



# Ernährung bei rheumatoider Arthritis

Medikamente und trotzdem noch Schmerzen? Viele Menschen mit rheumatoider Arthritis fragen sich, was sie selbst noch tun können, um die Beschwerden zu lindern. Die Ernährung kann hier ein guter Ansatzpunkt sein, z. B. um fehlende Nährstoffe auszugleichen. Zudem gibt es Nährstoffe, die Entzündungen fördern oder hemmen und die sich damit ebenfalls auf die Beschwerden auswirken können.<sup>1</sup> Im Folgenden haben wir Ernährungstipps bei rheumatoider Arthritis für Sie gesammelt.

## Bitte beachten Sie

Bei den folgenden Empfehlungen handelt es sich um allgemeine Empfehlungen für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen. Im individuellen Fall kann das eine besser oder schlechter verträglich sein. Berücksichtigen Sie daher bitte ggfs. Ihre individuellen Unverträglichkeiten und mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten oder sonstigen Nahrungsergänzungsmitteln, die Sie zu sich nehmen. Stimmen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt oder persönlichen Berater bei CareLutions ab.

## Lebensmittel, die Entzündungen fördern können - Versuchen Sie diese zu vermeiden:

- **Wurst, Fleisch und tierisches Eiweiß**  
Meiden Sie fettreiche tierische Produkte, wie Schweineschmalz, Schweineleber, Eigelb oder fettreiche Fleisch- und Wurstsorten nach Möglichkeit. Ideal ist es, wenn Sie es schaffen, nicht mehr als 2 Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche zu verzehren, sowie 2 Eier. Vermeiden Sie ebenso fette Milchprodukte.<sup>2</sup>
- **Alkohol<sup>3</sup>**
- **Weizenprodukte**  
Ersetzen Sie Weizenprodukte durch Dinkel und reduzieren Sie die Kohlenhydrataufnahme abends.<sup>4</sup>
- **Zucker**  
Versuchen Sie Zucker zu vermeiden und reduzieren Sie Süßes und Naschereien. Wenn Sie doch mal etwas Süßes brauchen, essen Sie Schokolade mit einem Kakaoanteil von > 70 %. Süßen Sie mit Reissirup, Honig oder Ahornsirup.<sup>4</sup>
- **Lebensmittelsensitivitäten**  
Erkennen und Vermeiden von Lebensmittelsensitivitäten, die Schübe auslösen, z. B. indem Sie die Lebensmittel aufschreiben, die Sie vor einem Schub zu sich genommen haben oder lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt beraten.<sup>1</sup>



# Ernährung bei rheumatoider Arthritis

## Lebensmittel, die Entzündungen lindern können<sup>3</sup>:

Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse, gutem Eiweiß (Nüsse und Hülsenfrüchte) und hochwertigen pflanzlichen Ölen (Lein- und Weizenkeimöl) sowie zuckerarmem Obst bestehen.

- **Gemüse, Salat und Beeren**

Zu empfehlen sind 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst pro Tag, besonders Beeren. Sie enthalten antioxidative Substanzen wie Vitamin C,  $\beta$ -Carotin und weitere Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die vielen Bioflavonoide können Entzündungen hemmen. Besonders geeignet sind Zwiebeln, Knoblauch, Erbsen, Brokkoli und Beeren.<sup>1</sup>

- **Omega-3-Fettsäuren in Fisch**

Versuchen Sie, zweimal pro Woche Fisch zu essen, dieser enthält Omega-3-Fettsäuren. Besonders geeignet sind Makrele und Hering (Patienten mit Gicht sollten Hering meiden, da er einen hohen Puringehalt hat). Achten Sie auf MSC-zertifizierten Fisch (Gütezeichen von Greenpeace zur Vermeidung von Überfischung).<sup>1</sup>

- **Pflanzliche Öle**

Folgende pflanzliche Öle sind Omega-3-haltig: Raps-, Soja-, Walnussöl (12 % Omega-3-Fettsäuren) und Speiseleinsöl (54 % Omega-3-Fettsäuren). Walnussöl passt gut in den Salat und Speiseleinsöl eignet sich für Milchspeisen (z. B. Quark mit Leinöl und Früchten) und in geringer Dosierung für Salat. Raps- und Sojaöl sind auch gute Quellen für Vitamin E.<sup>2</sup>

- **Vollkornprodukte**

Achten Sie bei Getreide auf Vollkorn und essen Sie davon nicht mehr als zwei Handvoll pro Tag.<sup>4</sup>

- **Gewürze und frische Kräuter einsetzen**

Auch die Gewürze Chili, Kurkuma, Zimt und Ingwer sowie alle grünen Kräuter (Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Salbei, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Basilikum, Koriander oder Dill) können entzündungshemmend- und schmerzlindernd wirken. Fügen Sie Ihren Mahlzeiten am besten über den Tag verteilt insgesamt einen Esslöffel kleingeschnittener Kräuter und Gewürze hinzu.<sup>4</sup>

- **Grüner Tee**

Grüner Tee enthält entzündungshemmende Inhaltsstoffe aus der Gruppe der Catechine. Drei bis vier Tassen grüner Tee am Tag können schmerzlindernd wirken – am besten mit Zitrone, dann ist der Tee noch wirksamer.<sup>4</sup>

- **Spurenelemente können helfen**

Zink, Selen, Kupfer und Mangan können Entzündungsreaktionen hemmen und dazu beitragen, den Knorpel vor Abbau zu schützen und den Bindegewebsstoffwechsel zu fördern.<sup>1,4</sup>



# Ernährung bei rheumatoider Arthritis

## Quellen:

1. Adam, Olaf: Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen; Ernährungsumschau; Ausgabe 12/08.
2. Adam, Olaf (2018): Ernährung bei Rheuma. Unter Mitarbeit von Dagmar Wolf. Hg. v. Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. Online verfügbar unter [https://www.rheuma-liga.de/fileadmin/user\\_upload/Dokumente/Mediencenter/Publikationen/Merkblaetter/5.2\\_Ernaehrung.pdf](https://www.rheuma-liga.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Mediencenter/Publikationen/Merkblaetter/5.2_Ernaehrung.pdf), zuletzt geprüft am 12.12.2018.
3. Missler-Karger, Barbara: Gibt es eine Rheuma-Diät? Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.; Mobile Ausgabe 4; 2013.
4. Feil W, Brüderlin U & Feil, F: Die Dr. Feil Strategie – Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden; Forschungsgruppe Dr. Feil; Auflage: 3; 2014.