

Ernährung bei entzündlich - rheumatischen Erkrankungen

Bei entzündlich - rheumatischen Erkrankungen kann eine geeignete Ernährung dazu beitragen vorhandene Beschwerden zu lindern.

Im Vordergrund steht eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die in ihrer Form auch zur Normalisierung des Körpergewichts beitragen kann.

Nach den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen kommen bestimmten mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Arachidonsäure, Linolsäure, Omega 3 Fettsäuren) und Antioxidantien eine besondere Bedeutung zu.

Arachidonsäure

Die Abbauprodukte der Arachidonsäure verstärken das Entzündungsgeschehen im Körper. Deshalb strebt man bei entzündlich- rheumatischen Erkrankungen eine Arachidonsäureverminderung mit der Kost auf 50- 80 mg/ Tag an. Dies entspricht einer vegetarisch orientierten Kost. Die Arachidonsäurezufuhr liegt normalerweise bei 200- 400mg/ Tag.

Die Arachidonsäure befindet sich ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft. Besonders reichhaltig ist sie vertreten in den einzelnen Fleischsorten. Reduzieren kann man den Arachidonsäuregehalt, indem man tierische Nahrungsmittel fettarm auswählt.(s. Tabelle)

Linolsäure

Die Linolsäure ist eine lebensnotwendige Fettsäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie muss deshalb täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Bei einer zu geringen Aufnahme von Linolsäure (unter 10 g/Tag) kann der Körper diese auch in Arachidonsäure umwandeln. Bei einer Zufuhr von mehr als 10g/ Tag (s. Tabelle) wird dieser Stoffwechsel gehemmt. Linolsäure befindet sich in hochwertigen pflanzlichen Fetten, insbesondere in Diätmargarine (22g enthalten schon 10 g Linolsäure), Distel-, Sonnenblumen-, Soja- und Keimölen.

Omega 3 Fettsäuren

Omega 3 Fettsäuren können die Arachidonsäure ersetzen und hemmen somit den Entzündungsprozess. Sie werden auch als **Fischölfettsäuren** bezeichnet, da fette Seefische, wie Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch den höchsten Anteil dieser Fettsäuren enthalten (s. Tabelle). Wissenschaftler empfehlen eine hohe Dosierung dieser Fettsäuren (ca.30mg pro kg Körpergewicht), sodass zusätzlich zur Kost evtl. Fischölkapseln eingenommen werden müssen. Eine positive Wirkung tritt allerdings erst nach 1 -2 Monaten ein.

Zu den Omega 3 Fettsäuren gehört auch die **Linolensäure**. Sie ist enthalten in Soja-, Walnuss-, Lein- und Rapsöl

Antioxidantien

Antioxidantien verhindern die Umwandlung von Arachidonsäure zu Entzündungsstoffen, indem sie die dazu benötigten Sauerstoffradikale abfangen.

Unter Antioxidantien versteht man die **Vitamine** A, C und E

und die **Spurenelemente** **Zink, Selen** und **Kupfer**

Fleisch und Fleischprodukte reduzieren

schränken Sie den Fleisch- und Wurstverzehr deutlich ein. Bei nur zwei Fleischmahlzeiten pro Woche kommt es zu keinem deutlichen Anstieg der Arachidonsäure im Körper.

möglichst zwei Fischmahlzeiten pro Woche

bevorzugen Sie Seefische mit einem hohen Gehalt an Omega - 3 - Fettsäuren (Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch, Sardinen)

Soja- und Tofugerichte

sind ein guter Fleischersatz und können Ihren Speiseplan sinnvoll ergänzen.

hochwertige **pflanzl.** Öle und Fette bevorzugen (Linol- / Linolensäure) sie führen zu einer Abnahme der Arachidonsäure im Körper und enthalten außerdem das wichtige Zellschutzvitamin E

reichlich fettarme Milch und Milchprodukte

eine ausreichende Aufnahme von Calcium ist wichtig um Osteoporose vorzubeugen. Da jedoch alle tierischen Nahrungsmittel Arachidonsäure enthalten, sollten magere Milchprodukte ausgewählt werden.

täglich Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Salat zur Versorgung mit wichtigen Spurenelementen und Vitaminen.

Alkohol vermeiden

Alkohol verstärkt Entzündungsprozesse und fördert außerdem Osteoporose.

Heilfasten und/ oder vegetarische Ernährung führen durch geringe Arachidonsäurezufuhr zu einer raschen Verbesserung des Entzündungsgeschehens.

Antioxidantien - Die Radikalfänger

	Bedarf		Aufgaben	Vorkommen	Hinweis
	Normal	bei Rheuma			
Vitamin A	1,8 mg	1,8 mg	Schutz von Haut und Schleimhäuten Schutz der Leber wichtig für die Sehkraft	* vor allem in tierischen Lebensmitteln z.B. Käse, Milch, Butter, Lebertran * als Vorstufe (Beta - Carotin) in pflanzlichen Lebensmitteln, z.B in Aprikosen, Bohnen, Karotten, gelbe & rote Paprika, Pfirsich,	sauerstoff- & lichtempfindlich zerkleinertes Gemüse nicht offen stehen lassen
Vitamin C	75 mg	200 mg	Stärkung des Immunsystems Verbesserung der Aufnahme von Eisen regt die Knochenmarkfunktion an ...	z.B. Orange, Zitrone, Kiwi, Hagebutte, Broccoli, Rosenkohl, Johannisbeeren	sauerstoff-, hitze- & lichtempfindlich
Vitamin E	25 mg	400 mg	Regulation der Himnhangsdrüse Zellschutz regenerierende Wirkung auf Bindegewebe wichtig für den Muskel-, Kohlenhydrat- & Wasserstoffwechsel	bedeutende Mengen in Pflanzenölen kleine Mengen z.B. in Eigelb, Milch, Butter, Getreidekeimen	Vitamin E - haltige Lebensmittel nicht offen lagern Luft und Licht verursachen eine Dunkelfärbung
Zink	15 mg	30 mg	Insulinaufbau Aktivierung des Immunsystems	z.B Erbsen, Hafer, Weizen	
Selen	0,1 mg	0,2 mg	Bestandteil von Enzymen Stimulierung des Immunsystems	z.B Trinkwasser Vollkornprodukte	
Kupfer	1,5 mg	3,0 mg	Beteiligung am Aufbau des Blutfarbstoffs Sauerstofftransport Enzymbestandteil	z. B. Roggen, Fisch, Leber, Eigelb	