



ARTHROSE UND ERNÄHRUNG

Kirsten Scheuer, dipl. Ernährungsberaterin HF



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

INHALTE

- Grundsätze
- Gewicht allgemein / BMI
- Gesunde Ernährung
- Fette und ihre Fettsäuren
- Take home message
- Fragen...



GRUNDSÄTZE

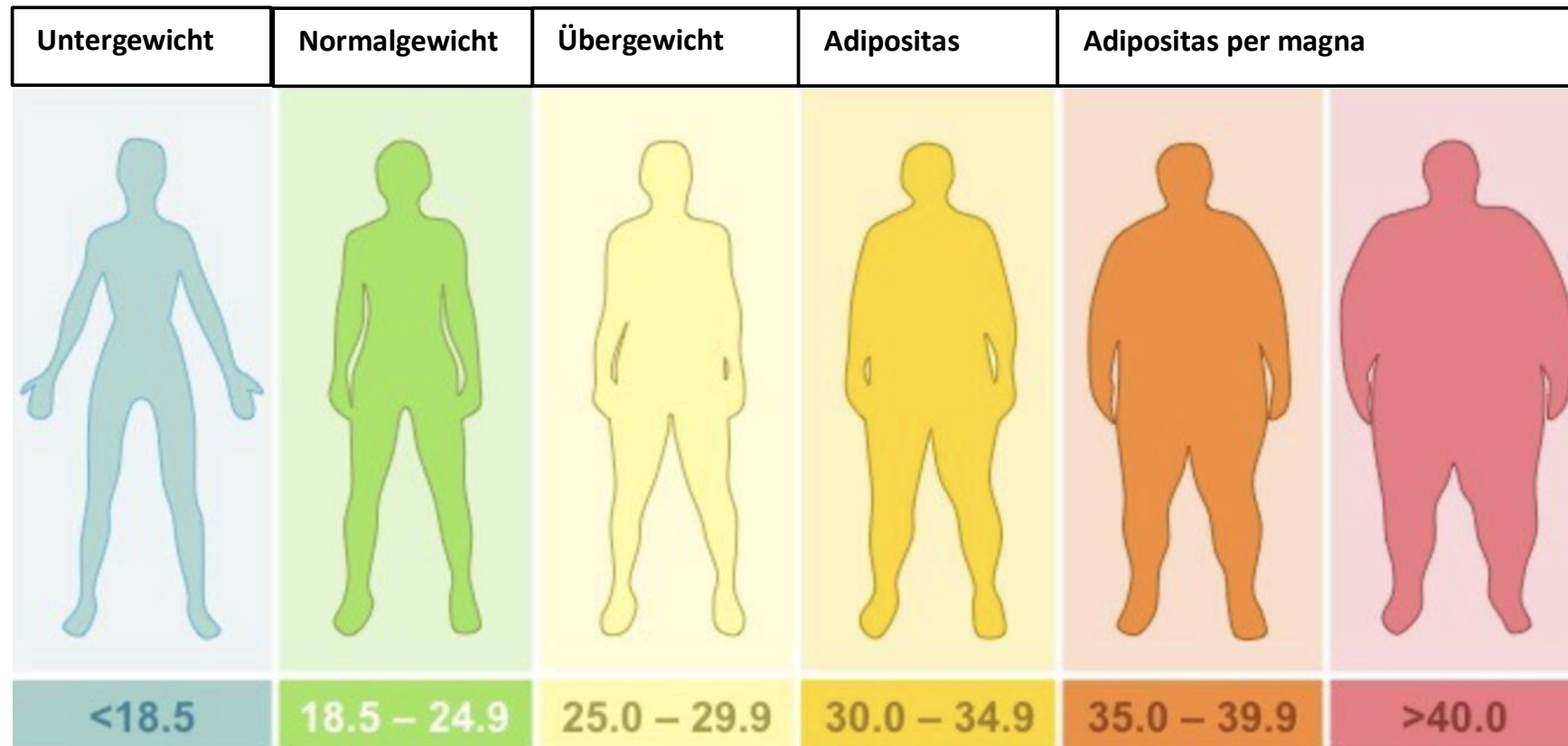
- Es gibt keine Arthrose-Diät!
- Grundsätze:
 - Normalisierung von erhöhtem Körpergewicht
 - Gesunde, ausgewogene Ernährung
 - Gute Fettqualität



GESUNDES KÖRPERGEWICHT

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

Normalgewicht	
Alter	BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
Ab 65	24-29



GESUNDE ERNÄHRUNG



1g/kg KG

100 mg Vita C/d

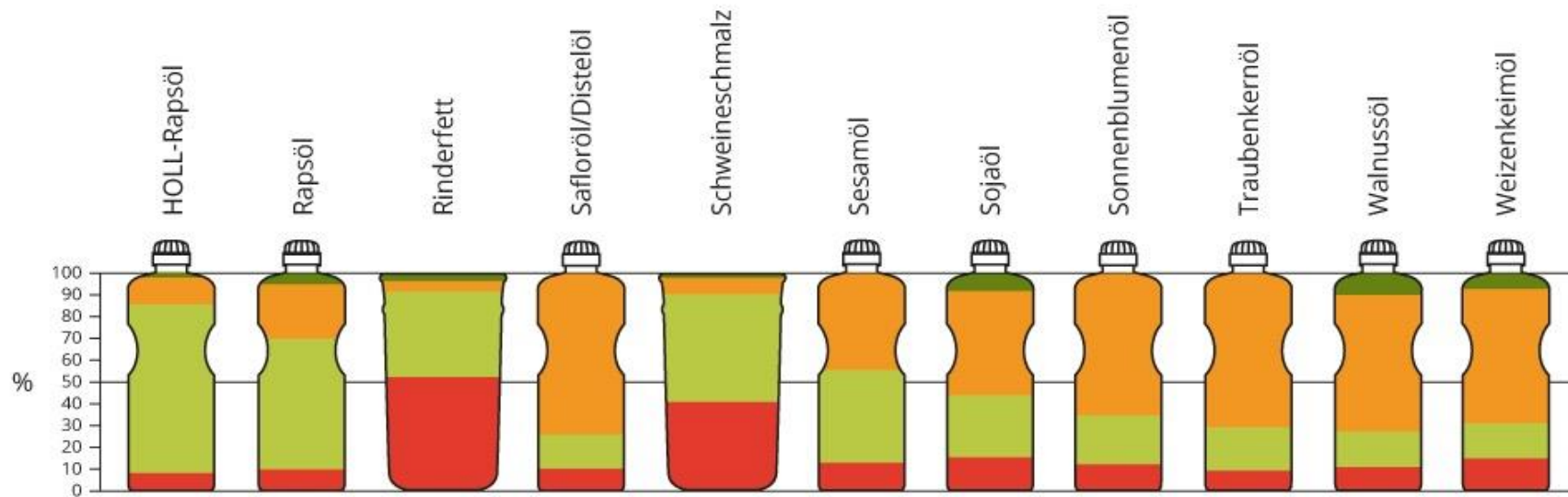
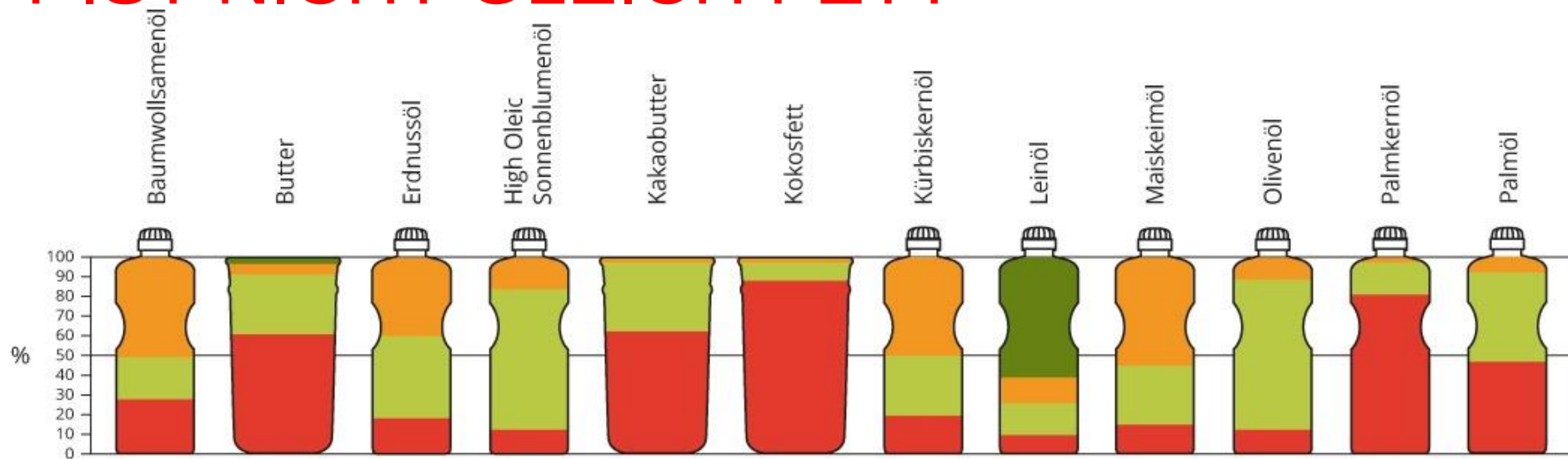
800 E Vita D/d

1g/kg KG &
1g Ca/d

3x/d &
30g NF/d

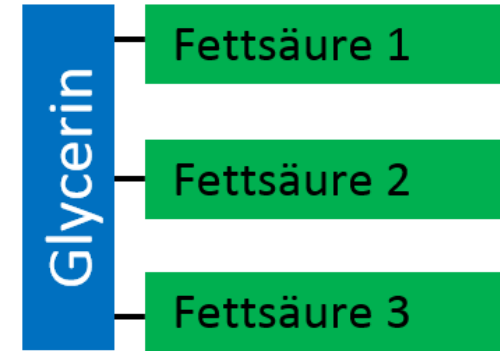
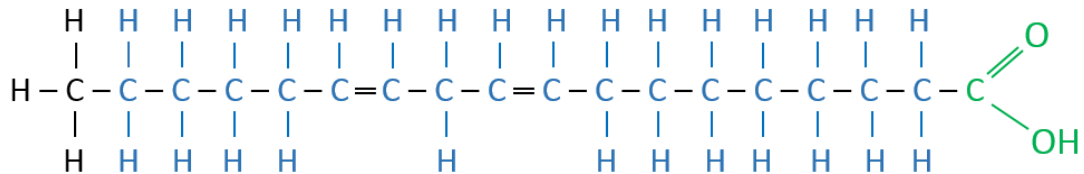
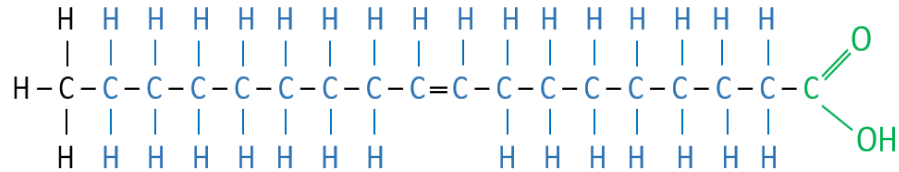
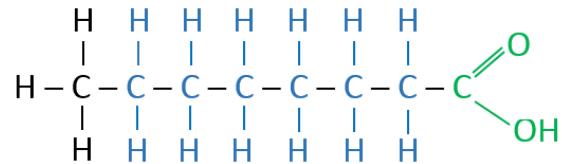


FETT IST NICHT GLEICH FETT



- Gesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 6 Linol)
- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 Linolen)

FETTE & FETTSÄUREN



Gesättigt
(keine Doppelbindungen)



Einfach ungesättigt
(nur eine Doppelbindung)



Mehrfach ungesättigt
(mind. zwei Doppelbindungen)

OMEGA-6

VERSUS

OMEGA-3

Weizenkeim-,
Maiskeim-,
Sonnenblumenöl

Linolsäure

Borretsch-,
Nachtkerzenöl

Gamma-
Linolensäure

Fleisch, Eier,
Milchprodukte

Arachidonsäure

entzündungshemmend

entzündungsfördernd

kardiovaskuläre,
neurologische &
entzündliche
Erkrankungen

entzündungshemmend

Alpha-
Linolensäure

Lein-, Walnuss-,
Raps-, Sojaöl

Fettem Seefisch,
Fischöl, Krill,
Algen

Eicosapentaen-
säure

Docosahexaen-
säure

OMEGA-3 FETTSÄUREN

entzündungshemmende Wirkung

- Aktuelle Studienlage zeigt, dass Omega-3-Fettsäuren die **Symptome (v.a. Schmerzen)** bei rheumatoiden Arthritis reduzieren



FAZIT: QUANTITÄT & QUALITÄT

Geeignete Fette



Ungeeignete Fette



Verhältnis 5:1
Omega-6-Fettsäuren
zu
Omega-3-Fettsäuren

TAKE HOME MESSAGE

- Bunte & saisonale Auswahl pflanzlicher Produkte
- Wenig verarbeitete Lebensmittel
- Ausreichend Proteine
- Kalzium: www.rheumaliga.ch/calciumrechner
- Täglich Bewegung
- Weitere Infos unter: www.rheumaliga.ch



ZEIT FÜR FRAGEN



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

QUELLENANGABEN



- Studie zu Übergewicht und Kniearthrose:
→ Reumatol Clin., 2017 Nov 1. pii: S1699-258X(17)30176-6. doi: 10.1016/j.reuma.2017.06.016. Effect of Weight Losing on the Improving Clinical Statement of Patients With Knee Osteoarthritis.
- Curr Opin Rheumatol. 2013 Jan; 25(1):114-8. doi: 10.1097/BOR.0b013e32835a9414. Osteoarthritis, inflammation and obesity. [Berenbaum F](#)¹, [Eymard F](#), [Houard X](#).
- Studie zu erhöhtem Früchte- und Gemüsekonsum (5 a day) = weniger Knieschmerzen bei Erwachsenen: J Nutr Health Aging, 2017; 21(7):750-758. doi: 10.1007/s12603-016-0842-7. Relationship between Total Fruit and Vegetable Intake and Self-Reported Knee Pain in Older Adults. Han HS¹, Chang CB, Lee DC, Lee JY.
- Studie zu Nahrungsfaserzufuhr und Kniearthrose: Ann Rheum Dis 2017 76: 1411-1419 originally published online May 23, 2017 Dietary intake of fibre and risk of knee osteoarthritis in two US prospective cohorts, Zhaoli dai,¹ Jingbo niu,¹ Yuqing Zhang,¹ Paul Jacques,² David T Felson^{1,3}
- Arthritis Care Res (Hoboken). 2017 Sep; 69(9):1331-1339. doi: 10.1002/acr.23158. Epub 2017 Aug 13. Dietary Fiber Intake in Relation to Knee Pain Trajectory. [Dai Z](#)¹, [Lu N](#)¹, [Niu J](#)¹, [Felson DT](#)¹, [Zhang Y](#)¹.
- Studie zu Omega 3 Fischölsupplemente und rheumatoider Arthritis: Nutrients. 2017 Jan 6; 9(1). pii: E42. doi: 10.3390/nu9010042. **Marine Oil Supplements for Arthritis Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials.** [Senftleber NK](#)^{1,2}, [Nielsen SM](#)^{3,4}, [Andersen JR](#)⁵, [Bliddal H](#)⁶, [Tarp S](#)⁷, [Lauritzen L](#)⁸, [Furst DE](#)⁹, [Suarez-Almazor ME](#)¹⁰, [Lyddiatt A](#)¹¹, [Christensen R](#)¹².

