

Rheumatoide Arthritis

10 Tipps, wie Sie sich richtig ernähren

Wie beim Gesunden gelten die 10 Regeln zur gesunden Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Verzehren Sie aber Fleisch- oder Wurstwaren noch maßvoller und essen Sie öfter Fisch, als es diese Leitlinien vorgeben. Achten Sie ferner auf Körpersignale und vermeiden Sie unverträgliche Lebensmittel.

1. Vielseitig essen

Wechseln Sie die Lebensmittel ab. Essen Sie zum Beispiel außer einem täglichen Apfel auch mal eine Kiwi. Kombinieren Sie zu den Mahlzeiten nährstoffreiche und energiearme Lebensmittel in angemessener Menge. Passend wäre bei einem Tagesenergiebedarf von 2.200 Kalorien zum Beispiel ein Müsli zum Frühstück, das aus 150 g Magerjoghurt, 2 bis 3 Esslöffeln Haferflocken, einer Banane und etwas Honig besteht.

2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken aus vollem Korn und Kartoffeln liefern Ihnen viele lebenswichtige Reglerstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Lebensmittel bringen Ihren Darm in Schwung, da sie auch reichlich Ballaststoffe enthalten. Achten Sie darauf, diese Lebensmittel täglich und möglichst zu jeder Hauptmahlzeit zu verzehren.

3. Gemüse und Obst – »Nimm fünf am Tag«

Essen Sie fünf Mal am Tag Obst und Gemüse. Das versorgt Ihren Körper mit zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen und hält Sie fit. Schneiden Sie sich zum Beispiel Tomaten- oder Gurkenscheiben aufs Brot, nehmen Sie sich einen Apfel und eine Banane für unterwegs mit, essen Sie zur warmen Mahlzeit Kartoffeln und gekochtes Gemüse oder Salat. Alternativ können Sie gelegentlich ein Glas Saft trinken.

4. Maßvoll – öfter – täglich

Arachidonsäure setzt Ihre Gelenke in Flammen. Diese Fettsäure kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor und Ihr Körper bildet sie. Sie sollten weniger als 50 mg Arachidonsäure am Tag aufnehmen. Bei einer Fleischmahlzeit (ca. 150 bis 200 g) pro Woche bleiben Sie unter der erlaubten Arachidonsäure und Sie nehmen etwas blutbildendes Eisen auf. Das ist wichtig. Bei rheumatoider Arthritis kann es zu schleichenden Blut- und damit zu Eisenverlusten durch Schleimhautschäden kommen, die durch die antirheumatischen Medikamente verursacht werden. Bei Eisenmangel fühlt man sich ständig müde und antriebslos.

Als Schutz vor Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) brauchen Sie täglich 1.000 mg des Knochenminerals Kalzium. Die besten Kalziumlieferanten sind fett-

arme Milch und Milchprodukte, da sie nur einen geringen Arachidonsäuregehalt aufweisen. Zwei Scheiben Hartkäse und 250 ml fettarme Milch bzw. Joghurt decken bereits Ihren täglichen Kalziumbedarf. Auch kalziumangereicherte Fruchtsäfte sowie kalziumhaltige Mineralwässer (mehr als 150 mg Kalzium pro Liter) tragen dazu bei, Ihren Kalziumbedarf zu decken.

Setzen Sie an zwei Tagen pro Woche Fisch auf Ihren Speiseplan. Fisch enthält Fischölfettsäuren (Omega-3-Fettsäuren). Diese verdrängen die Arachidonsäure im Körper aus der Entzündungskaskade, bremsen Entzündungen und Ihre Schmerzen nehmen ab. Außerdem versorgen die Fischmahlzeiten Ihren Körper mit Vitamin D. Sie sollten bedenken, neben Kalzium schützt Vitamin D Ihre Knochen vor Osteoporose. Sie benötigen jeden Tag 20 µg. Allerdings reichen die Vitamin-D-Mengen in Lebensmitteln nicht aus, um Ihren Bedarf zu decken. Halten Sie sich daher möglichst jeden Tag eine halbe bis eine Stunde an der frischen Luft auf. Ihre Haut bildet dank der UV-Strahlen der Sonne Vitamin D, diese Eigenproduktion deckt 80 % Ihres Tagesbedarfs.

5. Wenig Fett schmeckt

Sie brauchen am Tag circa 60 g Fett. Davon darf die Hälfte, also 30 g, in Lebensmitteln versteckt sein. Versteckte Fette sind in Süßigkeiten, in >>>

allen tierischen Lebensmitteln und in Nüssen und Samen. Wählen Sie möglichst immer die niedrigste Fettgehaltsstufe beziehungsweise fettfreie Produkte und garen Sie fettarm. Sichtbare Fette sind Speisefette und -öle sowie Butter oder Margarine. Erlaubt sind bis zu drei Esslöffel am Tag. Butter enthält Arachidonsäure. Streichen Sie sie dünn aufs Brot, weichen Sie auf pflanzliche Streichfette aus bzw. auf Belagkombinationen wie Honig und Magerquark oder Tomatenmark und Käse. Nehmen Sie Rapsöl, Walnuss- oder Leinöl. Sie enthalten viel Alpha-Linolensäure und Vitamin E. Beide Substanzen löschen die Flammen in Ihren Gelenken. Auch kaltgepresstes Olivenöl eignet sich.

6. Zucker und Salz in Maßen

Naschen Sie, wenn überhaupt, dann wenig und mit Genuss. Süßes darf bis zu 10 % der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Beim durchschnittlichen Tagesenergiebedarf des Erwachsenen von 2.200 Kalorien sind das zum Beispiel 220 Kalorien. Diese stecken bereits in zwei Riegeln Schokolade.

Salz transportiert Jod, das für die Funktion Ihrer Schilddrüse unentbehrlich ist. Salz kann aber auch Bluthochdruck verursachen. Verwenden Sie im Haushalt sparsam Jodsalz, würzen Sie ferner kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

7. Reichlich Flüssigkeit

Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter am Tag. Bevorzugen Sie dazu (Mineral-) Wasser und Kräutertee. Alkoholische Getränke und Kaffee sollten Sie maßvoll konsumieren.

8. Schmackhaft und nährstoffschonend kochen

Vitamin E, Vitamin C und Selen sind Antioxidantien, denen man eine positive Rolle im Entzündungsgeschehen zuspricht. Sie kommen in Pflanzenfetten (Vitamin E), Obst, Gemüse (Vitamin C) und Fleisch, Nudeln, Reis und Kartoffeln (Selen) vor. Kochen Sie möglichst oft selbst mit nativen Lebensmitteln statt mit Fertigprodukten. Wenn Sie Ihre Speisen bei niedrigen Temperaturen kurz und mit wenig Wasser garen, erhält das deren natürlichen Geschmack und sie schonen die wertvollen Nährstoffe, auch die, welche die Entzündung in den Gelenken etwas eindämmen.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Setzen Sie sich keinem unnötigen Diät-Stress aus, da die Ernährung das Rheuma nicht heilt und auch keine Wunder wirkt. Eine Ernährungsumstellung unterstützt, dass Sie sich mittel- bis langfristig körperlich wohler fühlen, ersetzt aber nicht Ihre Medikamente oder die physikalische Therapie.

10. Auf das Gewicht achten

Der Energiebedarf eines Erwachsenen liegt laut DGE im Durchschnitt bei 2.200

(Frauen) bis 2.400 Kalorien (Männer). Essen Sie nicht zu viel. Normalgewicht entlastet Ihre Gelenke.

Streben Sie einen Body-Mass-Index von 19 bis 25 an. Sie errechnen diesen, indem Sie Ihr Gewicht durch die Körpergröße in m² teilen, zum Beispiel bei 1,70 m Größe und 70 kg Gewicht rechnen Sie $70 : (1,70m \times 1,70m) = 24$.

Bettina Halbach

Ökotrophologin

Weitere Infos

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. (Ed.). 2003. *Die richtige Ernährung bei Rheuma*. Bonn: Deutsche Rheuma-Liga e.V. www.rheuma-liga.de/uploads/0/Ernaeh-rung.pdf

Mattka B. 2009. *Küche in Bewegung*. Frankfurt: B3 Verlag

Adam O. 2011. *Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose*. 2. Aufl. Weil der Stadt: Hädecke-Verlag

Adressen von ErnährungsberaterInnen auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung www.dge.de

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: