

Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen



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

Tätigkeiten

Einzelberatungen
Bern / Olten

Referate

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

Trainer STB Running



Praxis an der
Seilerstrasse 8

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**

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
- **Gicht**
- **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

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

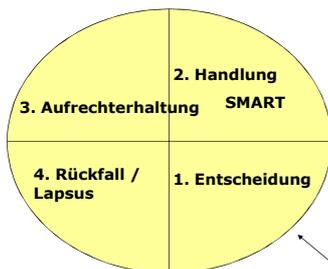
- Wer bin ich? Was will ich? Wo liegen meine Prioritäten?
- Lebensqualität schaffen
- Spezifische Zielsetzungen formulieren
SMART - Modell
- Nicht alles auf einmal angehen. Teilziele setzen
- Kompatibilität mit Umfeld (Familie, Beruf, Freunde)
- Keine dogmatischen Ansätze
- Mit Arzt und Ernährungsberatung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

7

Implementierung Verhaltensveränderung

Transtheoretisches Modell

Verhaltensveränderung



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

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.

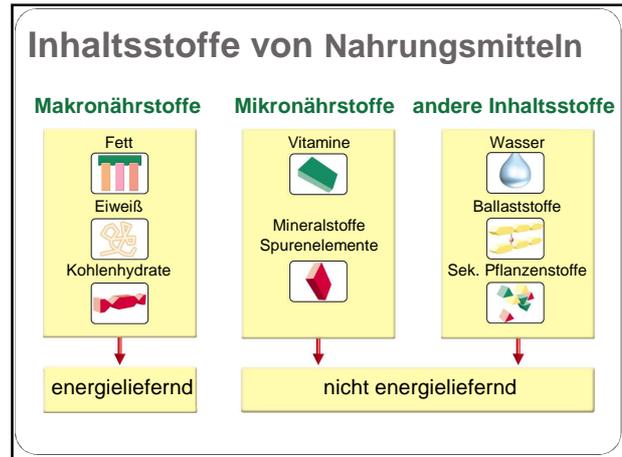
Take home message

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

11

Basisernährung- mediterrane Ernährung

Ziel:
Sicherstellung der Zufuhr aller wichtiger
Nährstoffe



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





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

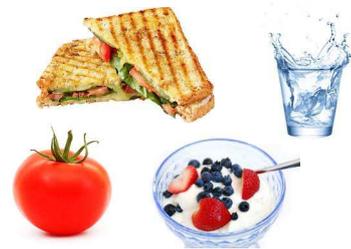
Mahlzeiten - Check

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

Lebensmittelempfehlungen mittels Portionen



Beispiele Mahlzeiten Check



20

Beispiel Mahlzeiten Check



21

Getränke



Empfehlung:
1 - 2 Liter energiefreie Getränke

Exkurs

- Osteoporose:
Koffein verstärkt die Kalziumausscheidung
ist aber nur relevant bei ungenügender
Kalziumzufuhr und Kaffeexzess.
- Gicht:
Kein Bier, Spirituosen, wenig Wein
Kein Limonaden, Fruchtsäfte (Fruktose)

23

Früchte – Gemüse – Salat



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

Exkurs

- Zufuhr natürlicher Antioxidantien und anderer Inhaltsstoffe wirkt besser als einzelne isolierte Bestandteile = mediterrane Ernährung
- (Arachidonsäureoxidation wird kontrolliert = wirkt sich positiv auf die Entzündung aus)

25

Getreideprodukte – Hülsenfrüchte



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

Exkurs

- Gicht:
keine Einschränkung pflanzlicher Purine
(z.B. Hülsenfrüchte, Spinat, Pilz, Nüsse usw.)

27

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



Portion:
2 dl Milch,
180g
Joghurt,
200g Quark,
40g Käse

Kalzium
120 g
Fleisch/Fisch
2 Eier
100g Tofu

Cave: Unter- oder Überversorgung

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)
- Gicht:
keine Meeresfrüchte und fetter Fisch

29

Fette - Öle



Portion:
Qualität vor
Quantität stellen

Butter statt
Margarine

Raps- und
Olivenöl

Transfette
gesetzliche
Regelung Menge
beachten v.a. bei
Gebäck

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)

31

Süßigkeiten - Alkohol



Portion:
Individuell,
eher klein

Alkohol
(WHO):
10g für Frauen
20g für Männer

Exkurs

- Gicht
kein Bier (Hefe) und Spirituosen, wenig Wein

33

Ausgewogenheit !!



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

Nachteile:
Aufwand

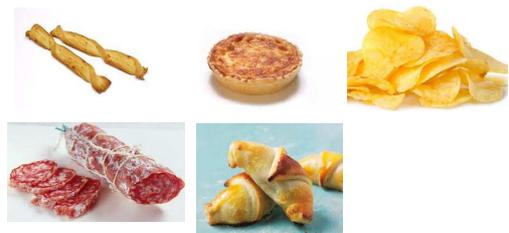
Take home message

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

35

Clever planen

- z.B. Apéro



36

Clever planen



37

Clever planen

- z.B. Zwischenmahlzeiten



38

Clever planen

- z.B. Nachtsessen Café complet



39

Abweichung zur Basisernährung «Diät»

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

41

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 Absprach mit Arzt

42

Fragen?

- **Dranbleiben**

- Besten Dank für die Aufmerksamkeit !