

Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen



Ziele

- Heterogenes Krankheitsbild – Therapie individuell
Bewusstsein schaffen: «Es gibt keine Rheumadiät»
- Möglichkeiten und Grenzen der Ernährung aufzeigen
- **Freude und Lebensqualität zum Thema vermitteln**
- **Basisernährung – mediterrane Ernährung**
- **Clevere Zusammenstellung – Implementierung im Alltag**

Daniel Messerli

BSc Ernährungsberater SVDE

- 1994 Diplom Ernährungsberater HF
- 94 - 96 HMO Praxis in Lugano
- 96 Praxis Dr. Gerber Lugano
- 96 - 99 Klinik Sonnenhof Bern
- seit 99 Praxis für Ernährung Bern
- 2010 Diplom dipl. Erwachsenenbildner HF
- 2011 nachträglicher Titelerwerb BSc SVDE
- 2014 Diplom Trainer C Swiss Athletics

verheiratet, 2 Kinder

Die häufigsten rheumatischen Krankheitsbilder sind:

- **Arthrosen**, z.B. Hüftarthrose, Kniearthrose
- **Schmerzsyndrome bei Wirbelsäulenerkrankungen** infolge Überbelastung oder Fehlhaltungen, z.B. Scheuermansche Krankheit, Nacken-, Rücken-, Kreuzschmerzen, Bandscheibenschäden
- **Entzündlicher Rheumatismus**, z.B. Rheumatoide Arthritis (Polyarthritis), Bechterewsche Krankheit
- **Weichteilrheumatismus**, z.B. Fibromyalgie, steife Schulter, Tennis- Ellenbogen, Sehnenscheidenentzündung, Muskelverspannungen
- **Osteoporose**, z.B. Knochenentkalkung, Knochenschwund
- **Kollagenosen** (Bindegewebsrheumatismus), z.B. Lupus erythematodes, Sklerodermie, Polymyalgie
- **Rheumatismus und Infektionen**, z.B. Gelenkentzündungen (Arthritis) nach bakteriellen oder viralen Infekten, durch Zeckenbisse oder nach Harnwegsinfektionen

5

Tätigkeiten

Einzelberatungen
Bern / Olten

Referate

Beratung von Heimen
(Alters- Pflegeheime, Heime für Menschen mit geistiger Behinderung)

Trainer STB Running



Praxis an der
Thunstrasse 13

Möglichkeiten und Grenzen der Ernährung

- Kriterien «evidence based medicine»
(Was wirkt? Was vielleicht? Was nicht?
→ Gespräch mit Arzt, Struktur der Therapie)
- **Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe (Basisernährung)**
- **Ernährungsumstellungen wirken frühestens nach 3- 6 Monaten**
- Keine Mangelernährung (ev. Diät, BMI < 18.5, Gewichtsverluste)
- Keine Gewichtszunahme im Erwachsenenalter
- Geduldig und ausdauernd sein – kleine Schritte gehen

6

Überlegungen zur Ernährungstherapie

- Wer bin ich? Was will ich? Wo liegen meine Prioritäten?
- Lebensqualität schaffen
- Spezifische Zielsetzungen formulieren
SMART - Modell
- Nicht alles auf einmal angehen. Teilziele setzen
- Kompatibilität mit Umfeld (Familie, Beruf, Freunde)
- Keine dogmatischen Ansätze
- Mit Arzt und Ernährungsberatung besprechen

7

Ziele setzen aber SMART

- S = spezifisch
konkret, präzise formuliert?
- M = Messbar
wie erkennt man, dass mein Ziel erreicht ist?
- A = Attraktiv
Lohnt sich ein Einsatz?
- R = Realistisch
Ist das Ziel realistisch und erreichbar?
- T = Terminiert
Bis wann?

Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. Management Review.

Implementierung Verhaltensveränderung

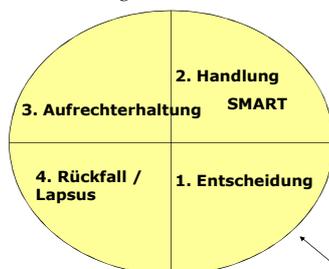
Take home message

- Geduldig sein (3-6 Monate bis Ernährungsumstellung wirkt)
- Bewusst werden welche Ziele ich genau verfolge,
→SMART Ziele / weniger ist mehr /

11

Transtheoretisches Modell

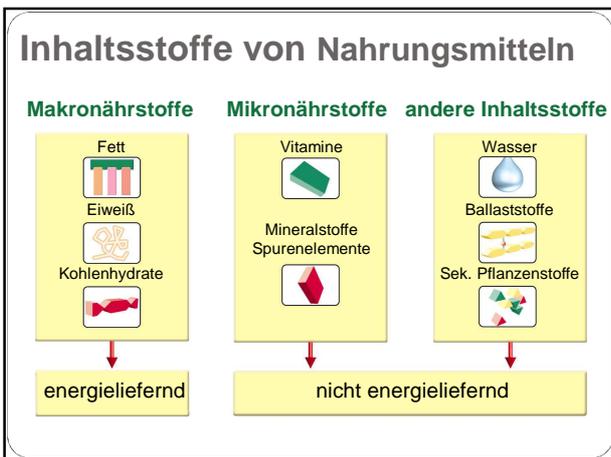
Verhaltensveränderung



Einfachheit halber wird hier nur das 4 Phasen Modell gewählt, statt des 7 Phasen Modells nach Prochaska & DiClemente

Basisernährung- mediterrane Ernährung

Ziel:
Sicherstellung der Zufuhr aller wichtiger
Nährstoffe



- ### Empfohlene Mengen
- 3 Port. Gemüse à 120g
 - 2 Port. Obst à 120g
 - 3 Port. Stärke: mind. 2 als Vollkornprodukte
(75g Vollk.brot, 180g Kart., 45g Flocken, TW, Reis, 60g Linsen)
 - 3 Port. Milchprodukte
(2 dl Milch, 180g Joghurt, 200g Quark, 40g Käse fettarme Prod.)
 - 1 Port. Fleisch/Fisch (120g) oder 2 Eier oder 100g Tofu
 - 15g Raps- oder Olivenöl und 10g Butter
 - 20g Nüsse
 - Getränke 1-2 L kalorienfrei

Zufuhr der Nährstoffen mittels Nahrungsmittel versus Nahrungsergänzung - Wichtige Unterscheidung

- Zufuhr von Nährstoffen mittels Nahrungsmittel (Ernährungsberatung)
Ω-3, Vit. B1, B2, AD
Kalium, Kupfer, Zink, usw.
weniger hoch dosiert



- Zufuhr von Nährstoffen mit Supplementen (immer Rücksprache mit Arzt - Struktur)
- **Ω-3, Vit E (pharmakologisch)**
hoch dosiert



15

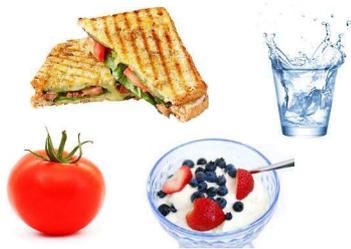
Mahlzeiten - Check

- Jede Etage ist im Menü als Komponente enthalten - beim Mittag- und Abendessen
- Zwischenmahlzeit mit Obst, Gemüse oder Milchprodukte planen.



18

Beispiele Mahlzeiten Check



19

Exkurs

- Osteoporose:
Koffein verstärkt die Kalziumausscheidung
ist aber nur relevant bei ungenügender
Kalziumzufuhr und Kaffeeexzess.

22

Beispiel Mahlzeiten Check



20

Früchte – Gemüse – Salat



Portion: = 120g
ca. eine Handvoll 5 am Tag

Getränke



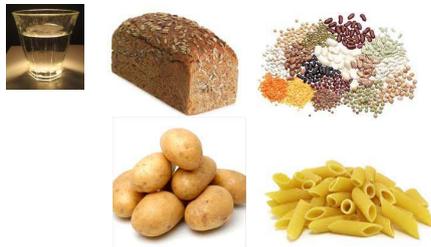
Empfehlung:
1 - 2 Liter energiefreie Getränke

Exkurs

- Zufuhr natürlicher Antioxidantien
(Arachidonsäureoxidation wird kontrolliert =
wirkt sich positiv auf die Entzündung aus)

24

Getreideprodukte – Hülsenfrüchte



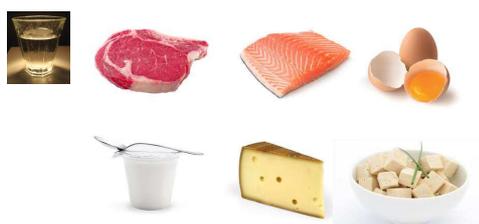
Portion:
Zu jeder Hauptmahlzeit
Vollkornprodukte bevorzugen (Genuss und Freude nicht vergessen)
Je nach Bewegung individuell angepasst

Fette - Öle



Portion:
Qualität vor Quantität stellen
Butter statt Margarine
Raps- und Olivenöl
Transfette gesetzliche Regelung Menge beachten v.a. bei Gebäck

Milch- Milchprodukte - Fleisch - Fisch – Ei – Sojaprodukte – Quorn



Portion:
2 dl Milch,
180g Joghurt,
200g Quark,
40g Käse
Kalizium
120 g Fleisch/Fisch
2 Eier
100g Tofu

Cave: Unter- oder Überversorgung

Exkurs

- Raps-, Olivenöl und wenig Butter sind die bevorzugten Öle und Fette
- Ev. Ω -6 reiche Nahrungsmittel und gehärtete Fette einschränken
z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl
Pflanzenöle gehärtet in Gebäcken
- Supplemente:
- Ω -3 (Effekt schwach-zeigt aber Hinweise)
- γ – Linolensäure (Effekt vielversprechend, Bezug auf Dauer, Dosierung kontrovers)

Exkurs

- fleischfreie Tage (max. 2-3 mal) einplanen
- ev. Ovo-Lakto-vegetarische Ernährung (Arachidonsäure, tierische Fette)
- mind. 3 Portionen Milchprodukte pro Tag Kalzium)
- Mind. 1- 2 Fisch pro Woche (Ω -3, Vit. D)

Süssigkeiten - Alkohol



Portion:
Individuell, eher klein
Alkohol (WHO):
10g für Frauen
20g für Männer

Ausgewogenheit !!



- Vorteile:**
- Alle Nährstoffe enthalten
 - Intakte Körperfunktionen
 - Weniger Gelüste und Heißhunger
 - Leistungsfähiger
 - Fitter
 - mehr Freude und Genuss
 - **Sättigend**
 - weniger Zivilisationskrankheiten

Nachteile:
Aufwand

Clever planen



34

Take home message

- Ich wende den MZ Check an.
- Ich verwende die richtigen Öle und Fette.
- Nahrungsmittelergänzungen nur in Absprach mit Arzt

32

Clever planen

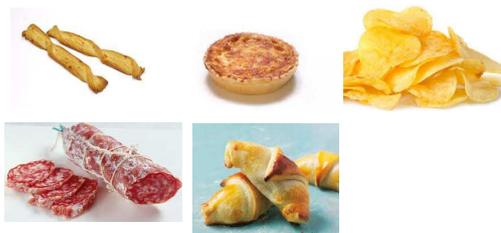
- z.B. Zwischenmahlzeiten



35

Clever planen

- z.B. Apéro



33

Clever planen

- z.B. Nachtessen Café complet



36

Abweichung zur Basisernährung «Diät»

Fragen?

• Dranbleiben

- Besten Dank für die Aufmerksamkeit !

Diät (Gewichtsreduktion)

- Verhaltensveränderung versus Crashdiät
- SMART Ziele formulieren
- Themenkatalog erstellen - Baustellen erkennen ausgehend der Basisernährung
- Energiebilanz ausgleichen
- LOW FAT oder LOW CARB oder SLOW CARB
- Alkohol
- Mahlzeitenverteilung (keine ZMZ)
- Essprotokolle ausfüllen

Take home message

- Geduldig sein (3-6 Monate bis Ernährungsumstellung wirkt)
- Bewusst werden welche Ziele ich genau verfolge, →SMART Ziele / weniger ist mehr /
- Ich wende den MZ Check an.
- Ich verwende die richtigen Öle und Fette.
- Nahrungsmittelergänzungen nur in Absprache mit Arzt