

# Für alle gilt: Viel frisches

## Ernährungstherapie – Unterstützung bei Rheuma

Etwa ein Viertel der Deutschen leidet an Schmerzen und Funktionseinschränkungen am Bewegungsapparat. Die Ursachen sind meist multifaktoriell, was bedeutet, dass oftmals mehrere Faktoren zur Entstehung einer rheumatischen Erkrankung beitragen. Eine Störung des Immunsystems (Autoimmunerkrankung), eine Infektion, Stoffwechselstörungen, eine Fehl- und Mehrbelastung der Gelenke, krankhaftes Übergewicht (Adipositas), Alkoholismus und Fehlernährung können Ursachen für chronische Schmerzen der Gelenke sein.

Der Begriff „Rheumatismus“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „das Fließende“, also einen Schmerz, der sich durch Gelenke und Muskulatur zieht. In der Medizin spricht man von einem „rheumatischen Formenkreis“, der ca. 100 verschiedene rheumatische Erkrankungen zusammenfasst. In Abhängigkeit der Pathogenese lassen sich die Erkrankungen in zwei große Gebiete einteilen. Die „nicht-entzündlichen Erkrankungen“, z.B.: Arthrose und Osteoporose, und die „entzündlichen Erkrankungen“, z.B.: Rheumatoide Arthritis und Morbus Bechterew. Eine Sonderform des Rheumas stellt die Gicht dar.

Bei Verdacht einer rheumatischen Erkrankung oder nach Diagnoseerstellung sollte zuerst ein Arzt (Orthopäde, Rheumatologe) aufgesucht werden. Neben der medikamentösen und ggf. chirurgischen Therapie können auch weitere Therapien wie: Physiotherapie, Psychotherapie und Ernährungstherapie

unterstützend die Lebensqualität und Mobilität der Betroffenen verbessern. Die Ernährungstherapie sollte nur von staatlich anerkannten Diätassistenten oder zertifizierten Ernährungswissenschaftlern bzw. Oecotrophologen durchgeführt werden und ist je nach Alter, Gewicht, Diagnose, Medikamenteneinnahme und Gesundheitszustand individuell in ihrem Ablauf.

Grundsätzlich sollte bei jeder Erkrankung ein Normalgewicht angestrebt werden. Starkes Übergewicht, aber auch Untergewicht kann den Verlauf einer Erkrankung verschlechtern, bzw. ist mit einer schlechteren Prognose verbunden. Zur Einschätzung des Körpermassenindex eignet sich der Body-Maß-Index (BMI). Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Normalgewicht bestünde bei einem BMI zwischen  $18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$  bis  $24,9 \text{ kg}/\text{m}^2$ .

## Ernährung bei Osteoporose

Ernährungsassoziierte Risikofaktoren, die die Entstehung einer Osteoporose begünstigen, sind ein niedriger BMI ( $\text{BMI} < 20 \text{ kg}/\text{m}^2$ ) sowie eine einseitige Ernährung, die mit einer geringen Aufnahme an Calcium ( $< 1.000 \text{ mg}/\text{Tag}$ ) und mit einer erhöhten Aufnahme an Phosphat und Oxalsäure verbunden ist. Bei bestehendem Untergewicht ist eine Energieanreicherung der Mahlzeiten über pflanzliche Fette und eiweißreichen Lebensmittel von großer Bedeutung. Um das Fortschreiten einer Osteoporose zu verhindern und somit Knochenbrüchen vorzubeugen, sollte auf eine calcium- und vitaminreiche Ernährung geachtet werden. Klassische Calciumlieferanten sind Milch- und Milchprodukte. Besonders reich an Calcium sind Emmentaler,



**Susann Otto**, B. Sc. Diätetik  
Staatl. anerkannte Diätassistentin,  
VDD zertifiziert

Foto: Facharztzentrum Listbogen

Parmesan, Gouda und Buttermilch. Auch die tägliche Portion Joghurt trägt zur Calciumversorgung bei. Grünes Gemüse, wie Fenchel, Grünkohl und Brokkoli, aber auch Nüsse und Sesam sind pflanzliche Calciumlieferanten. Ein oftmals unterschätzter Calciumlieferant ist Mineralwasser. Zur Orientierung lohnt sich hier der Blick auf die Nährwertzusammensetzung. Ab  $150 \text{ mg}$  Calcium pro Liter handelt es sich um ein calciumreiches Mineralwasser. Eine Trinkmenge von mindestens  $1,5 \text{ l}$  pro Tag ist empfehlenswert. Der Calciumbedarf sollte über natürliche Lebensmittel gedeckt werden. Die Einnahme von Calciumpräparaten sollte die letzte Wahl sein und immer ärztlich überprüft



# Obst, gutes Öl, wenig Fleisch

## VITA

Geboren: 15.11.1988

Studium: von 03/2014 – 04/2016:

Studium „Diätetik“, Bachelor of Science  
an der Hochschule Neubrandenburg

von 10/2009 – 08/2012:

Ausbildung zur staatl. anerkannten Diät-  
assistentin an der Berufsfachschule des  
Universitätsklinikum Leipzig

Bachelorarbeit:

Krankheitsbedingte Mangelernährung in  
der ambulanten Allgemeinmedizin –  
Befragung unter Leipziger Allgemein-  
medizinerinnen

Berufliche Tätigkeit:

Beraterin für Darmgesundheit,  
Sport und Ernährung

werden. Des Weiteren sollte jeder Osteoporose-Betroffener seinen Vitamin D<sub>3</sub> Spiegel im Blut überprüfen lassen. Findet sich dort ein Mangel, wird weiterhin Calcium aus der Knochensubstanz ausgelagert, was ein Fortschreiten der Osteoporose bedeutet. Hier können Supplemente eingenommen werden. Ein tägliches Sonnenbad von mind. 30 Minuten regt zusätzlich die Vitamin D Bildung an. Lebensmittel, die reich an Phosphat und Oxalsäure sind (z. B.: Cola, Schmelzkäse, Wursterzeugnisse, Rhabarber und Spinat) sollten nur selten gegessen werden, da diese die Calciumaufnahme hemmen.

\* Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat (kg/m<sup>2</sup>). Normalgewicht bestünde bei einem BMI zwischen 18,5 kg/m<sup>2</sup> bis 24,9 kg/m<sup>2</sup>.

## Ernährung bei Gicht

Auslöser einer Gicht ist in den meisten Fällen ein übermäßiger Genuss von Fleisch, Wurst, Schalentieren und Alkohol. Auch starkes Übergewicht, häufiges Fasten, eine stark kalorienreduzierte Diät, und eine geringe Trinkmenge kann zu erhöhten Harnsäurewerten im Blut führen, die eine Vorstufe der Gicht (Hyperurikämie) darstellt. Wurde eine Gicht diagnostiziert, wird eine purinarme Kost empfohlen, die sich durch eine „ovo-lacto-vegetabile Ernährung“ umsetzen lässt. Hierbei werden über die Nahrung kaum Purine aufgenommen, wodurch weniger Harnsäure im Körper produziert wird. Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Käse, Quark, Joghurt, Eier und pflanzliche Fette stehen dabei im Fokus der Ernährung. Außerdem sollten mindestens 1,5l Wasser täglich getrunken werden, um überschüssige Harnsäure über den Urin ausscheiden zu können. Folsäure ist ein weiterer wichtiger Mikronährstoff, wenn es um die Prophylaxe eines Gichtanfalls geht. Besonders reich an Folsäure sind beispielsweise Spinat, grüner Salat, Wirsing und Erdbeeren. Wasser mit Geschmack, das häufig mit Fructose gesüßt wird, sowie Alkohol gilt es zu meiden.

## Ernährung bei Rheumatoider Arthritis

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass eine erhöhte Aufnahme tierischer Lebensmittel, beson-

ders fettreiche Fleisch- und Wurstwaren die Bildung von Entzündungsmediatoren im Körper begünstigt. Nur in tierischen Fetten findet sich die sogenannte Arachidonsäure, die entzündungsfördernd wirken kann. Eine vegetarische Ernährung, die 2 x pro Woche Fisch beinhaltet, konnte durch Untersuchungen und Erfahrungsberichten eine schmerzlindernde Wirkung erreichen. Durch die verringerte Aufnahme der Arachidonsäure und eine vermehrte Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren ist ein positiver Einfluss auf die Schmerzschübe zu beobachten. In der Umsetzung bedeutet dies: maximal 1–2 x pro Woche Fleisch/Wurst (je 100 g), 2–3 Eier pro Woche, 2 x pro Woche fettreicher Kaltwasserfisch (Hering, Makrele, Thunfisch, Wildlachs), täglich Walnüsse, Leinöl sowie Rapsöl. Täglich drei Hände voll Gemüse und zwei Hände voll Obst liefern außerdem reichlich Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe, die durch ihre antioxidative Wirkung Zellstress an den betroffenen Gelenken reduzieren.

Eine bewusste Ernährung kann in jedem Alter und in jeder Lebenslage zu einer Verbesserung des Allgemeinzustandes beitragen. Fakt ist: Jeder Mensch is(s)t individuell und Aspekte wie Genuss und Freude beim Essen dürfen nicht vernachlässigt werden.

Das Facharztzentrum am Listbogen bietet die Chance, sich professionellen Rat in Ernährungsfragen zu holen. Für alle gilt: Viel frisches Obst, gutes Öl, wenig Fleisch!

