

Bei Rheumatoider Arthritis auf die Fettsäuren achten

Reich an Omega-3-Fettsäuren, arm an Arachidonsäure, das ist ein wichtiger Eckpfeiler für eine medizinisch sinnvolle Ernährungstherapie bei Rheumatoider Arthritis. Auch Allergene in der Nahrung können Probleme machen.

Von Philipp Grätzel von Grätz



Würden Patienten mit Rheumatoider Arthritis gezielt befragt, dann stelle sich heraus, dass ein Großteil in Eigenregie ernährungstherapeutische Ansätze unterschiedlichster Art verfolge, sagte Dr. Rainer Stange vom Immanuel-Krankenhaus in Berlin-Wannsee.

"Die Ernährungstherapie steht für die Patienten weit im Vordergrund, lange vor zum Beispiel alternativmedizinischen Ansätzen", so Stange

Doch nicht alles ist sinnvoll: Stange empfiehlt, vor allem auf die Fettsäuren zu achten, auch weil es hier gute Daten aus prospektiven Studien gebe. Als **Faustregel** gilt:

- Der Anteil an **Omega-3-Fettsäuren**, vor allem an Eicosapentaensäure, sollte hoch sein,
- der Anteil "ungesunder" Fettsäuren wie gesättigter Fettsäuren, Trans-Fettsäuren und **Omega-6-Fettsäuren** sollte jedoch niedrig liegen.

Mehrmals pro Woche Fisch oder Ergänzungskapseln

Doch wie ist das praktisch zu bewerkstelligen? Bei den Omega-3-Fettsäuren ist die Sache noch relativ einfach: In Frage kommen

- entweder Nahrungsergänzungskapseln oder
- mehrmals pro Woche fettreicher Fisch, vor allem Hering, Thunfisch, Makrele und Lachs.

Bei den "ungesunden" Fettsäuren empfiehlt Stange die Arachidonsäure als Steuergröße: "Bei typisch westlicher Diät nehmen Menschen etwa 200 bis 400 Milligramm pro Tag davon auf. Bei **mediterraner Diät** sind es 20 bis 40. Tatsächlich verbraucht wird vom Körper weniger als ein Milligramm pro Tag."

Rotes Fleisch und hier vor allem Schweinefleisch ist besonders reich an Arachidonsäure, dazu alle daraus hergestellten Produkte wie Leberwurst oder Schweinesülze. Hier sind 200mg Arachidonsäure pro 100g Nahrungsmittel durchaus drin. Auch Hühner sind nicht ohne: Sie kommen auf 120mg/100g Fleisch. 60-prozentiger Camembert enthält 34mg/100g, fettreiche Milch immer noch 4mg/100ml.

Was erreicht werden kann, wenn die Ernährung hinsichtlich der Fettsäuren optimiert wird, zeigt eine prospektive Studie, bei der Rheumapatienten entweder mit einer **ovolacto-vegetabilen Kost** arachidonsäurearm (Zielwert: unter 90mg pro Tag) ernährt wurden oder aber eine westliche Standarddiät bekamen.

Beschwerden verringerten sich um 80 Prozent

Beide Gruppen wurden jeweils erneut aufgeteilt:

- Die Hälfte der Patienten erhielt **zusätzlich 30 mg/kg Omega-3-Fettsäuren**,
- die andere Hälfte jeweils ein Kontrollpräparat.

Der Effekt war eindrucksvoll: Bei optimaler Ernährung, also arachidonsäurearm und reich an Omega-3-Fettsäuren, gaben die Patienten über drei Monate ***eine rund 80-prozentige Verminderung der globalen Beschwerden*** an. In allen anderen Studienarmen waren es signifikant weniger, wobei diejenigen, die "Omega-3-Fettsäuren plus westliche Diät" konsumierten, immer noch besser abschnitten als jene, bei denen gar keine Intervention stattfand.

Auch auf Nahrungsmittelallergien achten

Zusätzlich zum Fettsäuregehalt der Nahrung empfahl Stange auch auf Nahrungsmittelallergene und Pseudoallergene zu achten, die ebenfalls die Beschwerden bei rheumatoider Arthritis triggern könnten. Hier sei allerdings eine individuelle Herangehensweise gefragt, denn nicht jeder reagiere auf das Gleiche. Im Zweifel könnten, aufbauend auf einer Kartoffel-Reis-Diät, individuell relevante Allergene Schritt für Schritt ausgetestet werden.

Ärzte Zeitung, 29.09.2009