



Rheuma (Rheumatoide Arthritis)

Krankheitsbild

Definition

Der Begriff „Rheuma“ umfasst eine Vielzahl von Erkrankungen des Bewegungsapparats, die mit Schmerzen, Entzündungen oder Bewegungseinschränkungen einhergehen. Dazu gehören sowohl entzündlich-rheumatische Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis als auch degenerative oder weichteilrheumatische Formen.

Im Mittelpunkt steht hier die **rheumatoide Arthritis**, eine chronische Entzündung vor allem der Gelenke, bei der die Ernährungstherapie eine wichtige unterstützende Rolle spielt.

Symptome

Typische Leitsymptome der rheumatoiden Arthritis sind **Schmerzen, Schwellungen** und **Morgensteifigkeit** der Gelenke, meist symmetrisch und zunächst an kleinen Gelenken wie Finger-, Hand- oder Zehengelenken. Im akuten Schub treten häufig Rötungen, Überwärmung und Bewegungseinschränkungen auf. Begleitend können ein allgemeines Krankheitsgefühl, Müdigkeit, Appetitlosigkeit sowie Gewichtsverlust auftreten.

Ursachen

Die rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem fälschlicherweise körpereigenes Gewebe angreift und dadurch Entzündungen in den Gelenken auslöst. Obwohl die immunologischen Abläufe weitgehend verstanden sind, bleibt die genaue Ursache unklar. Neben einer genetischen Veranlagung können äußere Faktoren wie Infekte, Rauchen oder bestimmte Umwelt- und Ernährungsgewohnheiten das Risiko beeinflussen. Eine westlich geprägte Ernährung mit hohem Fleisch- und Fettanteil kann Entzündungsprozesse im Körper verstärken, indem sie die Produktion entzündungsfördernder Eicosanoide und Zytokine begünstigt.

Diagnose

Die Diagnose der rheumatoiden Arthritis erfolgt aus der Kombination von klinischer Untersuchung, Laborwerten und bildgebenden Verfahren (z.B. Ultraschall, Röntgen). Im Blut lassen sich häufig Rheumafaktoren und Antikörper gegen citrullinierte Peptide (Anti-CCP) nachweisen. Diese Befunde unterstützen die Diagnose, sind aber allein nicht beweisend. Zusätzlich werden typische Beschwerden wie Morgensteifigkeit und Schwellungen mehrerer Gelenke berücksichtigt.

Therapie

Die Rheumatherapie beruht auf mehreren Säulen, die darauf abzielen, Entzündungsreaktionen und Schmerzen zu lindern und damit die Gelenkfunktion sowie die Lebensqualität zu erhalten:

- **medikamentöse Therapie:** Einsatz von entzündungshemmenden Medikamenten zur Kontrolle von Entzündungen und Schmerzlinderung
- **Physiotherapie, Ergotherapie und Bewegung(s)therapie:** Gezielte Übungen und physikalische Maßnahmen erhalten die Gelenkfunktion und fördern die Mobilität
- **Nikotinverzicht:** Der Verzicht auf Nikotin reduziert Entzündungsprozesse, unterstützt die Therapiewirksamkeit und senkt das kardiovaskuläre Risiko
- **Ernährungstherapie:** Eine ausgewogene, entzündungshemmende Kost unterstützt den Therapieerfolg

Ernährungstherapie

Basis: ausgewogen und pflanzenbetont

Empfohlen wird eine **ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung**, die Entzündungsprozesse günstig beeinflussen kann. Wichtige Maßnahmen sind:

- Reduktion der Arachidonsäurezufuhr über die Nahrung
- Abbau von bestehendem Übergewicht (z.B. durch Reduktion des Fettverzehrs)
- weniger Fleisch- und Wurstwaren, d.h. weniger tierische Fette, dafür mehr pflanzliche Öle
- mind. 1-2x pro Woche Fisch (z.B. Hering, Lachs), evtl. Einsatz von Fischölkapseln
- viel Obst und Gemüse (reich an Antioxidantien), bevorzugt mit schonendem Garverfahren (Dämpfen, Dünsten) zubereitet
- Einschränkung des Alkoholkonsums
- Eine Nulldiät wird nicht empfohlen. Entscheidend sind eine langfristig pflanzenbetonte, energieangepasste Ernährung und eine Gewichtsabnahme (bei Übergewicht).

Fettsäuren

Die richtige Fettsäurezusammensetzung ist wichtig, um Entzündungsprozesse zu verringern. Bestimmte tierische Lebensmittel, z.B. Schweinefleisch, Innereien und Eigelb, liefern Arachidonsäure und häufig gesättigte Fettsäuren, die die Bildung entzündungsfördernder Eicosanoide begünstigen. Im Gegensatz dazu wirken mehrfach ungesättigte Fettsäuren, v.a. Omega-3-Fettsäuren, entzündungshemmend. Der Fleisch- und Wurstkonsum sollte daher reduziert werden, idealerweise im Rahmen einer (vorwiegend) vegetarischen Ernährung. Stattdessen empfiehlt sich der Einsatz von pflanzlichen Ölen (z.B. Raps-, Lein- oder Walnussöl), von Nüssen und Samen (etwa 25 g täglich) sowie von fettreichem Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele.

Vitamine und Spurenelemente

Die Ernährung orientiert sich an den DGE-Referenzwerten. Hochdosierte Präparate sind i. d. Regel nicht erforderlich. Calcium und Vitamin D sind zentral für die Knochengesundheit, da bei rheumatoider Arthritis und unter Glukokortikoidtherapie ein erhöhtes Osteoporoserisiko besteht.

- **Calcium:** Etwa 1000 mg Calcium pro Tag für Erwachsene, gute Quellen sind Milchprodukte (z.B. Joghurt, Käse), calciumreiches Mineralwasser (mind. 150 mg Ca/L) und grünes Gemüse.
- **Vitamin D:** Der Versorgungsstatus sollte überprüft werden. Wenn nötig, können Supplemente individuell festgelegt werden. Der Aufenthalt im Freien unterstützt die körpereigene Bildung.
- **Antioxidantien (Vitamine A, C, E) und Selen:** Provitamin A ist reichlich z.B. in Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Spinat und Grünkohl vorhanden. Vitamin A findet sich in Milchprodukten, Eiern und Leber. Vitamin C z.B. in Paprika, Zitrusfrüchten, Brokkoli und Spinat. Vitamin E ist u.a. in Nüssen (Mandeln, Haselnüsse), Samen und Pflanzenölen (Olivenöl, Weizenkeimöl) enthalten. Gute Selenquellen sind Fisch (Lachs, Thunfisch), Eier, Nüsse (Paranüsse) und Vollkornprodukte.

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Verbände und Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfeorganisation [Deutsche Rheuma-Liga](#) bietet praktische Hilfen (z.B. Bewegungsangebote) und umfangreiche Informationen für Patienten, die mit Rheuma leben.

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [Datenbank](#) finden Sie zahlreiche geeignete Rezepte bei Rheuma. Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Rheuma (Rheumatoide Arthritis), <https://www.ernaehrung.de/tipps/rheuma/>
- Hauner et al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 44, 384-419. <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>
- Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (2020): S3-Leitlinie "Management der frühen rheumatoiden Arthritis". AWMF-Leitlinien Register Nummer: 060/002