Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 11: Rheuma : der fliessende Schmerz : Ernährung : Pflanzen : Kältekammer

Artikel: Gibt es eine Rheuma-Diät?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558238

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gibt es eine Rheuma-Diät?

Die Bedeutung der Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen ist so vieldiskutiert wie umstritten. Bei der Vielzahl der rheumatischen Erkrankungen kann es kein Patentrezept geben (wäre ja auch zu schön, um wahr zu sein). Was für Rheumapatienten, deren Erkrankung eine Stoffwechselstörung zugrunde liegt, richtig ist, bringt anderen Rheumaleidenden noch lange keine Entlastung oder Heilung.

Spricht man über die Bedeutung der Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen, sollte man eigentlich immer die genaue Diagnose hinzufügen. Unbestritten ist beispielsweise, dass die Ernährung bei der Gicht eine sehr grosse Rolle spielt, da es sich dabei um eine Stoffwechselerkrankung handelt. Auch bei der chronischen Polyarthritis, die in Bezug auf eine diätetische Behandlung am besten untersucht ist, gibt es einige bemerkenswerte Hinweise auf einen positiven Einfluss der Ernährung. (Wir kommen noch darauf zurück.)

Solche Empfehlungen lassen sich aber nicht auf die vielen anderen rheumatischen Erkrankungen anwenden. Das heisst aber auch nicht, dass diätetische Massnahmen ganz ohne Einfluss wären. Allgemein sollten Rheumapatienten besonders auf eine cholesterinarme, vitaminreiche Ernährung, Nahrungsmittel aus biologischem Anbau, viel frisches Obst und Gemüse und Vollkornprodukte achten. Wer es schafft, vollkommen auf weissen Zucker, Fleisch und Alkohol zu verzichten (oder den Konsum stark einzuschränken), tut seinem Körper sicherlich einen Gefallen.

Auf das Gewicht achten

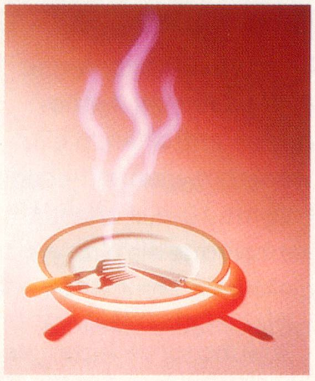
Da sich Rheumapatienten wegen der Schmerzen häufiger zu wenig bewegen, steigt die Gefahr, dicker zu werden. Wenn man ein «Frust-Esser» ist oder sich mit Süssigkeiten «belohnt», beginnt ein gefährlicher Teufelskreis. Deshalb ist, vor allem wenn Gelenke betroffen sind, Übergewicht unbedingt zu vermeiden, denn diese werden durch die höhere Belastung zusätzlich gefährdet.

Mangelzustände vermeiden

Es gibt aber auch Personen, die darauf achten müssen, nicht zu stark an Gewicht zu verlieren. Die entzündlichen Prozesse schwächen den Körper und können zu erheblichen Gewichtsverlusten führen.

Häufige Diät-Empfehlungen bei Rheuma sind sogenannte «Lass weg»-Befehle. Der Verzicht auf Zucker, Kaffee, Kakao, Schokolade und Alkohol ist sicher vernünftig und wird auch keine Mangelerscheinungen hervorrufen. Was jedoch die *völlig* fleischfreie und möglichst *eiweissarme* Ernährung betrifft, da scheiden sich die Geister von Schulmedizinern und Naturheilkundlern. Meist wird in der Naturheilkunde eine eiweissarme Kost oder von tierischem Eiweiss

Ironie des Schicksals: Die einzige Ernährungsart, bei der eine antirheumatische Wirkung gut belegt ist, ist die «Null-Diät». Dadurch lässt sich die chronische Polyarthritis (allerdings nur für kurze Zeit) aufhalten. Sobald man beginnt, wieder zu essen, schreitet die Krankheit fort. Für den Gichtkranken hingegen sind Fastenkuren verboten, dadurch können Anfälle hervorgerufen werden.



Einige Untersuchungen bestätigen Heilerfolge bei Patienten mit rheumatischer Arthritis, wenn nach dem Fasten eine 3- bis 5-monatige glutenfreie, vegane (ohne jedes tierische Eiweiss) Diät folgt. Anschliessend können stufenweise wenig Frischmilchprodukte zugesetzt werden (von Bircher-Benner eingeführte Behandlungsmethode).

Neuesten Forschungsberichten aus den USA zufolge sollen in Kirschen Anthocyane enthalten sein, welche antioxidative Eigenschaften besitzen und zugleich Enzyme hemmen, die am Entzündungsgeschehen von rheumatischen Erkrankungen beteiligt sind. Bereits in 20 Kirschen ist eine Menge an Anthocyanen enthalten, die im Versuch die betreffenden Enzyme 10-mal effektiver hemmte als eine vergleichbare Menge Acetylsalicylsäure (Aspirin).

freie Kost empfohlen, während die Schulmedizin eine völlig fleischfreie Ernährung kritischer bewertet. Sie weist auf einen möglichen Mangel an Eisen, Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin D hin und betont, Proteinmangel führe zu einer erhöhten Infektionsgefahr und der Körper brauche gerade während der aktiven Rheuma-Entzündungsphase Eiweiss. Für Vegetarier sind also gute Kenntnisse über die beste Verwertung pflanzlicher Proteine unentbehrlich, damit im Krankheitsfall keine Mangelzustände auftreten und es nicht zu einem Muskelabbau sowie einer Schwächung des Immunsystems kommt.

Keine Schuldgefühle beim Essen entwickeln

Die meisten rheumatischen Erkrankungen bedingen einen grossen Verlust an Lebensqualität. Manchen Betroffenen fällt es schwer, auf den (seltenen) Espresso, das sonntägliche Geflügel auf dem Teller oder das Glas Wein zu besonderen Gelegenheiten zu verzichten und fühlt sich in seiner Lebensqualität noch weiter eingeschränkt. Weil sie die sogenannten Diätregeln nicht einhalten, obwohl alle Welt um sie herum zu meinen glaubt, dies sei entweder die Ursache für die Erkrankung selbst oder wenigstens der Grund für die aktuelle Krankheitsaktivität, für einen neuen «Schub», entwickeln viele Rheumatiker Schuldgefühle. Dem ist aber entgegenzuhalten, dass es sehr wenig wissenschaftlich fundierte Diät-Regeln bei Rheuma gibt. Das heisst keineswegs, dass man hemmungslos schwelgen darf und jeden «Genuss» mitnehmen kann – doch ist erwiesen, dass mangelnde Lebensfreude und «Frust» auf Dauer das Immunsystem mehr schwächen als gelegentliche kleine «Diät-Sünden».

Ernährungsregeln bei Gicht

Bei dieser Stoffwechselerkrankung, bei der es zu einer Ablage von Harnsäurekristallen im Körper kommt, stimmen Schulmediziner und Naturheilkundler überein, dass eine Diät zur Behandlung wichtig ist. Wer Gicht hat, sollte

- viel trinken: zwei bis drei Liter Flüssigkeit am Tag,
- massvoll essen, fette und reichliche Mahlzeiten können Gichtanfälle auslösen,
- nicht fasten,
- keinen oder möglichst wenig Alkohol trinken,
- sich purinarm ernähren.

Purine sind stickstoffhaltige Verbindungen, die vom Organismus gebildet werden, bei der Verdauung bestimmter Proteine entstehen oder mit der Nahrung aufgenommen werden. Harnsäure ist das Endprodukt des Purinstoffwechsels. Ein erhöhter Harnsäurespiegel im Blut ist die Ursache der Gicht.

Purinreiche Lebensmittel, auf welche Gichtkranke ganz verzichten sollten, sind Fleischextrakt, Innereien, Ölsardinen, Sardellen, Thunfisch, Heringe, Muscheln, Rindfleischbouillon, Fleisch (auch Wild und Geflügel), Wurstwaren, Speck, viele Fischsorten z.B. Forellen, Makrelen, Schellfisch, Lachs und Erdnüsse (alle anderen Nüsse sind purinfrei). Folgende Gemüse haben einen mässig hohen Gehalt an Purin: Erbsen, Bohnen und Linsen.

Kein oder ganz wenig Purin enthalten alle Brotsorten, Getreidesorten, Getreideprodukte, Nudeln, alle Arten von Käse, alle Fettsorten, Früchte, Milch, Jogurt, Quark, alle Gemüse (mit Ausnahme der

zuvor genannten), Nüsse, Schokolade, Honig und Süssigkeiten. Die Getränke Mineralwasser, Limonade, Tee, Kaffee, Kakao, Fruchtsäfte, Wein und Sekt enthalten gar keine Purine, Bier wenige.

Ernährungsempfehlungen bei Polyarthritis

Gelenkrheumatismus (chronische Polyarthritis) ist im Gegensatz zur Gicht keine Stoffwechselkrankheit, sondern eine Autoimmunerkrankung, d.h. das Immunsystem wendet sich aus noch unbekannten Gründen gegen eigenes gesundes Gewebe.

Es gibt einige Untersuchungen über die Bedeutung der Ernährung bei Polyarthritis, doch sind sie recht widersprüchlich. Generelle Empfehlungen lassen sich daraus kaum ableiten, sicher aber Hinweise für den einen oder anderen Betroffenen.

In Schweden wurde der Einfluss von Fischöl (10 g/Tag) untersucht. Das Ergebnis war, dass diese hochdosierte Ergänzung zu einer Verringerung des Bedarfs an cortisonfreien Entzündungshemmern führte, nicht aber zu einer Beeinflussung der Entzündungen, der Morgensteifigkeit und der Funktionskapazität der Gelenke.

In einer dänischen Studie mit einem erhöhten Anteil an Fischmahlzeiten und Antioxidantien (Vitamin A, C, E) berichteten die Patienten über eine Verminderung der Morgensteifigkeit, des Schmerzes, der Zahl der geschwollenen Gelenke und der Medikamentendosen. Andererseits wurden weder die Beweglichkeit der Gelenke noch die Entzündungswerte im Blut beeinflusst.

Studien mit speziellen Eiweiss-Diäten, mit einer Ernährung unter Verzicht auf tierisches Eiweiss oder eine eiweissfreie (speziell supplementierte) Ernährung ergaben jeweils nur bei einzelnen Personen aus den Untersuchungsgruppen eine klare Besserung der Erkrankung. Positive Ergebnisse zeigte eine Osloer Studie, in der die Patienten nach einer Fastenwoche eine gluten- und tiereiweissfreie Diät erhielten.

Bei hoher Krankheitsaktivität und schlechtem Allgemeinzustand zeigen gerade Menschen mit chronischer Polyarthritis häufig Zeichen einer Mangelernährung. Insbesondere findet man zu niedrige Werte von Kalzium, Folsäure (besonders wenn mit dem Medikament Methotrexat behandelt wird), Vitamin C und E, Zink, Kupfer, Magnesium und Selen. Vom Einzelfall hängt es ab, ob die Gabe weiterer Vitamine und Spurenelemente sinnvoll ist. • IZR

Entzündliches Rheuma und Vitamin E

Der Rheumatologe Prof. Dr. Klaus Miehlke hat schon früh die Bedeutung von Vitamin E als Entzündungshemmer betont. In aller Regel reiche jedoch der Verzehr geeigneter Lebensmittel (pflanzliche Öle, Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Nüsse, Butter, Milch etc.) nicht aus. Eine zusätzliche Einnahme sei unerlässlich. «Ab einer Dosis von 200 mg pro Tag wirkt Vitamin E wie ein echtes Medikament», erklärt der Facharzt für Innere Medizin und frühere Chefarzt der Wiesbadener Rheumakliniken. Als Antioxidans eliminiere Vitamin E toxische Sauerstoffradikale, die entscheidend an Entzündungsvorgängen beteiligt seien. Prof. Miehlke weist auch darauf hin, dass man nur das aus natürlichen Quellen gewonnene Vitamin E verwenden solle. Das d-alpha-Tocopherol oder RRR-alpha-Tocopherol könne vom Körper viel besser verwertet werden als synthetisches Vitamin E. • ed