



# Ernährung und Vitalstoffe

## Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

### □ Entzündliche rheumatische Erkrankungen

#### Rheuma – Eine Volkskrankheit

In Deutschland leiden mehr als 4 Millionen Menschen an der Volkskrankheit Rheuma, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Rheuma ist eine Sammelbezeichnung für mehr als 100 unterschiedliche Erkrankungen.

Gemeinsamer Nenner ist der Schmerz der Bewegungsorgane und eine eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke. Die bekanntesten Formen sind das Entzündungsrheuma (rheumatoide Arthritis), das Verschleißrheuma (Arthrose) und das Weichteilrheuma (Fibromyalgie).

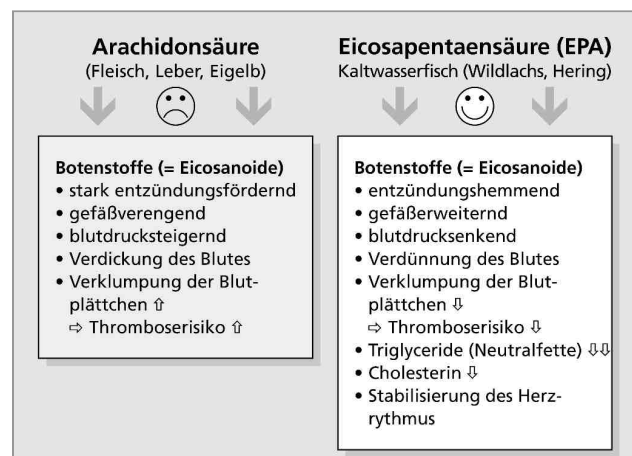
Rheumatische Erkrankungen haben viele Ursachen. Als Auslöser kommen erbliche Faktoren, bakterielle oder virale Infektionen, Stoffwechselerkrankungen sowie mechanische Belastungen in Frage.

Für die entzündlichen Prozesse, die bei Entzündungsrheuma auftreten, sind hormonähnliche Entzündungsvermittler - sogenannte Eicosanoide - verantwortlich. Die Menge der im Körper gebildeten entzündungsfördernden Eicosanoide (Botenstoffe) steht im engen Zusammenhang mit der Ernährung.

#### Auf die richtige Ernährung kommt es an

Für Patienten mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen ist eine vorwiegend pflanzliche Kost, reich an frischem Obst und Gemüse (auch Rohkost) ratsam. Diese sollte mit fettarmen Milchprodukten, Seefisch (2 bis 3 mal pro Woche) und hochwertigen kaltgepressten Pflanzenölen (z.B. Rapsöl) ergänzt werden. Im akuten Entzündungsschub kann Fasten hilfreich sein.

Arachidonsäurereiche tierische Nahrungsmittel wie z.B. Fleisch und Wurstwaren sollten unbedingt gemieden werden.





Je mehr Arachidonsäure unser Körper mit der Nahrung aufnimmt, desto mehr entzündungsfördernde Botenstoffe (= Eicosanoide) werden im Körper gebildet.

Die im Öl fetter Seefische enthaltenen Omega-3-Fettsäuren hemmen die Umwandlung von Arachidonsäure in diese Botenstoffe.

Eine arachidonsäurearme, aber an Omega-3-Fettsäuren reiche Ernährung kann bei entzündlichem Rheuma die Entzündung reduzieren und das Krankheitsbild sowie die Lebensqualität der betroffenen Patienten deutlich verbessern. Um erfolgreich zu sein, muss diese Art der Ernährung dauerhaft eingehalten werden.

## Omega-3-Fettsäuren schalten die Arachidonsäure aus

Die Omega-3-Fettsäure Eicosapentaensäure (EPA) hemmt die Umwandlung von Arachidonsäure in stark entzündlich wirkende Eicosanoide. EPA verbessert die Beweglichkeit der von Rheuma befallenen Gelenke und lindert die mit der Entzündung verbundenen Schmerzen.

Auch der Bedarf an entzündungshemmenden Medikamenten wie Ibuprofen oder Kortison geht zurück. Voraussetzung ist eine ausreichend hohe und regelmäßige Einnahme von EPA in Form von Fischölkapseln.

## Radikalfänger lindern Schmerzen

Rheumatiker sollten sich auch optimal mit Vitamin E, Vitamin C und Selen versorgen. Denn Rheumapatienten haben häufig erniedrigte Vitamin-E-Blutspiegel. Im entzündeten Gelenk besteht ein lokaler Vitamin-E-Mangel.

Vitamin E verringert bei Rheuma die Bewegungsschmerzen und verbessert die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke. Auch die Nebenwirkungsrate (z.B. Magenschleimhautschäden) und die notwendige therapeutische Dosis antirheumatischer Medikamente (z.B. Diclofenac) kann durch Vitamin E vermindert werden.

## Calcium und Vitamin D gegen erhöhtes Risiko für Osteoporose

Die chronische Gelenkentzündung verringert den Knochenaufbau und fördert den Knochenabbau. Kortison verstärkt zusätzlich die knochenabbauenden Prozesse. Patienten mit rheumatoider Arthritis sollten deshalb unbedingt auf eine gute Versorgung mit Calcium und Vitamin D achten.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Folsäure empfehlenswert

Einige antirheumatische Medikamente (z.B. Methotrexat) können den Folsäurehaushalt beeinträchtigen und das Homocystein erhöhen. Daher sollte auch auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure geachtet werden.

Bei **entzündlichen rheumatischen Erkrankungen** wird die regelmäßige Zufuhr von mindestens 2g Omega-3-Fettsäuren pro Tag sowie täglich eine ausgewogene Nährstoffkombination mit z.B. 500 I.E. Vitamin E, 500 mg Vitamin C, 50 µg Selen, 10 mg Zink und 1 mg Kupfer empfohlen.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.