

Rheumatoide Arthritis

Rheumatoide Arthritis (RA) wird durch eine Autoimmunreaktion verursacht, bei der eine abnorme Immunantwort die Gelenknorpel angreift und schädigt. Dies führt zu Schwellungen, Entzündungen und Vernarbung der Knorpel, was Schmerzen,

Schwellungen, Rötungen und eine eingeschränkte Beweglichkeit hervorruft. Die Autoimmunreaktion kann auch andere Gewebe schädigen, einschließlich derjenigen des Verdauungstraktes. Meistens ist die Erkrankung chronisch und fortschreitend,

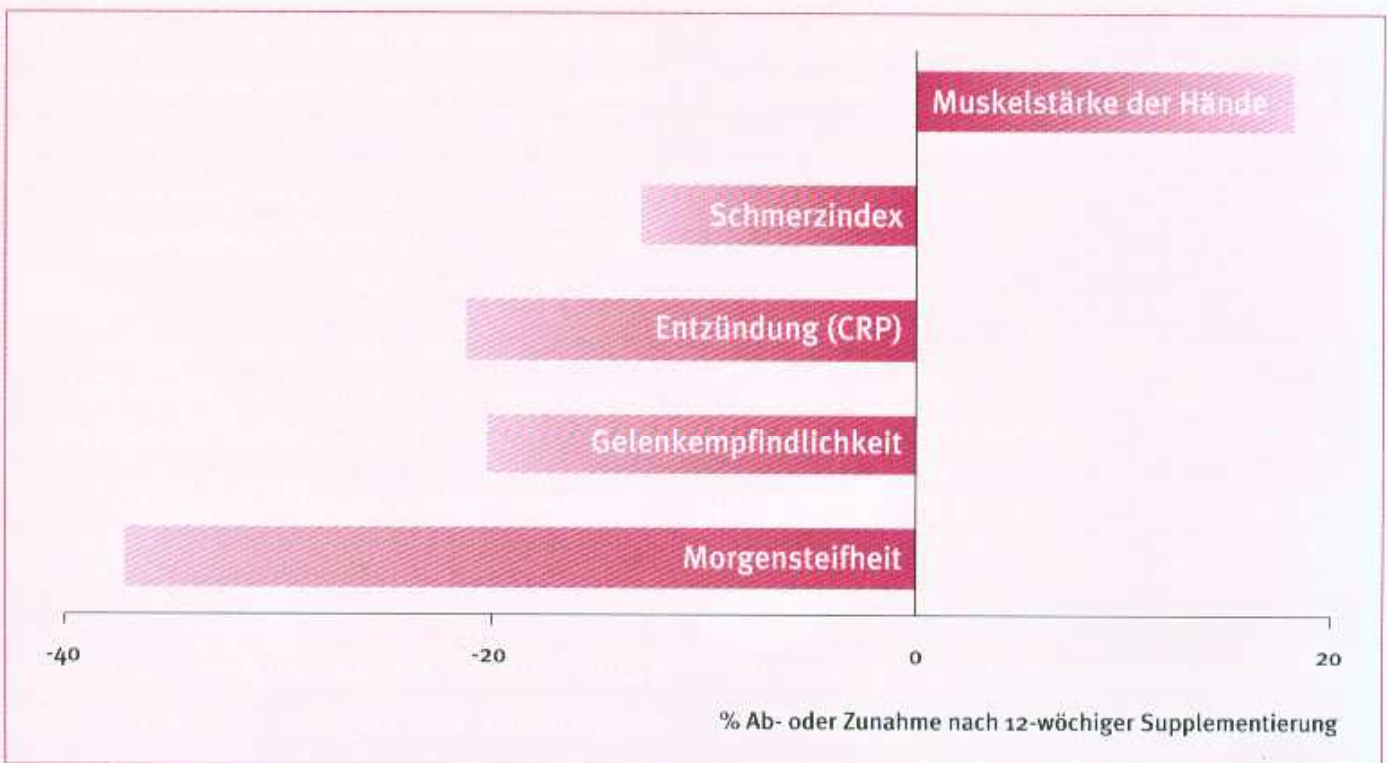


Abb. 36: Omega-3-Fettsäuren bei rheumatoider Arthritis. In einer Studie wurden 51 Patienten mit aktiver rheumatoider Arthritis während 12 Wochen 3,2 g EPA und DHA gegeben. Verglichen mit den Patienten, die ein Plazebo erhielten, konnte eine signifikante Verbesserung der Morgensteifheit und der Gelenkbeschwerden festgestellt werden. Außerdem wurde eine signifikante Reduktion des C-reaktiven Proteins (ein Entzündungs-Marker) beobachtet.

Nielsen, G.L., et al.: Eur. J. Clin. Invest. 22 (1992) 687.

Nährstoffempfehlungen bei rheumatoider Arthritis

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin E	400–1200 mg	Kann innerhalb 1–2 Wochen die Schmerzen stark lindern. Bei regelmäßiger Einnahme kann das Fortschreiten der rheumatoiden Arthritis verlangsamt oder gestoppt werden.
Pantothensäure	0,5–2 g	Mit 0,5 g pro Tag beginnen und schrittweise erhöhen, bis eine Verbesserung eintritt. Kann Schmerzen, Steifheit und Behinderungen reduzieren.
Vitamin C	1–2 g	Kann die Neubildung von Knorpelgewebe fördern und die Immunfunktionen verbessern.
Vitamin D	20–75 µg	Wirkt immunregulierend; kann Entzündungen hemmen.
Selen	200–400 µg	Vermindert Steifheit und Schmerzen.
Kupfer und Zink	2–6 mg Kupfer, 30–60 mg Zink	Kupfer und Zink stimulieren das Enzym Superoxiddismutase (SOD), welches Steifheit und Schmerzen vermindern kann.
Omega-3-Fettsäuren	1,5–2,5 g EPA (in Form von Fischölkapseln)	Vermindert Entzündungen, Steifheit und Schmerzen.
Histidin	0,5–1 g	Histidin kann Schmerzen und Steifheit vermindern.

mit zunehmenden und abnehmenden Phasen. Am häufigsten sind ältere Frauen betroffen.

Ernährungsempfehlungen

Da viele Personen mit rheumatoider Arthritis Nährstoffe aus Nahrungsmitteln schlecht absorbieren können, sind Nährstoffmängel eine häufige Folge. Die Überprüfung auf Mangelerscheinungen sollte sorgfältig durchgeführt werden, und zur Verbesserung der Ernährungssituation

sind Nahrungsergänzungen notwendig. Fettreiche Diäten, insbesondere mit vielen gesättigten Fetten, verschlimmern die rheumatoide Arthritis. Lebensmittel-Überempfindlichkeiten sind bei rheumatoider Arthritis häufig.

Eine große Hilfe beim Herausfinden der nicht verträglichen Lebensmittel bietet der Test auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Bei diesem umfassenden Bluttest wird zwischen IgE-, IgG- oder IgG4-vermittelten Immunreaktionen differenziert.

Eine begleitende oder weiterführende Stuhldiagnostik kann in vielen Fällen sinnvoll sein. Findet sich z. B. ein hoch positiver IgG- oder IgG4-Antikörpertiter oder liegen sehr starke immunologische Reaktionen vor, liegt der Verdacht auf eine Störung der Darmdurchlässigkeit nahe. Nur eine völlig intakte Darmschleimhaut gewährleistet einen Schutz vor Antigenstress.

Besondere Hinweise

- Salicylate und andere allgemein verwendete, nicht-steroidhaltige, entzündungshemmende Medikamente, welche von Personen mit Arthritis häufig eingenommen werden, erhöhen die Fähigkeit der Allergene, die Darmwand zu durchqueren, in die Blutbahn einzutreten und

dadurch Lebensmittel-Überempfindlichkeiten zu verstärken und rheumatoide Arthritis zu fördern.

- Bromelain, eine natürliche Substanz, welche aus Ananas gewonnen wird, hat eine entzündungshemmende Wirkung. Die Einnahme in einer darmlöslichen Form (als Schutz vor der Zerstörung im Magensaft) kann die Schwellungen der Gelenke reduzieren und die Beweglichkeit verbessern.
- Die Reduktion des Fleischkonsums ist die wohl wirksamste Ernährungsempfehlung. Dadurch wird die Arachidonsäurezufuhr vermindert und somit die Bildung wichtiger Entzündungsmediatoren gehemmt.
- Säure-Basen-Haushalt beachten.

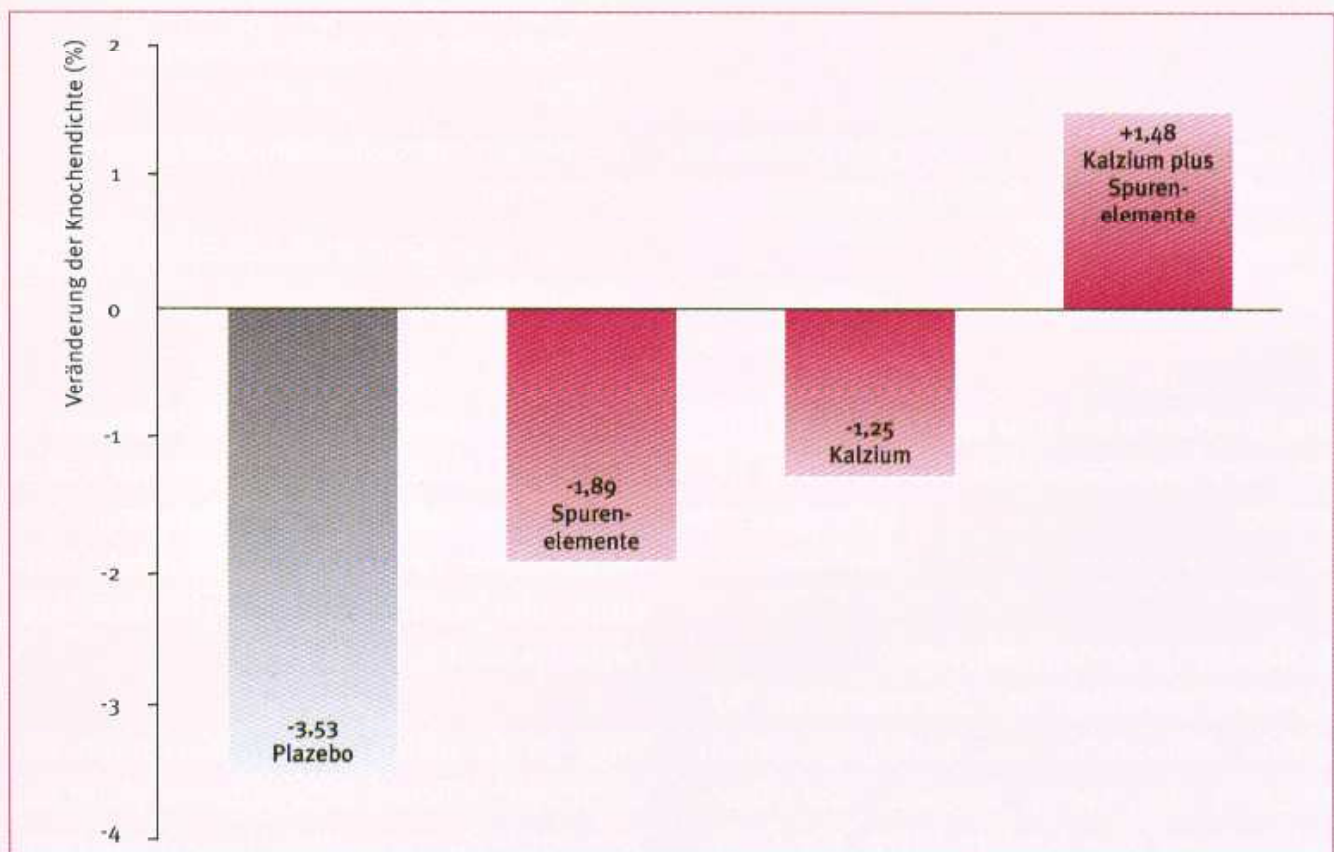


Abb. 37: Die Zufuhr von täglich 1 g Kalzium, 15 mg Zink, 5 mg Mangan und 2,5 mg Kupfer führt bei Frauen nach der Menopause zu einer signifikanten Zunahme der Knochenmasse. (Strause, L. et al.: J. Nutr. 124 [1994] 1060–1064).