

Dem Rheuma-Schmerz Paroli bieten



Foto: UGB-Archiv

Ulrike Becker

Schmerzende, unbewegliche und entzündete Gelenke sind typische Beschwerden, an denen Rheumapatienten leiden. Mit einer überwiegend pflanzlichen Kost lassen sich die Symptome oftmals deutlich mildern.

Etwa drei Millionen Menschen leiden in Deutschland an rheumatischen Erkrankungen. Auch Kinder, Jugendliche und sogar Babys sind davon betroffen. Dem klassischen rheumatischen Krankheitsbild liegt eine Entzündung zugrunde, in der Fachsprache ist von chronischer Polyarthritis oder rheumatoider Arthritis die Rede. Dabei kommt es zu heftigen Schmerzen und Verformungen der Gelenke, die Beweglichkeit ist eingeschränkt. Mediziner zählen aber noch sehr viel mehr Krankheitsbilder zum rheumatischen Formenkreis, beispielsweise Fibromyalgie, Morbus Bechterew oder Arthrosen.

Entzündung durch Fehler im Immunsystem

Bei Rheuma ist das Stütz- und Bindegewebe, das die Gelenke umgibt, erkrankt. Das chronische Leiden wird durch wiederkehrende akute Entzündungsschübe bestimmt. Die Entzündungen entstehen durch fehlgesteuerte Reaktionen des Immunsystems. Wie es zu dieser Fehlsteuerung kommt – Mediziner sprechen von einer Autoimmunreaktion –, ist noch immer unklar. Erbliche Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle. Als Auslöser diskutieren Wissenschaftler verschiedene Viren und Bakterien. Aber auch Stress, Witterungseinflüsse, Traumen und psychische Faktoren können bedeutsam sein. Hormone sind vermutlich ebenfalls am Krankheitsgeschehen beteiligt. Denn Frauen erkranken im Vergleich zu Männern dreimal häufiger. In der Schwangerschaft haben die meisten Patientinnen weniger Beschwerden. Günstige Ef-

Foto: S. Weigt



fekte auf die Krankheit scheinen auch hormonelle Verhütungsmittel zu haben.

Was im Körper während eines rheumatischen Schubs abläuft, ist ein hochkomplexer Prozess. Beteiligt sind unter anderem bestimmte Abwehrzellen, Antikörper und Entzündungsstoffe wie Histamin und Prostaglandine. Aufgrund eines unbekannteten Auslösers greifen sie das Stütz- und Bindegewebe der Gelenke an und schädigen es. Dabei werden lysosomale Enzyme und weitere Entzündungsstoffe freigesetzt, die die ent-

Neben Fischmahlzeiten können bei Rheuma zusätzlich Fischölkapseln sinnvoll sein, um den Körper mit günstigen Omega-3-Fettsäuren zu versorgen.

zündliche Reaktion verstärken. Die betroffenen Gelenke sind druckempfindlich, geschwollen und schmerzen vor allem bei Bewegungen. Zunächst sind besonders die Hand- und Fingergelenke in Mitleidenschaft gezogen. In späteren Krankheitsstadien greift die Entzündung von den kleinen Gelenken der Hand auch auf größere Gelenke wie Knie, Fuß, Hüfte und Ellenbogen über. Da bei der rheumatoiden Arthritis generell das Bindegewebe betroffen ist, können neben den Gelenken auch andere Organe Probleme bereiten. Häufig lassen sich krankhafte Veränderungen an den Muskeln, Augen und Nervenbahnen nachweisen. Auch das Herz, die Blutgefäße oder die Niere können geschädigt werden.

Ernährung wichtiger Eckpfeiler der Therapie

Die Behandlung von Rheumapatienten reicht von Wärme- und Kälteanwendungen, über Krankengymnastik und Massagen bis hin zu entzündungshemmenden Medikamenten. Doch auch ein sinnvoll zusammengestellter Speiseplan kann den Beschwerden entgegenwirken. Fettreiche Kost – wie hierzulande die Regel – begünstigt dagegen die entzündlichen Prozesse. Dahinter stecken komplexe biochemische Stoffwechselwege. An den immer wieder auftretenden schmerzhaften Entzündungen sind so genannte Entzündungsmediatoren beteiligt. Das sind Substanzen in unserem Körper, die bestimmte Reaktionen des Immunsystems übermitteln und damit das entzündliche Geschehen auslösen. Solche Mediatoren werden unter anderem aus Arachidonsäure gebildet. Diese langkettige Omega-6-Fettsäure nehmen wir über tierische Lebensmittel auf, hauptsächlich über

Was sind Rheumafaktoren?

Bei Rheumapatienten finden sich vermehrt Rheumafaktoren im Blut. Darunter verstehen Wissenschaftler Eiweißgruppen, die Antikorpereigenschaften besitzen und gegen körpereigenes Gewebe sowie andere Immunproteine reagieren. Sie sind für Autoimmunreaktionen des Körpers mitverantwortlich, kommen aber auch bei Gesunden gelegentlich vor. Außer bei rheumatoider Arthritis lassen sie sich auch bei Entzündungen des Bindegewebes oder Infektionskrankheiten nachweisen.

Wie es zu solchen Reaktionen gegen das eigene Immunsystem kommt, ist noch nicht geklärt. Experten vermuten, dass Viren oder Bakterien daran beteiligt sind oder Umweltschadstoffe eine Rolle spielen. Zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen haben jetzt Wissenschaftler in den USA im Tierversuch eine interessante Entdeckung gemacht. Es gibt offensichtlich Viren, die an ihrer Oberfläche Strukturen tragen, die den Körperzellen des Wirts (z. B. des Menschen) so ähnlich sind, dass bei einer Abwehr durch das Immunsystem nicht nur die Viren, sondern auch die eigenen Körperzellen angegriffen werden. Die Forscher hoffen, dass sich in Zukunft entsprechende Mechanismen auch beim Menschen nachweisen lassen, um solche autoaggressiven Immunzellen bekämpfen zu können.

Lebensmittel	Arachidonsäure (mg)
Milch und Milchprodukte	
Kuhmilch (3,5% Fett)	4
Kuhmilch (1,5% Fett)	2
Speisequark (20% Fett i. Tr.)	5
Speisequark, mager	0
Camembert (60% Fett i. Tr.)	34
Eier	
Hühnerei, gesamt	70
Eigelb	29
Fette und Öle	
Schweineschmalz	170
Diätmargarine	0
Weizenkeimöl	0
Erdnussöl	0
Fleisch- und Fleischprodukte	
Huhn	120
Kalbfleisch	53
Kalbsleber	352
Schweineleber	870
Leberwurst	23
Fische	
Heilbutt	57
Seehecht	29

Tab. 1: Arachidonsäure ausgewählter Lebensmittel je 100 g verzehrbaren Anteil

nach: Leitzmann, C. u. a.: Ernährung in Prävention und Therapie., Hippokrates, Stuttgart 2001

Fleisch. Besonders viel Arachidonsäure ist zudem in Eigelb, Schweineschmalz, Kalbs- und Schweineleber enthalten.

Zahlreiche Studien belegen, dass sich bei vegetarischer Ernährung die morgendliche Unbeweglichkeit, die Zahl der geschwollenen Gelenke, Schmerzen sowie zum Teil auch die Entzündungswerte im Blut verringern. Denn Vegetarier nehmen aufgrund ihrer fleischlosen Kost deutlich weniger Arachidonsäure auf als Fleisch essende Mischköstler. Die Zufuhr an Linolsäure ist bei Vegetariern dagegen höher. Linolsäure, eine weitere Omega-6-Fettsäure, findet sich vorwiegend in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen-, Distel-, Soja- oder Leinöl und kann vom Menschen in Arachidonsäure umgewandelt werden. Dieser Stoffwechselweg läuft aber nur in sehr geringem Umfang ab, weil Linolsäure das dazu notwendige Enzym

hemmt. Doch nicht jeder Rheumapatient muss vegetarisch leben. Geringe Fleischmengen scheinen die Beschwerden nicht zu verstärken, so dass gegen ein bis zwei Fleischmahlzeiten pro Woche nichts einzuwenden ist.

Fisch- und Pflanzenöle sind günstig

Gegenspieler der Arachidonsäure sind die Omega-3-Fettsäuren, die hauptsächlich in Pflanzenölen und Fisch vorkommen. Sie sind in der Lage, die Umwandlung der Arachidonsäure in Entzündungsmediatoren zu unterdrücken und stattdessen die Bildung entzündungshemmender Stoffe zu fördern. Das heißt, sie können die Entzündungsprozesse in den Gelenken abmildern.

Besonders effektiv wirkt die Eicosapentaensäure, eine Omega-3-Fettsäure, die hauptsächlich in fettreichen Fischen wie Hering, Makrele, Tunfisch oder Lachs vorkommt. Als günstig erweist sich auch die alpha-Linolensäure, die

vorwiegend in Pflanzenölen wie Soja-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl enthalten ist. Das heißt für Betroffene, möglichst zweimal pro Woche Seefisch einzuplanen und Salate mit hochwertigen Pflanzenölen zu verfeinern.

Zusätzlich scheint eine Therapie mit Fischölpräparaten hilfreich zu sein. In verschiedenen Studien konnte die Einnahme solcher Produkte die Rheumabeschwerden lindern. Auch die Gabe von Präparaten mit Borretsch- oder Nachtkerzenöl, aus deren Fettsäuren unser Körper ebenfalls entzündungshemmende Botenstoffe bildet, wirkte sich positiv aus. Eine Therapie mit Nahrungsergänzungsmitteln sollte aber nicht auf eigene Faust, sondern nur zusammen mit dem behandelnden Arzt durchgeführt werden.

Zu viele Radikale im Blut

Aufgrund des Entzündungsgeschehens bilden Rheumapatienten in ihrem Stoffwechsel vermehrt Sauerstoffradikale. Diese aggressiven Verbindungen fördern zusätzlich die Bildung entzündungsauslösender Stoffe. Wichtig ist daher, dass Rheumapatienten reichlich Antioxidanzien aufnehmen, die diese Sauerstoffradikale unschädlich machen. Dazu zählen vor allem Vitamin E und C, Beta-Carotin, die Spurenelemente Kupfer, Zink und



Foto: Doppelherz

Mindestens zweimal pro Woche sollte Fisch auf dem Speiseplan von Rheumapatienten stehen. Er enthält Fettsäuren, die die Entzündungen lindern.

insbesondere Selen sowie zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Polyphenole). All diese Stoffe nimmt man in der Regel in ausreichender Menge auf, wenn täglich mehrere Portionen Gemüse und Obst sowie bevorzugt Vollkornprodukte verzehrt werden. Rheumakranke haben jedoch oft niedrigere Vitamin-E- und auch Selen-Spiegel als Gesunde. Eine zusätzliche Aufnahme über entsprechende Präparate konnte in verschiedenen Untersuchungen die Schmerzen verringern und scheint daher für Betroffene sinnvoll zu sein. Aber auch hier sollte die Einnahme nur in Rücksprache mit einem Arzt erfolgen. Bei Rheumapatienten sind auch die Zinkspiegel oftmals erniedrigt. Hier konnte durch eine Nahrungsergänzung aber keine Verbesserung nachgewiesen werden.

Bei vielen Rheumapatienten kann es durch Medikamente wie dem Entzündungshemmer Cortison zum vorzeitigen Knochenabbau – der Osteoporose – kommen. Aus diesem Grund sollten sie auf eine ausreichende Versorgung mit dem Knochenbaustein Calcium achten.



Um die Beweglichkeit trotz Rheumaschüben zu erhalten, sind regelmäßige Übungen und Krankengymnastik unerlässlich.

Rheuma und Fasten

Fasten hat sich als eine wirksame Therapie bei Rheuma bewährt. Immer wieder berichten fastende Patienten über zurückgehende Schwellungen und geringere Morgensteifigkeit der Gelenke, weniger Schmerzen, verbesserte Griffstärke und ein besseres Allgemeinbefinden. Auch verschiedene Blutparameter verändern sich zum Positiven. Bereits nach zwei Tagen verringert sich die Arachidonsäurekonzentration im Blut um ein Drittel. Damit die Linderung der Beschwerden auch nach der Fastenzeit anhält, sollte sich eine vollwertige Kost anschließen: Mit einem hohen Frischkostanteil, betont pflanzlicher Kost, maßvoller Ernährung, Vollkornprodukten und naturbelassenen Fetten in geringen Mengen können viele Rheumatiker ihre Schmerzen lindern. Das Fasten ist eine gute Möglichkeit, alte Essgewohnheiten über Bord zu werfen und sich dauerhaft auf eine sinnvolle Kost umzustellen.

Milch und Milchprodukte gehören täglich auf den Speiseplan. Da auch Milchprodukte zu den tierischen Lebensmitteln zählen und im Milchfett Arachidonsäure enthalten ist, empfehlen sich die fettarmen Varianten. Während 100 Milliliter Kuhmilch mit 3,5 Prozent Fett 4 Milligramm dieses Entzündungsstoffes liefern, ist in Kuhmilch mit 1,5 Prozent Fett nur die Hälfte vorhanden (siehe Tabelle). Wer Milch nicht mag oder nicht verträgt, kann seine Calciumversorgung auch über ausgewählte pflanzliche Lebensmittel sichern. Relativ viel Calcium liefern Brokkoli, Fenchel oder Grünkohl, Haselnüsse, Mandeln und Sesam sowie Mineralwasser, das mehr als 150 Milligramm Calcium pro Liter enthält.

Bewegung tut den Knochen gut

Damit Betroffene trotz ihrer Erkrankung fit und beweglich bleiben, sind Bewegung und krankengymnastische Übungen unverzicht-

bar. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, kurbelt den Stoffwechsel der Knochen an, was zu deren Stabilität beiträgt. Für den Knochenstoffwechsel ist es außerdem günstig, wenn täglich UV-Strahlen auf die Haut gelangen. Daher sollten Rheumatiker jeden Tag etwas Zeit im Freien verbringen, auch bei bedecktem Himmel. Die Strahlen sind notwendig, damit der Körper Vitamin D produzieren kann. Das Vitamin sorgt dafür, dass Calcium aus der Nahrung in den Knochen eingebaut wird. Stress erhöht die Produktion von Sauerstoffradikalen, die sich negativ auf das Entzündungsgeschehen auswirken. Daher gilt für Rheumapatienten ganz besonders, sich regelmäßige Entspannung und genug Schlaf zu gönnen und sich im Alltag nicht zu überfordern.

Literaturangaben:

- LEITZMANN, C. u. a.: Ernährung in Prävention und Therapie., Hippokrates, Stuttgart 2001
- N.N.: Rheumatische Erkrankungen. In: DGE-info 7, S. 98-99, 2001
- N.N.: Ernährung bei Rheuma. www.rheuma-online.de, Jan. 2002
- N.N.: Arbeitsgruppe Rheuma online des Rheuma-Zentrums am Niederrhein, St. Willibrord-Spital Emmerich Rheuma, www.rheuma-zentrum.com, Jan. 2002
- STEIN, S.: Rheuma aus der Sicht der Oecotrophologie. In: VitaMinSpur Sonderheft 1, S. 103-105, 2000