

## Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

Rheuma ist ein Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Sie alle äußern sich in chronischen Schmerzen, können aber ganz unterschiedliche Körperteile betreffen.

Rheumatische Erkrankungen lassen sich in vier Hauptgruppen unterteilen: entzündlich-rheumatische Erkrankungen, degenerativ-rheumatische Erkrankungen, chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates, Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden

### Bausteine der Behandlung

Wichtigstes Ziel jeder Behandlung ist es, den Entzündungsprozess frühzeitig und effektiv einzudämmen, um so bleibende Schäden an den Gelenken oder Organen zu verhindern. Eine Therapie kann mehrere Komponenten umfassen. Dazu gehören: <https://www.rheumaliga.de/rheuma/therapie/medikamententherapie> Medikamentöse Therapie, Physiotherapie/ Ergotherapie, Schmerztherapie, Funktionstraining / Sport, Ernährungstherapie, psychologische Betreuung / Sozialberatung, Rehabilitationsmaßnahmen.

Es gibt nicht „die“ Rheumaerkrankung“ und ebenfalls nicht „die“ Rheuma-Diät“. Allerdings lassen sich Beschwerden und Symptome positiv beeinflussen.

Ausgelöst wird eine entzündliche rheumatische Erkrankung durch einen immunologisch bedingten Prozess, der eine Entzündung hervorruft. Durch die Ernährung können wir unserem Körper Stoffe zuführen, die diese Entzündungen verstärken. Dazu gehören zum Beispiel die Arachidonsäure und Omega 6-Fette.

### Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfiehlt bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen deshalb:

- besonders empfehlenswert: ovo-lakto-vegetabile Ernährung; Entzündungen können so reduziert und entzündungshemmende Stoffe zugeführt werden.
- Die Basis der Ernährung sollte aus viel Gemüse, gutem Eiweiß und hochwertigen pflanzlichen Ölen sowie zuckerarmen Obstsorten bestehen
- Antioxidantien: Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E und  $\beta$ -Carotin, Kupfer, Selen und Zink. Diese stecken in Gewürzen, Gemüse und Kräutern.
- Antientzündlich wirken außerdem die Omega-3-Fettsäuren ALA, EPA und DHA.
- Darmgesundheit beachten und Darmmikrobiota schützen. Dazu können z. B. fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Joghurt genutzt werden. Auch der Einsatz von Pro- und Präbiotika sind positiv für den Darm.
- Unfermentierte Soja-Produkte (Sojamilch, -joghurt oder Tofu) sind nicht empfehlenswert. Soja nur in fermentierter Form essen: z. B. als Tempeh, Miso..
- Heilfasten kann zum Start einer Umstellung helfen, um die entzündungsfördernden Stoffe zu senken. Bitte nur unter ärztlicher Begleitung durchführen.
- Bei starkem Entzündungsgeschehen kann eine „pegane Ernährung“ helfen. Eine Mischung aus „Paleo“ und „Vegan“. Sie sollte jedoch nur unter ernährungstherapeutischer Aufsicht und nicht dauerhaft durchgeführt werden.
- Weizen kann bei einigen Betroffenen durch die enthaltenen Omega-6-Fettsäuren Entzündungen verstärken. In diesem Fall kann Dinkel eine Alternative sein.
- Auch Zucker und Kuhmilch sowie Schweinefleisch können Entzündungen fördern. Ein Ernährungsprotokoll kann helfen, „Entzündungsförderer“ aufzudecken.
- Verwenden Sie wenig schnell resorbierbare Kohlenhydrate. Sehr viel Zucker wirkt entzündungsfördernd. Nutzen Sie stattdessen Vollkornprodukte.

© 2023 MEDICLIN HEDON KLINIK. Alle Rechte vorbehalten. | www.mediclin-hedon.de

## Lebensmittelauswahl

### Milch- und Milchprodukte

**Geeignet:** Fettarme Milch ≤ 3,5% Fett, Joghurt bis 3, 5% Fett, Saure Sahne ≤ 10%Fett, Schnitt- und Streichkäse ≤ 45 % F.i.Tr., Kondensmilch ≤ 4% Fett, Magerquark, Buttermilch

**Ungeeignet:** Vollmilch ≥ 3,5 %Fett, Joghurt, Dickmilch, Kefir ≥ 3,5% Fett, Creme double/ Creme fraiche, Kaffeesahne 10 % Fett, Schnittkäse ≥ 45 % Fett oder Rahmstufe, Mayonnaise o.ä., Schlagsahne

### Fleisch

**Geeignet:** Empfehlung: ca. 2-3 Fleischmahlzeiten pro Woche, max. 300 g/ Woche, Fettarmes Hähnchenfleisch / Geflügelfleisch ohne Haut, Rindfleisch ohne Fettränder, Wild ohne Fettränder, Fettarmer Aufschnitt wie Geflügelbrust oder Sülze

**Ungeeignet:** generell Schweinefleisch, Fette Fleisch- und Wurstsorten, Innereien, Fertiggerichte

### Fisch

**Geeignet:** Omega-3 reiche Fische: Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch; Positiv, aber weniger Omega-3: Forelle, Seelachs, Scholle, Kabeljau und andere fettarme Fische

**Ungeeignet:** Aal, Karpfen, Panierte Fischgerichte, Schalen –und Krustentiere, Fertiggerichte

### Getreide

**Geeignet:** Vollkornbrot/ -brötchen, Schwarzbrot, Vollkornknäckebrötchen, Vollkorntoast, Kartoffeln, Vollkornnudeln, Vollkornreis

**Ungeeignet:** Alle Weißmehlerzeugnisse, Fettgebackenes, Sahnetorten, Blätterteig, bei einigen Patienten: Weizen, Speisen in viel Fett zubereitet z. B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten

### Fette / Öle

**Geeignet:** Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl, Olivenöl, Leinöl, Margarine mit Omega-3-Anteil, Butter in kleinen Mengen, Algenöl / Fischöl

**Ungeeignet:** Butter-, Gänse- oder Schweineschmalz, Palmin/ Palmfett, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl/ Distelöl

### Gemüse/ Obst

**Geeignet:** Alle Gemüse- und Obstsorten frisch oder TK, fettarm zubereitet, Hülsenfrüchte

**Ungeeignet:** Gemüse mit fettreichen Saucen, Rahmgemüse, Stark gezuckertes Obst, (Gezuckerte) Fruchtsäfte, Obst- und Gemüsekonserven, Fertigprodukte

### Eier

**Geeignet:** Max. 2-3 Eier pro Woche

### Nüsse / Samen

**Geeignet:** Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen; weniger Omega 3: alle anderen Nüsse oder Samen

**Ungeeignet:** Gesalzene Nüsse, Ummantelte Nüsse

### Gewürze

**Geeignet:** Frische, tiefgekühlte oder gefriergetrocknete Kräuter und Gewürze

**Ungeeignet:** Zucker und Salz in großen Mengen

### Getränke

**Geeignet:** Mineralwasser, Saftschorlen, Gemüsesäfte, Früchtetee, Kräutertee, Grüner Tee, Flüssigkeitsmenge mind. 1,5 l/Tag

**Ungeeignet:** Limonaden, Cola, Fruchtnektar und -sirup, stark gezuckerte Getränke