



Ernährung bei Rheuma

Noch vor 20 Jahren war der Zusammenhang zwischen Ernährung und Rheuma unbekannt. In der modernen Rheumatherapie werden verschiedene Einflüsse der Ernährung berücksichtigt:

- Es gibt im Körper Substanzen die den Entzündungsprozess fördern. Diese entstehen unter anderem aus der in tierischer Nahrung enthaltenen Arachidonsäure (Fleisch, Wurstwaren, Eier).
- Auf der anderen Seite können bestimmte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen und Fischöl die Entzündungsaktivität senken. Diese wirken umso besser je weniger Arachidonsäure im Essen enthalten ist.
- Bei Patienten mit Rheuma besteht ein erhöhter Bedarf an Antioxidantien (Vit. C, Vit. E, Zink, Selen)
- Bei Patienten mit Rheuma kommt es aufgrund der vielen Medikamente und Unverträglichkeiten oft zur Mangelernährung. Am häufigsten ist hierbei die Osteoporose durch mangelhafte Kalzium und Vitamin D Versorgung.

Was heißt das in der Praxis?

- **Fleisch** nur zweimal pro Woche in kleinen Portionen (ideal von Pflanzenfressern), **fettreicher Seefisch** zweimal pro Woche, zusätzlich ist die Einnahme von Fisch- oder Leinöl empfehlenswert.
- **Vegetarische Ernährung** an den übrigen Tagen.
- **Pflanzliche Öle** verwenden: besonders günstig sind Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl und Sojaöl
- Entzündungshemmende Kräuter und Gewürze: Bärlauch, Boretsch, Curry, Kresse, Knoblauch, Majoran, Meerrettich, Oregano, Petersilie, Sellerie, Thymian, Vanille, Zimt, Zwiebel
- ½ Liter fettarme **Milch** (1,5 %) pro Tag oder entsprechend Milchprodukte
- **Bewegung** an der frischen Luft zur Vitamin D Produktion im Körper
- Wenig Alkohol
- Auf ausreichend Vitamine und Spurenelemente achten, insbesondere Vit. C (Zitrusfrüchte, Paprika, Kartoffeln,...), Vit. E (Getreidekörner, grünes Blattgemüse), Zink (Haferflocken, Hülsenfrüchte), Selen (Leber, Eigelb, Getreideprodukte, Nüsse), bei Bedarf auch durch Nahrungsergänzungsmittel