

Ernährungstipps für Arthrosepatienten

## **Mit Radikalfängern und Omega-3-Fettsäuren Entzündungen zu Leibe rücken**

München, 24. Juli 2009 – Es heißt, Karotten seien gut für die Sehkraft und Zitronen helfen dem Immunsystem auf die Sprünge. Gibt es auch bei Arthrose eine „Zaubernuss“ gegen die Beschwerden? Nicht ganz. Aber mit bewusster Ernährung kann eine medikamentöse Behandlung aus „Knorpelnährstoffen“ (z.B. Voltaflex) und ggf. Schmerzmitteln ergänzt werden. Denn bestimmte Nahrungsmittel können Entzündungen, Verursacher der Arthroseschmerzen, zusätzlich anheizen oder reduzieren. Stefanie Fuchsmann, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin/DGE, erklärt, dass vor allem tierische Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurst Entzündungsprozesse anheizen, während Fisch, Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse eine antientzündliche und antioxidative Wirkung versprechen. Arthrosepatienten können so ihrem Körper aktiv unter die Arme greifen und ihm mit einem bunten Speiseplan effektvolle Munition im Kampf gegen die Schmerzen liefern.

Warum soll Ernährung bei Arthrose helfen? Stärken manche Lebensmittel den Gelenkknorpel? Oder wirken sie schmerzlindernd? Nein, nicht direkt. Die Schlüsselrolle spielen **Entzündungen**, die den Arthroseschmerz auslösen. Denn Arthroseschmerzen entstehen nicht durch den Gelenkverschleiß bzw. den Knorpelverlust selbst, sondern durch winzige abgeriebene Knorpelteilchen, die die nervenhaltige Gelenkinnenhaut reizen. Das Ergebnis sind Entzündungen im Gelenk, die als Arthroseschmerzen wahrgenommen werden und Bewegung erschweren. Hier setzt die Ernährung an: Manche Lebensmittel können Entzündungen verstärken, andere wirken ihnen wiederum entgegen. Dieses Wissen und eine entsprechende Anpassung des Speiseplans können Arthrosepatienten helfen, ihre Beschwerden langfristig zu beeinflussen.

### **Entzündungsmotoren aufdecken**

Die Ernährungsberaterin Stefanie Fuchsmann hat in ihrer Laufbahn zahlreiche Essgewohnheiten beobachten und analysieren können: *„Fleisch gehört für viele Menschen zu einer ordentlichen Mahlzeit dazu. Fisch, Gemüse und die darin enthaltenen Nährstoffe werden dagegen oft vernachlässigt.“* Besonders Arthrosegeplagte sollten diese Gewohnheit hinterfragen, denn der Fettsäure-Mix aus Fisch und Fleisch spielt bei Entzündungen eine große Rolle. *„Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind essenziell. Das heißt, unser Körper kann sie nicht selbst bilden und ist auf eine Versorgung über die Ernährung angewiesen. Omega-6-Fettsäuren erhalten wir bei dem heutigen Ernährungsstil meist im Überfluss, aber an Omega-3-Fettsäuren mangelt es vielen.“* Leider. Denn Omega-3-Fettsäuren, die hauptsächlich in Fisch enthalten sind, besitzen entzündungshemmende Eigenschaften und sollten daher regelmäßig aufgetischt werden. Im Gegensatz dazu kurbelt ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren – besonders der so genannten Arachidonsäure – den Entzündungsprozess weiter an. Um ein Zuviel an Arachidonsäure zu vermeiden, sollten Arthrosepatienten sehr reichhaltige Lebensmittel entlarven und sie soweit wie möglich reduzieren. Die Ernährungsexpertin warnt: *„Eine kritische Menge an Arachidonsäure steckt vor allem in Fleisch, Wurst und Eigelb. Besonders Schweineschmalz und Leber liefern Massen an Arachidonsäure. Stattdessen sollte Fisch wie Makrele, Lachs oder Hering ein- bis zweimal pro Woche einen Platz auf dem Speiseplan finden.“* Denn diese enthalten die Gegenspieler der Arachidonsäure:

Omega-3-Fettsäuren. Das traditionelle Fischessen darf und sollte also nicht nur freitags, sondern an mehreren Wochentagen stattfinden. Bewusste Ernährung bedeutet auch für Arthrosepatienten nicht zwangsläufig, auf alles verzichten zu müssen. Denn schließlich soll Essen auch weiterhin Spaß machen. Stefanie Fuchsmann: *„Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Kartoffeln, Obst und Gemüse enthalten keine Arachidonsäure und können unbegrenzt genossen werden. Außerdem weisen fettarme Milchprodukte sehr wenig Arachidonsäure auf. Sie liefern stattdessen den Knochenbaustein Calcium und sollten wie Obst und Gemüse täglich gegessen werden.“*

### **Mit Antioxidantien Freie Radikale jagen**

Ein weiterer Entzündungsmotor sind die so genannten Freien Radikale. *„Neben Arachidonsäure können auch Freie Radikale den Entzündungsprozess fördern. Dies sind Sauerstoffverbindungen, die natürlicherweise während des Stoffwechsels entstehen. Bis zu einem gewissen Grad kann der Körper diese selbst entgiften. Bei einer Entzündung entstehen jedoch vermehrt Freie Radikale, die zur Bildung von Arachidonsäure beitragen und so den Entzündungsprozess weiter ankurbeln“*, so Stefanie Fuchsmann. Um die Freien Radikale in Schach zu halten, empfiehlt die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, jeden Tag reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen. *„Diese bunte Kost enthält zahlreiche Antioxidantien – auch „Radikalfänger“ genannt – wie zum Beispiel Vitamin C und E,  $\beta$ -Carotin, Selen und Zink.“* Die vermehrte Aufnahme von Antioxidantien kann verhindern, dass Freie Radikale Überhand nehmen, oxidativer Stress entsteht und Entzündungen weiter verstärkt werden.

### **Kritischer Blick auf den Esstisch**

Um den Körper im Kampf gegen Entzündungen unterstützen und Arthrosebeschwerden langfristig beeinflussen zu können, sollten Arthrosegeplagte ihre Essgewohnheiten kritisch unter die Lupe nehmen. Eine kleine Checkliste zeigt, dass ihnen eine große Auswahl an anti-entzündlich wirkenden Lebensmitteln zur Verfügung steht.

- ✓ **Fisch:** Besonders Makrele, Lachs und Hering sind reich an Omega-3-Fettsäuren.
- ✓ **Vollkornprodukte, Nüsse und Samen:** Sie enthalten zahlreiche Antioxidantien wie Vitamin E und Zink. Walnüsse können außerdem mit Omega-3-Fettsäuren punkten.
- ✓ **Pflanzenöle:** Mit Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinöl können Gerichte verfeinert werden.
- ✓ **Obst und Gemüse** sind wahre Antioxidantien-Lieferanten. Ob Orangen, Erdbeeren, Paprika oder Zucchini – Vitamine und Spurenelemente enthalten sie zahlreich.
- ✓ **Fettarme Milchprodukte** gehören ebenfalls regelmäßig auf den Speiseplan.

Im Gegensatz dazu sollte Fleisch – so schwer es auch fallen mag – auf zwei Portionen in der Woche reduziert werden. Schweinefleisch weist besonders hohe Mengen an Arachidonsäure auf, aber auch Hühnerfleisch oder fetter Käse beinhalten den Entzündungsmotor. Zum Vergleich: 100g Schweineschmalz enthalten 1700mg Arachidonsäure, 100g Hühnerfleisch 120mg, 100g Camembert (60% Fett) 34mg, 100g Joghurt (1,5% Fett) enthalten nur 2mg Arachidonsäure. Brot, Reis oder Nudeln sind völlig Arachidonsäure-frei.

Ausführliche Informationen zu den Möglichkeiten einer Ernährungsumstellung erhalten Arthrosegeplagte und Interessierte in einer aktuellen Broschüre: **„Ihr Arthroseratgeber – Mit**

**vielen Tipps für eine gesunde Ernährung**“. Der Ratgeber enthält neben Hintergründen zu der Gelenkerkrankung wertvolle Tipps für eine bewusste Ernährung bei Arthrose und gibt mit Rezeptbeispielen Anregungen für kreatives und gesundes Kochen. Kostenlos angefordert werden kann der Ratgeber per eMail über [info.voltaren@novartis.com](mailto:info.voltaren@novartis.com) oder postalisch bei Med Pharma Service GmbH, Stichwort "Ernährungsbroschüre", Neuköllnische Allee 146, 12057 Berlin.

### **Ganzheitlich gegen Arthrose**

Eine „Zaubernuss“ gegen Gelenkverschleiß gibt es leider nicht und Arthroseschmerzen können nicht kurzfristig durch antientzündliche Ernährung gelindert werden. Jedoch ergänzt ein ausgewogener Speiseplan die ganzheitliche Arthrosetherapie und trägt nach circa 3 Monaten<sup>1</sup> zu einer Verbesserung der Beschwerden bei. Ebenfalls langfristig angelegt ist die Behandlung mit „Knorpelnährstoffen“, die auf die Ursache der Entzündungen und Schmerzen zielt – den Knorpelverschleiß. Knorpelnährstoffe wie Glucosamin (z.B. in Voltaflex Glucosaminhydrochlorid 750 mg) können bei Kniearthrose die Produktion von Knorpelstrukturen fördern, die Qualität des bestehenden Knorpels verbessern und den Verschleiß bremsen. Auf diese Weise stärkt der körpereigene Baustein Glucosamin nach mehreren Behandlungswochen den Gelenkknorpel, lindert somit die Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit.

\*\*\*

<sup>1</sup> DGE: DGE bestätigt Empfehlung zur Rheumadiät, DGE-aktuell 02/2008

\*\*\*

7.424 Zeichen mit Leerzeichen.  
Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

### **Kontakt**

Andrea Arnold  
Edelman GmbH  
Tel. 069/61 99 -72  
Fax 069/75 61 99 -13  
Email: [andrea.arnold@edelman.com](mailto:andrea.arnold@edelman.com)