



Rheumatoide Arthritis

Liebe Patientin, lieber Patient,

rheumatoide Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Gelenke, die schubweise auftritt.

Mit einer angepassten Ernährung können Sie versuchen, die entzündlichen Prozesse im Körper und die degenerativen Veränderungen positiv zu beeinflussen.

Für eine entzündungshemmende Kost sollte bei der Nahrungsmittelauswahl auf die Verteilung bestimmter Fettsäuren geachtet werden. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Fettsäuren Arachidonsäure und Eicosapentaensäure. Entzündungshemmend wirkt die Eicosapentaensäure (in Fischen). Diese wirkt umso besser, je weniger Arachidonsäure mit der Nahrung aufgenommen wird. Die Zufuhr der Arachidonsäure (in tierischen Lebensmitteln außer Fisch) sollte daher reduziert werden. Empfohlen wird eine lacto-pesco-vegetarische Kost – eine Ernährung, die sich aus Milch und Milchprodukten, Fisch sowie Obst und Gemüse zusammensetzt. Besonders wichtig ist dabei die Verteilung der Fettsäuren. Dafür sollte die Aufnahme von alpha-Linolensäure (eine Vorstufe der Eicosapentaensäure, z. B. enthalten in Lein- und Rapsöl, Walnüssen, Grünkohl und Kräutern) gesteigert werden und gleichzeitig die Zufuhr an Linolsäure (Vorstufe der Arachidonsäure, z. B. in Sonnenblumenöl, Margarine, Haferflocken) gesenkt werden.

Praxisempfehlungen:

- Essen Sie 3-mal täglich Gemüse und 2-mal täglich Obst.
- Verwenden Sie täglich fettarme Milch und Milchprodukte (Joghurt, Quark) sowie fettarme Käsesorten (bis 30 % Fett in der Trockenmasse).
- Versuchen Sie Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan mit einzubauen, denn diese enthalten viel wertvolles Eiweiß.
- Verzehren Sie reichlich Omega-3-Fettsäuren:
 - 2-mal pro Woche fetten Fisch (z. B. Hering, Thunfisch, Lachs, Makrele).
 - Nüsse.
 - Pflanzliche Öle (Rapsöl, Walnussöl, Leinöl).
- Versuchen Sie möglichst wenig tierische Produkte zu verzehren:
 - Nehmen Sie maximal 2-mal pro Woche Fleisch zu sich und verzichten Sie auf Wurstwaren.
 - Verzehren Sie höchstens zwei Eigelb pro Woche.
 - Ersetzen Sie tierische Lebensmittel durch pflanzliche (z. B. pflanzliche Öle zum Braten anstatt Butter oder Schweineschmalz).

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Pflanzliche Öle: Lein-, Walnuss-, Raps-, Weizenkeim-, Sojaöl	Traubenkern-, Distel- und Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Sesam-, Maiskeim-, Mohn- und Erdnussöl
Leinsamen und Walnüsse	Samen, Hafer, Haferflocken
Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, Blumenkohl	Hirse, Mais, Sojabohnen
Kräuter (Kresse, Schnittlauch)	Margarine
Wildgemüsepflanzen	
Fisch (Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Aal, Rollmops)	Tierischen Produkten (Schweinefleisch, Wurst, Innereien, Eier, Butter)

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1