



Diäten mindern Schmerz und Gelenkentzündung

Fasten und Mittelmeerkost als Rheumatherapie

Ihrem Rheuma-Patienten könnte eine spezielle Ernährungsweise helfen: zehn Tage nichts essen (unter Aufsicht!).

Foto: Science Photo Library/ Cavallini, James



BOSTON – Ob Blutgruppen-, Glyx- oder Steinzeitdiät – gesunde Ernährung ist in aller Munde. Doch fast immer werden Avocado, Lachs und Co. zur Prävention verzehrt. Die Therapiemöglichkeiten nutzt dagegen kaum jemand. Ein Auto-renteam erläutert nun am Beispiel Rheumatoide Arthritis, wie sich die Ernährung zur Behandlung nutzen lässt.

Können bestimmte Ernährungsweisen Schmerzen lindern? Diese Frage war der rote Faden, an dem entlang **Dr. Lucy Chen** vom Massachusetts General Hospital in Boston und **Professor Dr. Andreas Michalsen** vom Immanuel Krankenhaus Berlin die Datenbank PubMed durchsuchten. Aussagekräftige Studien fanden sie

für die Rheumatoide Arthritis (RA).

Vegetarische Kost wirkt antiinflammatorisch

Demnach berichten viele Patienten über einen Zusammenhang zwischen Schmerz, Krankheitsaktivität und Ernährung, beispielsweise dass vegetarische Kost die Entzündung abschwächt. Die beiden Forscher erklären diesen antiinflammatorischen Effekt damit, dass Pflanzenstoffe das Darmmikrobiom sanieren und – anders als Fleisch – reich an Antioxidanzien sind, arm jedoch an Arachidonsäure und Methionin, die Entzündungen fördern.

Auch eine mediterrane oder vegane Kost verringert Studien zufolge Schmerzen und Krankheitsaktivität bei RA, wodurch Lebensqualität und

Wohlbefinden steigen. Als möglicher Nachteil ist bei veganer Lebensweise ein Mangel an Vitamin B₁₂ zu beachten, wogegen das Fehlen an Nebenwirkungen bei mediterraner und vegetarischer Verpflegung nur als Vorteil gelten kann.

Wer Krankheiten mit einer Eliminationsdiät kurieren möchte, lässt als ungünstig verdächtige Lebensmittel – Milch und Milchprodukte, Fleisch, Weizengluten, Alkohol, Kaffee – zunächst weg. Anschliessend werden diese schrittweise zur Probe wieder eingeführt, um Unzutragliches in Zukunft ganz zu meiden.

Fasten, ob einmalig oder intermittierend, dürfte ebenfalls einen Stellenwert in der RA-Therapie haben: Es dämpft Entzündung



und Schmerzempfinden, vertreibt schlechte Laune und erhöht den Spiegel von Neurotransmittern, etwa von Serotonin und endogenen Opioiden. Klinisch ergab sich bei Studienpatienten ein Rückgang von Schmerz und weiteren Gelenksymptomen, der selbst nach 13 Monaten noch nachweisbar war. Mit Ausnahme von Untergewicht und Essstörungen hat sich eine Kalorienkarenz für eine Frist von bis zu zehn Tagen als unbedenklich erwiesen. Sie sollte allerdings unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Insgesamt spricht nach Einschätzung der Autoren eine vorläufige Evidenz für die zeitweilige Askese bei Rheumatoider Arthritis.

Mediterrane Diät senkt zudem das KHK-Risiko

Bei Rückenschmerzen kann es ebenfalls sinnvoll sein, auf die Essbremse zu treten, und zwar für jene, die sich einige Kilos zu viel auf Bauch, Beine, Po geladen haben. Denn Übergewichtige sind nicht nur besonders anfällig für Rückenprobleme, sondern umgekehrt weisen Unter-

suchungen auch nach, dass Abspecken die Schmerzen mindert und die Funktion verbessert.

Das Fazit der Autoren: Ernährungsmassnahmen können Krankheiten bessern. Klar zu empfehlen ist die mediterrane Diät bei Rheumatoider Arthritis, schon allein deswegen, weil sie anerkanntermassen das KHK-Risiko reduziert, das bei diesen Patienten besonders hoch ist.

bmn

Chen L, Michalsen A. BMJ 2017; 357: j1284.