



# Rheumatische Erkrankungen



Rund 2 Millionen Österreicher sind von Rheuma betroffen.

## Was ist Rheuma?

Rheuma ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Krankheiten des Stütz- und Bewegungsapparates (Muskeln, Knochen, Gelenke) und des Immunsystems.

### Einteilung:

- **Nicht entzündliche rheumatische Erkrankungen**  
Für die Arthrosen gibt es keine spezifische Diät, allerdings spielt hier das Gewicht eine große Rolle. Darum ist das Wichtigste, dass im Falle von Übergewicht eine Gewichtsreduktion auf Normalgewicht erfolgt. Des Weiteren darf die Osteoporoseprophylaxe nicht außer Acht gelassen werden.
- **Entzündliche rheumatische Erkrankungen**  
Zu dieser Gruppe zählen die **Stoffwechselerkrankungen** wie die Gicht, bei der die Therapie mit einer purinarmen Kost Erfolge bringt. Auch die **Kollagenosen** (z. B. Lupus Erythematodes) gehören zu den entzündlichen Erkrankungen. Der Bereich der **rheumatoiden Arthritis (RA), Morbus Bechterew und Psoriasis-Arthritis** umfasst jene Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises auf die in dieser Broschüre der Schwerpunkt gelegt wird.

Vielen Erkrankungen kann mit entsprechender Ernährung vorgebeugt werden. Auch für Sie als Rheuma-/Arthrosepatient spielen Lebensmittel eine wichtige Rolle. Eine rechtzeitige Ernährungsumstellung kann das Auftreten von Rheuma/Arthrose verzögern bzw. deren Fortschreiten verlangsamen.

Rheuma/Arthrose kann durch Ernährung zwar nicht geheilt werden, allerdings lassen sich durch gezielte Maßnahmen – in Kombination mit medikamentöser und physikalischer Therapie – die schmerzhaften Symptome deutlich verbessern.

Rheuma-/Arthrosetherapien können nicht innerhalb kürzester Zeit Wunder vollbringen. Es ist ein konsequentes Einhalten der Maßnahmen erforderlich.

## „Entzündungshemmende Ernährung“

In den letzten Jahren konnte durch verschiedene Studien an Patienten gezeigt werden, dass mit gezielten diätetischen Maßnahmen die Beschwerden und der Verlauf verschiedener rheumatischer Erkrankungen günstig beeinflusst werden kann.

Eine gesunde Ernährung, erarbeitet nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), ist die Grundlage. Folgende Punkte müssen berücksichtigt werden:

- „Normalgewicht“ halten oder anstreben
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausschließen
- Gesunde Lebensweise (Stress, Alkohol und Zigaretten möglichst meiden)
- Entzündungshemmende Ernährung

## „Normalgewicht“

Da Übergewicht die Gelenke zusätzlich belastet ist eine ausgewogene gesunde Ernährung und genügend Bewegung mit dem Ziel „Normalgewicht“ wichtig. Der Body Mass Index (BMI) ist die heute übliche Maßzahl zur Beurteilung des Körpergewichtes. Er berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm (kg) dividiert durch die Körpergröße in Meter (m) zum Quadrat:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

Der „wünschenswerte“ BMI ist altersabhängig. Folgende Tabelle zeigt den Normalbereich der BMI-Werte an Frauen für verschiedene Altersgruppen. Da Männer zumeist einen höheren Anteil von Muskelmasse an der Gesamtkörpermasse haben, ist ihr BMI ein wenig höher als der von Frauen. (BMI Mann ≈ BMI Frau +1)

Aus der Tabelle erschließt sich ab wann nach medizinischem Ermessen Übergewicht bzw. Untergewicht vorliegt.

Alter	BMI
19–24 Jahre	19–24
25–34 Jahre	20–25
35–44 Jahre	21–26
45–54 Jahre	22–27
55–64 Jahre	23–28
>64 Jahre	24–29

Lt. Bernhard Gaul (<http://www.bernhard-gaul.de>)



## Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Diese können in den Gelenken die Entzündungsprozesse verstärken und vermehrt Beschwerden auslösen. In diesem Zusammenhang werden häufig Fleisch, tierische Produkte wie Milch, Käse, Butter und Eier oder getreidehaltige Lebensmittel genannt. Sollte der Verdacht bestehen auf ein Lebensmittel „besonders“ zu reagieren, sollte dies unbedingt mit Hilfe eines Arztes abgeklärt werden.

<b>Fleisch, Fisch, Eier</b>	<b>Milch &amp; Milchprodukte</b>
Schwein (39%), Rind (32%), Lamm (17%), Eier (32%)	Milch (37%), Käse (24%), Butter (17%)
<b>Getreide</b>	<b>Obst und Gemüse</b>
Mais (57%), Weizen (54%), Hafer (37%), Roggen (32%)	Grapefruit (24%), Tomaten (22%), Zitrone (17%)
<b>Getränke</b>	<b>Süßungsmittel</b>
Kaffee (32%), Malz (27%)	Rohrzucker (20%)

Lebensmittel, die häufig im Zusammenhang mit einer Verschlimmerung der Gelenksbeschwerden genannt werden (Adam 2002)  
Angaben in % der Patienten mit Zunahme der Gelenksbeschwerden (Mehrfachnennungen möglich)

## Schwerpunkte der Ernährung

### Fettsäuren:

Bei rheumatischen Erkrankungen können ungesättigte Fettsäuren das Entzündungsgeschehen beeinflussen. **Arachidonsäure** wirkt **entzündungsverstärkend**, da aus ihr entzündungsfördernde Stoffe (Eicosanoide) gebildet werden. Die zu den Omega-3-Fettsäuren zählende **Eicosapentaensäure** hingegen wirkt **entzündungshemmend**. Sie wird vom Körper aus ihrer Vorstufe der Alpha-Linolensäure gebildet und kommt besonders reichlich in Fischöl vor. Da die Eicosapentaensäure die Arachidonsäure verdrängt führt sie so zu einer verminderten Bildung von Eicosanoiden. Also wird durch eine eingeschränkte Zufuhr von Arachidonsäure, welche vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Wurst enthalten ist, die Bildung dieser Entzündungsmediatoren verringert.

→ **Deshalb gilt:**

- Nicht mehr als 2 Fleischmahlzeiten pro Woche.**  
Hier ist auch die Fütterung der Tiere wichtig, da bei mit Tiermehl, oder ähnlichem, gefütterten Schweinen der Gehalt an Arachidonsäure sehr hoch ist. Meiden von Wurst und Innereien. Zu bevorzugen sind Hart- und Schnittkäse unter 45% Fett in Trockenmasse. Einen guten Ersatz stellen Soja- und Tofugerichte dar.
- Nicht mehr als zwei Eigelb pro Woche verwenden**  
Als Ersatz gibt es Ei-Ersatzprodukte wie z.B. Hartweizengrießnudeln.  
Die Bildung der Entzündungsmediatoren wird durch eine vorwiegend ovo-lactovegetabile Kost (vegetarische Kost mit Milch und Milchprodukten) in Verbindung mit Fisch vermindert.
- Fettarme Milchprodukte sind sehr wichtig**, da sie Kalziumlieferanten sind und Osteoporose vorbeugen.
- Mindestens zwei Fischmahlzeiten pro Woche**  
Neben Fisch liefern verschiedene Pflanzenöle (z.B. Rapsöl) die hochwertige Alpha-Linolensäure (Vorstufe der Eicosapentaensäure)
- Verwendung von pflanzlichen Ölen und Diätmargarine und Verzicht auf tierische Fette.**
- Täglich Vollkornprodukte, auch mit Nüssen**  
Vitamin A, C und E sowie die Spurenelemente Kupfer, Selen und Zink haben einen positiven Einfluss. Reaktive Stoffwechselprodukte, sogenannte freie Radikale, entstehen bei Entzündungen und sind besonders schädlich für Gehirn und Rückenmark.  
Als Radikalfänger wirken Vitamin A, C und E und vermindern die Bildung von Entzündungsbotenstoffen. In diesen Geschehen sind die Spurenelemente Selen, Kupfer und Zink wichtige Bestandteile der entzündungshemmenden Enzyme.
- Täglich Obst und Gemüse**

Diese Ernährungsempfehlungen sind als langfristige Therapieunterstützung zu sehen und dienen nicht als Ersatz der medikamentösen Therapie.

Nahrungsergänzungsmittel sollen nur nach vorheriger Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden.

## Lebensmittelliste

empfehlenswert	weniger empfehlenswert
<b>Fette und Öle</b>	
pflanzliche Streichfette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren	tierische Fette wie z. B. Butter und Schmalz
<b>Milch und Milchprodukte</b>	
fettarme Milch und Magermilch, Buttermilch, Molke, fettarmer Kefir und weitere Sauermilchprodukte Topfen 20 %, Landfrischkäse (Picotta), Käsesorten bis zu 45 % Fett in der Trockenmasse (F.i.T.)	alle fettreichen Milchprodukte Schlagobers Käsesorten über 45 % F.i.T.
<b>Fisch</b>	
frischer Fisch gebraten, gegrillt oder gedünstet; als Ergänzung tiefgekühlter Fisch	Fischprodukte aus Konserven und Gläsern, panierter und in Fett ausgebackener Fisch
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>	
Schweine-, Rinder- oder Putenfilet, mageres Huhn ohne Haut magerer Schinken, Sulz, Roastbeef	fettreiches Fleisch aller Art: fettdurchwachsenes Schweine- oder Rindfleisch, Huhn mit Haut, diverse Wurstsorten, Speck, u.v.m.
<b>Beilagen und Getreideprodukte</b>	
Vollkorn und alle Produkte daraus Haferflocken, Frischkornmüsli	weißes Mehl und alle Produkte daraus: Brot, Nudeln, Semmel und Kuchen
<b>Obst und Gemüse</b>	
frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte aller Art frische Kräuter, als Ergänzung Tiefkühlgemüse	Obst und Gemüse in Konserven und Gläsern fettreiche Zubereitungen
<b>Süßes und Knabberien</b>	
Nüsse und Mandeln Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne Trockenfrüchte	weißer Zucker und Süßstoffe, Schokolade, Pralinen Honig nur in Maßen fettreiche Knabberien wie z. B. Chips
<b>Getränke</b>	
Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee, Kräutertee, frisch gepresste Obstsaften, koffeinfreier Kaffee	Limonaden, Cola, Instantgetränke; Bohnenkaffee alkoholische Getränke wie Wein, Bier und Spirituosen

## Vitamine und Spurenelemente



<b>Vitamin A- bzw. <math>\beta</math>-karotinreiche Lebensmittel</b>	gelbes, oranges und dunkelgrünes Obst, Salat und Gemüse: z. B. Marillen, Pfirsiche, Spinat, Karotten, Mangold, Dille und Petersilie	
empfohlene Tageszufuhr $\beta$ -Karotin: Vitamin A:	Gesunde: 2–4 mg 0,8–1,0 mg	bei rheumatoider Arthritis: 15 mg 1,0 mg
<b>Vitamin C-reiche Lebensmittel</b>	Paprika, Broccoli, Petersilie, Kohlsprossen Früchte: z. B. Zitrusfrüchte, Kiwi, Hagebutten, Beerenobst	
empfohlene Tageszufuhr Vitamin C:	Gesunde: 75 mg	bei rheumatoider Arthritis: 100–200 mg
<b>Vitamin E-reiche Lebensmittel</b>	Vollkornprodukte, Nüsse und Samen, pflanzliche Fette: z.B. Sonnenblumen-, Weizenkeim- und Maiskeimöl, Diätmargarine	
empfohlene Tageszufuhr Vitamin E:	Gesunde: 12 mg	bei rheumatoider Arthritis: 100–200 mg
<b>kupferreiche Lebensmittel</b>	Vollkornprodukte, Nüsse und Samen, Pflaumen, Bananen, Bohnen, Erbsen, Knoblauch	
empfohlene Tageszufuhr Kupfer:	Gesunde: 1,5 mg	bei rheumatoider Arthritis: 1,5 mg
<b>selenreiche Lebensmittel</b>	Hirse und Hafer, Paranuss, Kokosnuss, Geflügel, Fisch, Steinpilze	
empfohlene Tageszufuhr Selen:	Gesunde: 50 $\mu$ g	bei rheumatoider Arthritis: 100–200 $\mu$ g
<b>zinkreiche Lebensmittel</b>	Nüsse, Paranuss, Weizenkeime, Vollkorngetreide, Bohnen, Milchprodukte	
empfohlene Tageszufuhr Zink:	Gesunde: 15 mg	bei rheumatoider Arthritis: 15–30 mg

Quellenangabe siehe Literaturliste

## Begriffserklärungen

### Alpha-Linolensäure

ist eine essentielle (lebensnotwendige) Fettsäure, weshalb sie mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Weiters gehört sie zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren und ist eine dreifach ungesättigte Fettsäure. In Entzündungsprozessen spielt die Alpha-Linolensäure eine wichtige Rolle da aus ihr die Eicosapentaensäure wird, welche die Vorstufe der entzündungshemmenden Eicosanoide bildet.

### Arachidonsäure

diese vierfach ungesättigte Fettsäure wird in jedem tierischen oder menschlichen Organismus aus der essentiellen Omega-6-Fettsäure Linolsäure synthetisiert oder über die Nahrung aufgenommen. Als Vorläuferin der Eicosanoide verstärkt sie den Entzündungsprozess, weshalb die Aufnahme so gering als möglich gehalten werden soll.

### Eicosanoide

sind die Stoffwechselprodukte von mehrfach ungesättigten Omega-Fettsäuren welche 20 Kohlenstoffatome enthalten und an entzündlichen Prozessen im Körper beteiligt sind.

### Eicosapentaensäure

ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, welche für viele Stoffwechselfunktionen benötigt wird. Eicosapentaensäure ist der Ausgangsstoff zur Bildung von „guten“ (entzündungshemmenden) Eicosanoiden. Die Biosynthese erfolgt über die Alpha-Linolensäure.

### Linolsäure

ist eine essentielle zweifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, welche in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden muss. Im Körper wird die für Entzündungsprozesse wichtige Arachidonsäure aus Linolsäure synthetisiert.

### Omega-3-Fettsäuren

gehören zu den essentiellen Fettsäuren. Sie müssen regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Die Eicosapentaensäure und die Alpha-Linolensäure sind wichtige Vertreter der Omega-3-Fettsäuren. Sie beeinflussen das Gefäßsystem positiv und wirken entzündungshemmend.

#### Literaturangaben:

Adam O.: Diät + Rat bei Rheuma und Osteoporose, 3. Auflage Nachdruck, Walter Hädecker Verlag, Weil der Stadt 2010

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. – Rheumadiät, 30.5.2008

Birigt Blumenschein: Antientzündliches Essen – Rheumaernährung konkret und praktisch, E&M – Ernährung und Medizin 2010, 25; 193-196

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. (Hrsg.): Richtige Ernährung bei Rheuma, aktualisierte Auflage, 2012



## Impressum

Herausgeber:  
Evangelisches Krankenhaus Wien  
Hans-Sachs-Gasse 10–12  
1180 Wien  
Tel.: 01/404 22-0  
kontakt@ekhwien.at  
www.ekhwien.at

Überarbeitet September 2014



Diätologenteam v.l.n.r.:  
Elisabeth Leonhart, Monika Weratschnig & Janina Gonaus  
Kontakt: diaetologie@ekhwien.at