

In der modernen Medizin spricht man vom »rheumatischen Formenkreis«, zu dem eine große Zahl verschiedener Krankheitsbilder gezählt wird. Diese Erkrankungen gehen fast immer mit **Schmerzen in Gelenken, Wirbelsäule oder Weichteilen** einher. Man kann die Krankheiten des rheumatischen Formenkreises in **zwei große Gebiete** einteilen:

- Die **nicht-entzündlichen Krankheitsbilder**, die vor allem **durch Abnutzung** entstehen. Ursache sind die **natürlichen Alterungsvorgänge**, aber auch **Überlastungen durch Übergewicht** oder **Schäden durch Unfälle**. Abnutzungserscheinungen **am Gelenk** werden **Arthrose** genannt, bei Veränderungen an der **Wirbelsäule** spricht man z. B. von **Spondylose**. Ein weiter verbreitetes Leiden aus dieser Gruppe ist die **Osteoporose**, bei der es zum allmählichen Verlust von Knochenmasse und zu vermehrter Knochenbrüchigkeit kommt.
- **Entzündlich-rheumatischen Erkrankungen** liegt dagegen eine **krankhaft gesteigerte Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems zugrunde**. Diese kann entweder auf den Bewegungsapparat beschränkt sein – wie bei einer **Gelenkentzündung (Arthritis)** – oder sich im gesamten Körper ausbreiten. Das Spektrum dieser Gruppe umfasst neben relativ harmlosen eine Reihe von lebensbedrohlichen Erkrankungen. **Die häufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung ist das »Gelenkrheuma«**, früher chronische Polyarthritits, heute meist rheumatoide Arthritis genannt. Bei dieser Erkrankung führen **schmerzhafte Gelenkschwellungen zur Zerstörung von Gelenkknorpel und -knochen**. Spondylarthropathien, wie der sog. Morbus Bechterew, sind Entzündungen, welche bevorzugt die Wirbelsäule, gelegentlich auch die Gelenke befallen können. **Eine Sonderstellung innerhalb der rheumatischen Krankheitsbilder nimmt die Gelenkentzündung bei Gicht ein**. Hier handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, die – eine Ausnahme in der Rheumatologie – durch geeignete Maßnahmen im Frühstadium heilbar ist.

Der griechische Begriff »Diät« bedeutet »Lebensweise« und schließt daher nicht, wie heute oft angenommen, lediglich Ernährungsfragen ein. **Auch die Art, wie wir uns bewegen, wie wir schlafen oder wie wir mit Genussmitteln wie Nikotin und Alkohol umgehen, gehört in die Planung einer »Diät«**.

Diätverfahren sind ein Element in der Rheumatherapie, und ihre Bedeutung sollte weder über- noch unterschätzt werden. Eine Umstellung der Ernährung kann bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen die Wirkung von Medikamenten und Operationen prinzipiell unterstützen. Richtig angewendet, können das Lebensgefühl verbessert, Gelenkschmerzen gelindert und der Verbrauch von Schmerzmedikamenten reduziert werden.

## **Ernährungsempfehlungen**

### **Allgemein**

- **Verzichten Sie auf jede überflüssige Kalorie**. Essen Sie **viel Gemüse, Obst, Kartoffeln und Getreideprodukte (Vollkornprodukte)**.
- Bei Gicht und gleichzeitigem Übergewicht führt eine Normalisierung des Körpergewichtes oft schon zu einer Senkung des Harnsäurespiegels. Ob eine Gewichtsreduktion im Einzelnen notwendig ist, ist mit dem Arzt zu klären. **Es sollte eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion angestrebt werden**.
- **Beim Abnehmen sollten auf jeden Fall strenge Fastenkuren vermieden werden**, da durch eine schnelle Gewichtsreduktion der Harnsäurespiegel erhöht wird.

### **Eiweiß**

- Decken Sie Ihren Eiweißbedarf hauptsächlich durch **Milch, fettarme Milchprodukte (Topfen, Joghurt, Käse) und Eier**.
- **Fleisch und Fleischprodukte** (Wurst) oder Fisch sollten **höchstens einmal pro Tag** gegessen werden und insgesamt 100 Gramm nicht überschreiten.
- **Vermeiden Sie unbedingt folgende Produkte mit besonders hohem Puringehalt: Innereien (Leber, Lunge, Niere, Milz, Bries, Hirn), Fleischextrakte (Suppenwürfel, Fertigsuppen), geräucherte Fische, Makrelen, Ölsardinen, Brathering, Thunfisch**.

**Tipp: Bei Geflügel die purinreichere Haut entfernen!**

### **Gemüse und Obst**

- **Dies sind wertvolle Lebensmittel, die bis auf die angeführten Ausnahmen reichlich genossen werden können:**
  - Spinat, Spargel, Karfiol
  - Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, Bohnen
  - Sojaprodukte
  - Erdnüsse

### **Fett**

- **Meiden Sie sehr fettreiche Nahrungsmittel** (fette Käsesorten über 45% F.i.Tr.), Chips, Pommes, Salate mit Mayonnaise etc. Eine hohe Fettzufuhr begünstigt die Entstehung so genannter Ketonkörper, welche die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Die tägliche Aufnahme sollte 70 g Fett nicht übersteigen. Das entspricht etwa 30 Prozent der Gesamtenergiezufuhr.
- Die Art des Fettes ist in diesem Fall nicht von Bedeutung. **Im Rahmen einer gesunden Ernährung empfiehlt es sich jedoch, den Anteil tierischer Fette zugunsten von pflanzlichen Ölen zu reduzieren.**

### **Getränke**

- **Prinzipiell sollte sehr viel getrunken werden** (die reine Trinkmenge sollte über 2 Liter täglich liegen). **Besonders eignen sich Mineralwässer, Tees und Fruchtsäfte. Auch Kaffee ist erlaubt.**

### **Alkohol**

- Auf Alkohol **sollte nach Möglichkeit ganz verzichtet werden.**
- Der Harnsäurestoffwechsel wird dabei auf mehreren Wegen beeinflusst. Erstens wird die **Bildung von Milchsäure begünstigt, was zu einer Übersäuerung des Blutes führt.** Dies setzt die Löslichkeitsgrenze der Harnsäure herab, was die Auskristallisation von Harnsäurekristallen fördert.
- Weiter **hemmt Alkohol die Harnsäureausscheidung** über die Niere und stimuliert in der Leber die körpereigene Harnsäuresynthese.
- **Biere (vor allem dunkles Bier) enthalten zudem Purine**, die im Körper den Harnsäurespiegel erhöhen. Besonders ungünstig ist die Kombination von Alkoholkonsum und fettreicher Nahrung.

### **Kohlenhydrate**

- Essen Sie **Vollkornprodukte, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Grieß.**
- **Große Mengen an Zucker oder Süßigkeiten sollten vermieden werden.** Sie können neben einem Anstieg des Körpergewichtes auch zu einem erhöhten Harnsäurespiegel führen.