

Ernährung und Gewicht bei Rheuma

Mehr Lebensqualität durch gesunde
Ernährung und Bewegung

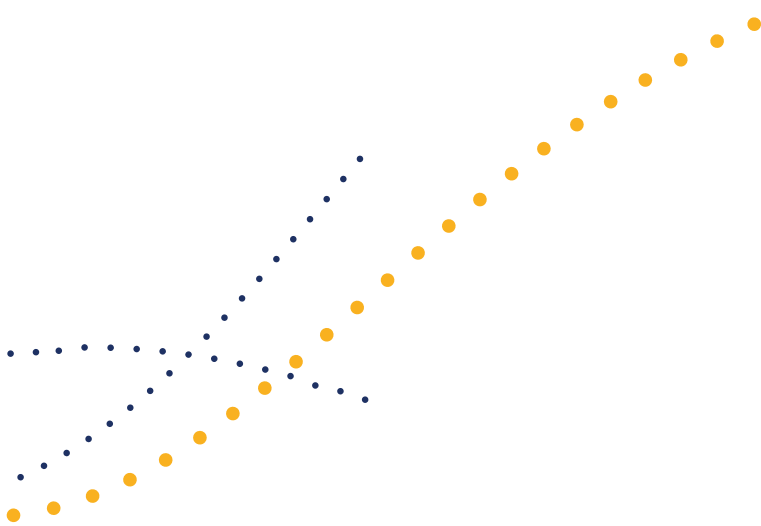


Eine chronische Erkrankung wie Rheuma stellt Betroffene vor besondere Herausforderungen. Man kann jedoch lernen damit umzugehen und seine Lebensweise anzupassen. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Gesunde Ernährung und erfolgreiche Gewichtskontrolle können Beschwerden reduzieren und Verschlimmerungen oder Folgeerkrankungen entgegenwirken.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einen Überblick geben, was für Menschen mit Rheuma bei der Ernährung besonders wichtig ist. Betrachten Sie Ihr Rheuma als Anstoß zu einer gesunden Lebensweise – nicht nur Ihre Gelenke werden davon profitieren.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung.

Ihr Pfizer-Team



Warum ist die Ernährung bei Rheuma so wichtig?

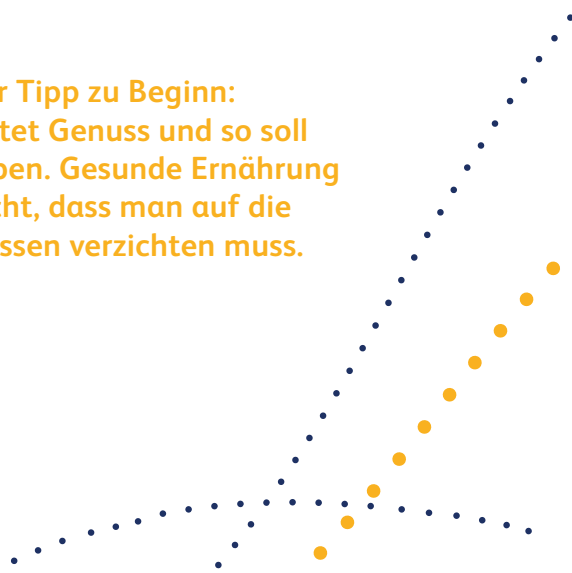
Eine vollwertige Ernährung ist grundsätzlich für alle Menschen vorteilhaft, denn sie fördert die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden. Bei Menschen mit chronischen Erkrankungen stellt sie zudem eine wichtige Ergänzung der medikamentösen Therapie dar.

Chronisch-entzündliches Rheuma wie z. B. Rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis oder Morbus Bechterew kann durch Lebensmittel zwar nicht geheilt oder verhindert werden, trotzdem ist Essen und Trinken für betroffene Patienten ein bedeutendes Thema, das den Krankheitsverlauf durchaus positiv beeinflussen kann.

Studien weisen zum Beispiel darauf hin, dass bestimmte Lebensmittel sich mildernd auf Entzündungen und Gelenkschmerzen auswirken können. Gesundes Essen kann auch Begleiterkrankungen wie Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Zudem kann eine ausgewogene Ernährung gepaart mit Bewegung die zusätzliche Belastung von Knochen und Gelenken durch Übergewicht verhindern oder reduzieren.



**Ein wichtiger Tipp zu Beginn:
Essen bedeutet Genuss und so soll es auch bleiben. Gesunde Ernährung bedeutet nicht, dass man auf die Freude am Essen verzichten muss.**





Mir macht es Spaß, mich gesund zu ernähren.
Ich esse bewusst und habe einfach mehr davon,
in jeder Hinsicht.



Wie ernähre ich mich gesund?

Generell gilt für Rheumatiker bei der Ernährung das Gleiche wie für jeden anderen Menschen auch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln zur gesunden Ernährung formuliert.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.



Die mediterrane Küche gilt als Musterbeispiel für eine gesunde Ernährung. Lassen Sie sich davon inspirieren! Die Gerichte lassen sich so schmackhaft gestalten, dass Sie nicht auf Genuss verzichten müssen – und sie enthalten dabei viel Obst, Gemüse, Salat, Fisch und Olivenöl.

6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Was gehört zu einer vollwertigen Ernährung?

Eine vollwertige Ernährung liefert die täglich nötige Menge an Energie und enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Die vier Bausteine der Ernährung: Sie dürfen auf keinem Ernährungsplan fehlen.

+ Kohlenhydrate

Sie geben uns die Kraft, die wir brauchen, um fit durch den Tag zu kommen. Der Mensch benötigt rund drei bis vier Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.

+ Eiweiß

Dieser Baustoff unseres Körpers ist besonders für Rheumatiker wichtig, denn er spielt eine wichtige Rolle bei Aufbau und Erhalt der Knochen.

+ Fette

Hier kommt es auf die Art an. Gesättigte Fettsäuren liefern zwar viel Energie, sind aber im Übermaß ungesund, fördern Übergewicht und stehen im Zusammenhang mit höheren Entzündungswerten. Neben diesen Fetten sollten Rheumapatienten zudem möglichst wenige Omega-6-Fettsäuren essen, denn diese können in großen Mengen ebenfalls entzündungsfördernd wirken. Sehr gesund sind hingegen ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, die z. B. in Seefisch, Rapsöl, Kohl oder Salat vorkommen und aus denen entzündungshemmende Botenstoffe entstehen.

+ Obst und Gemüse

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sorgen für eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.

Vitamine und Spurenelemente – einfach unverzichtbar

Die Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen läuft bei einer gesunden Ernährung eigentlich von ganz alleine. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, viel frisches Obst und Gemüse sowie fettarme Milchprodukte versorgen den Körper mit allem, was er braucht. Bei einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung sind daher im Allgemeinen keine Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin- oder Mineralstoffpräparate nötig.

Flüssigkeit – Wasser genügt

Um zu funktionieren, benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Ein erwachsener Mensch sollte täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken. Dabei kommt es auch auf die richtige Auswahl der Getränke an. Bevorzugt sollten kalorienarme bzw. -freie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, verdünnte Säfte und ungesüßte Tees verzehrt werden.






Ich musste mich ein bisschen umgewöhnen,
aber jetzt läuft's in meiner Küche richtig gut.



Selber kochen leichter gemacht

Nur wer selbst kocht, weiß genau, was er später zu sich nimmt. Und vielen Menschen macht Kochen auch einfach Spaß. Krankheitsbedingte Einschränkungen der Beweglichkeit können die Zubereitung von Mahlzeiten zwar erschweren – aber auch hier gibt es Mittel und Wege, damit umzugehen.



Vor dem Kochen kommt allerdings das Einkaufen. Auch dabei kann man sich das Leben durch ein paar einfache Maßnahmen leichter machen. Fahren Sie z. B. möglichst nah an Geschäfte heran und nutzen Sie lieber einen Einkaufswagen statt einen Korb zum Tragen. Verzichten Sie auf einen großen Wochenendeinkauf und kaufen lieber mehrmals kleinere Mengen. Vermeiden Sie Stoßzeiten, damit Sie in Ruhe einkaufen und bezahlen können.

Am besten überlegen Sie, wo und wie genau Ihr Rheuma Ihnen das Einkaufen erschwert, und suchen, vielleicht gemeinsam mit Ihrem Partner oder ihrer Familie, nach Lösungen.

Für die Küche gibt es viele kleine Helfer mit großer Wirkung, einige speziell für Rheumakranke, die Sie beim Zubereiten und Kochen unterstützen können.

+ Leichter greifen

Ein Griffverdicker oder spezielles Besteck ermöglichen einen festen Griff beim Arbeiten.

+ Leichter öffnen

Mit Flaschen-, Dosen- und Glasöffnern lassen sich Gefäße besonders leicht öffnen.

+ Leichter schneiden

Spezielle Küchenmesser (Fuchsschwanzmesser) unterstützen z. B. beim Schneiden von Brot, Gemüse oder Kartoffeln.

+ Leichter arbeiten

Elektrische Mixer, Dosenöffner, Saftpresen oder Brotschneidemaschinen schonen die Hände und senken den Kraftaufwand.



Lagern Sie Ihre Lebensmittel griffbereit. Apothekerschrank sind besonders praktisch, denn Schubladen lassen sich leicht herausziehen und können von beiden Seiten bedient werden.

Gesunde Ernährung für unterwegs

Auch außerhalb der eigenen vier Wände lässt sich eine vollwertige Ernährung realisieren und Sie können Ihre Ernährungspläne auch in der Mittagspause oder beim Restaurantbesuch umsetzen.

+ Bereiten Sie Ihr Lunchpaket zum Mittagessen bereits zu Hause vor.

Ein belegtes Vollkornbrot, Obst und Nüsse liefern Energie für den Rest des Tages.

+ Essen Sie international.

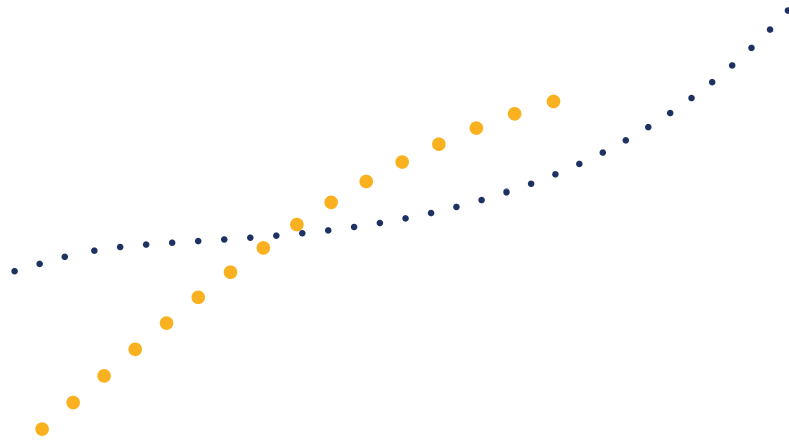
Indische, thailändische oder chinesische Restaurants bieten viele fettarme Gerichte ohne Fleisch an. Oft auch zum Mitnehmen.

+ Wählen Sie ein Restaurant bewusst.

Besuchen Sie doch mal ein Fischrestaurant oder gehen Sie zum Italiener.

+ Denken Sie auch an ihr Gewicht.

Am Imbiss oder in der Cafeteria unterschätzt man gerne die in einer Mahlzeit enthaltenen Kalorien. Gehen Sie auswärts einfach öfter an die Salatbar oder besorgen sich eine frisch zubereitete Suppe.





Ich bin einfach etwas wählerischer geworden, wenn ich auswärts esse. Und bisher habe ich auch überall etwas Gesundes gefunden.



Rheuma und Gewicht

Laut dem 13. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von 2017 waren in Deutschland 59 % der Männer und 36 % der Frauen übergewichtig. Dazu zählen auch viele Rheumatiker, die aufgrund von Bewegungsmangel durch die Erkrankung ein höheres Risiko für Übergewicht haben und deren Symptome dadurch weiter verschlimmert werden können.

Die Gelenke, insbesondere in den Knien und Füßen, werden durch ein zu hohes Gewicht zusätzlich enorm belastet. Zudem steigern sich mit dem Gewicht oft die Schmerzen und die Beweglichkeit lässt nach. Auch das Risiko von Begleitkrankheiten wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen erhöht sich.

Daraus folgt: Rheumatiker sollten besonders auf ein gesundes Körpermaß achten und dem Übergewicht frühzeitig entgegenreten.

» Für mich ist meine Rheuma-Erkrankung ein Ansporn auf mein Gewicht zu achten. Und ich merke, dass es mir ganz allgemein gut tut. «



Wie definiert man eigentlich Übergewicht?

Als Gradmesser der Gewichtsbeurteilung ziehen Ernährungsmediziner heute statt des veralteten Normalgewichts nach Broca (Körpergröße in cm – 100) den Body-Mass-Index (BMI) heran. Der BMI wird nach der folgenden Formel berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Die Formel ermittelt das Verhältnis zwischen Körpergröße und Gewicht. Liegt der BMI zwischen den Werten 19 und 25, spricht man vom Normalgewicht.

Alles, was darunterliegt, gilt als Untergewicht, darüber als Übergewicht. Im Alter ist eine leichte Gewichtszunahme normal, im Allgemeinen gilt dann ein Wert von über 28 als bedenklich. Generell bietet der BMI allerdings nur eine Orientierungshilfe und sollte immer individuell betrachtet werden. Gesundheitlich relevant ist vor allem der Körperfettanteil, der bei Männern 20 bis 25 % und bei Frauen 25 % möglichst nicht übersteigen sollte.

Ja zum Abnehmen!

Abnehmen fällt den wenigsten Menschen leicht. Eine chronisch-rheumatische Erkrankung macht es nicht einfacher. Doch mit weniger Kilos verschaffen Sie Ihren Gelenken eine enorme Erleichterung. Sie werden weniger Schmerzen verspüren und sich allgemein wohler fühlen. Ihre neu gewonnene Beweglichkeit öffnet Ihnen die Tür zu mehr Aktivitäten. Und Sie verringern Ihr Risiko, z. B. an Diabetes oder Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkranken.



Normalgewicht erreichen und halten

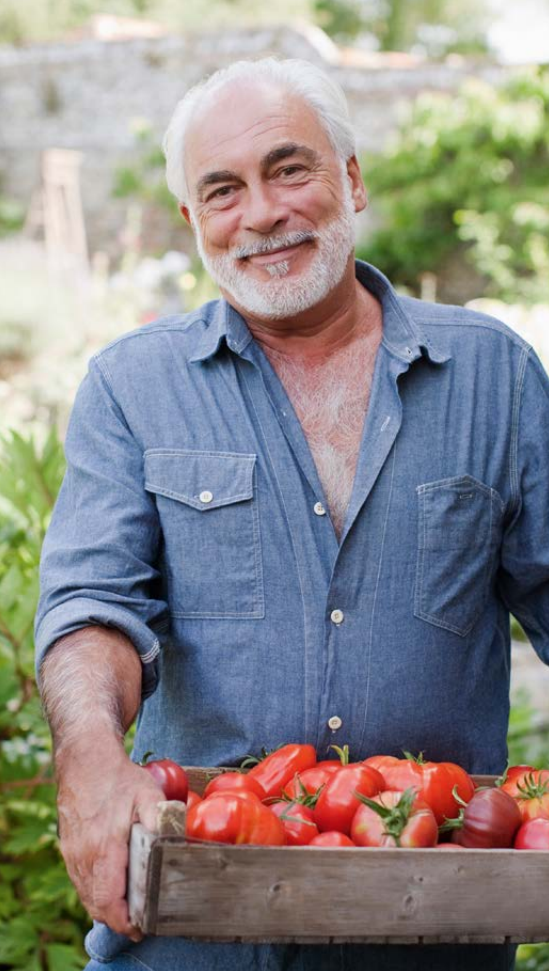
Langfristig gesund abnehmen funktioniert am effektivsten mit der dauerhaften Umstellung der Ernährung, gesunder Kost und einer Steigerung des Energieverbrauchs durch Bewegung und Sport. Um die Ernährung umzustellen, müssen alte Gewohnheiten geändert werden – was natürlich nicht immer leicht ist. Doch wer durchhält, wird nicht nur durch ein konstant normales Gewicht, sondern in vielen Fällen auch durch mehr Genuss beim Essen, eine höhere Leistungsfähigkeit sowie mehr Beweglichkeit und Power belohnt.

Sogenannte Blitzdiäten, die Erfolg in kürzester Zeit versprechen, sind hingegen im Endeffekt kontraproduktiv. Studien belegen, dass 80 % bis 90 % der Menschen nach einer Diät bald wieder ihr Ursprungsgewicht erreichen oder sogar noch mehr Kilos auf die Waage bringen.

Der sogenannte Jo-Jo-Effekt tritt ein. Denn während der Diät richtet sich der Körper darauf ein, Energie zu sparen, da wenig Nahrung aufgenommen wird. In diesem Sinne senkt er auch den eigenen Kalorienbedarf. Wird im Anschluss wieder normal gegessen, muss der Körper sich erst wieder darauf einstellen und die Kalorien landen direkt in den Fettspeichern, z. B. an Bauch und Hüfte.

Die Ernährung langfristig umstellen

Wenn einmal der Wille gefasst wurde, das Gewicht zu senken, ist es im Prinzip nicht schwer, im Alltag eine gesunde Ernährungsweise umzusetzen. Zunächst gilt die Faustregel: Qualität statt Quantität. Bekommt unser Körper täglich in der richtigen Zusammensetzung von allem, was er braucht, d. h., wird er ausreichend mit hochwertigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt, tritt schnell ein angenehmes Sättigungsgefühl ein und man isst fast automatisch gesünder und weniger. Essen Sie bewusst und hören Sie auf Ihren Körper.



Wichtig ist, welche Lebensmittel Ihnen schmecken und Ihnen gut tun. Dazu hilft es, die folgenden Fragen für sich selbst zu beantworten.

- + 1. Was esse ich besonders gerne und hebe ich mir daher für besondere Tage auf?
- + 2. Welche Lebensmittel schmecken mir besonders gut und haben eine positive Wirkung auf meinen Körper?
- + 3. Welche Lebensmittel sind nicht gut für mich und welcher gesunde Ersatz schmeckt mir stattdessen?



Weniger Zucker, weniger Fett, da habe ich mich schnell dran gewöhnt, und vieles, was man so fertig zu kaufen bekommt, ist mir jetzt einfach zu süß oder zu fettig.



Essen Sie möglichst bunt gemischt: Setzen Sie viele (frische) Lebensmittel in verschiedenen Kombinationen auf Ihren Speiseplan. So müssen Sie sich nicht viele Gedanken über die Aufnahme von Energielieferanten, Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralien und Spurenelementen machen.

Tipps für den Alltag

Essen Sie sich satt – aber langsam

Das bedeutet nicht nur, so viel zu essen, bis der Hunger gestillt ist, sondern auch den richtigen Moment nicht zu verpassen! Beachten Sie dabei, dass das Sättigungsgefühl oft erst nach ca. einer halben Stunde einsetzt.

Das heißt: Wer langsam isst, gewinnt gegen überflüssige Kilos. Mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, auf Ihr eigenes Körpergefühl zu achten.

Folgen Sie Ihrem Appetit

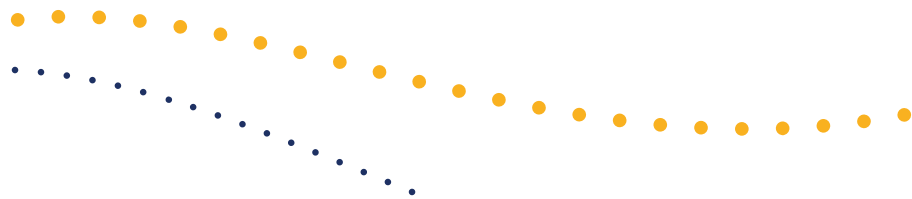
Lernen Sie, Ihren Körper zu verstehen, und geben Sie ihm, was er braucht. Ein Stückchen Schokolade zwischendurch ist nicht verboten. In Maßen ist alles erlaubt. Probieren Sie jedoch auch, Ihren Appetit nach etwas Süßem mit leckerem Obst zu stillen. Wenn Sie sich erst daran gewöhnt haben, merken Sie, dass die vitaminreiche Kost Ihnen viel besser bekommt als Kuchen oder Schokolade.

Beugen Sie dem Heißhunger vor

Wer regelmäßige Mahlzeiten zu sich nimmt und ausgewogen isst, wird bald merken, dass Heißhungerattacken deutlich abnehmen. Sollten Sie doch einmal zwischendurch Appetit bekommen, essen Sie am besten Obst und Gemüse. Ein Apfel, ein paar Möhren oder eine Banane eignet sich hervorragend als Zwischenmahlzeit.

Achten Sie auf Ihren Flüssigkeitshaushalt

Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser. Um gesund und fit zu bleiben, sollten Sie deshalb mindestens 1,5 Liter Wasser oder energiearme Getränke am Tag trinken. Es kann hilfreich sein, eine Flasche griffbereit zu haben, wenn der Durst sich meldet, z. B. auf dem Schreibtisch bei der Arbeit, in der Handtasche oder im Auto.





Ich mache soviel wie möglich selbst, auch Snacks. Das kann ich mir genau so zusammenstellen, wie ich will, und ich muss mir keine Sorgen machen, was alles drin sein könnte.



In Bewegung bleiben



Ein aktiver Lebensstil ist für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung sehr wichtig. Regelmäßiger Sport stärkt Körper und Abwehrsystem, wirkt Funktionseinbußen entgegen und ist eine Wohltat für Körper und Seele. Rheumatiker mit Übergewicht unterstützen damit außerdem ihren Abnehmprozess und ergänzen die ausgewogene und gesunde Ernährung. Sport sollte demnach einen festen Platz in Ihrem Alltag einnehmen.

Sport ist kein Ersatz für Physiotherapie und umgekehrt!

Vielmehr sollte beides ergänzend eingesetzt werden. Physiotherapie wirkt unterstützend bei akut betroffenen Gelenken, sportliche Aktivitäten hingegen sorgen für bleibende Beweglichkeit.

Die passende Sportart macht's

Bei Rheuma und Sport denken die meisten Menschen an leichte und schonende Sportarten. Doch es muss nichts Langweiliges sein! Solange Sie Ihre persönlichen körperlichen Grenzen akzeptieren, ist alles möglich – sei es Karate, Fußball oder Formationstanz. Suchen Sie sich eine Aktivität, an der Sie Freude haben. Das hilft Ihnen, auch langfristig am Ball zu bleiben!

Auch wer seine Gelenke nicht zu sehr belasten möchte oder kann, muss nicht auf Bewegung verzichten. Etwa Schwimmen, Nordic Walking, Skilanglauf, Radfahren oder sanfte Gymnastik sind gelenkschonend und effektiv.

Generell gilt in puncto Rheuma und Sport:

Akzeptieren Sie Ihre körperlichen Grenzen. Maximale Belastungen sollten bei Rheuma möglichst vermieden werden.

Über Bewegungsangebote speziell für Rheumapatienten informieren die Verbände der Deutscher Rheuma-Liga (s. Seite 22).



Sport muss Spaß machen, sonst bleibt man nicht dabei. Ich zum Beispiel mache gerne Ballspiele und wer gewinnt ist mir – fast – egal.



Weiterführende Informationen

Anlaufstellen und Beratungsangebote vor Ort und im Internet

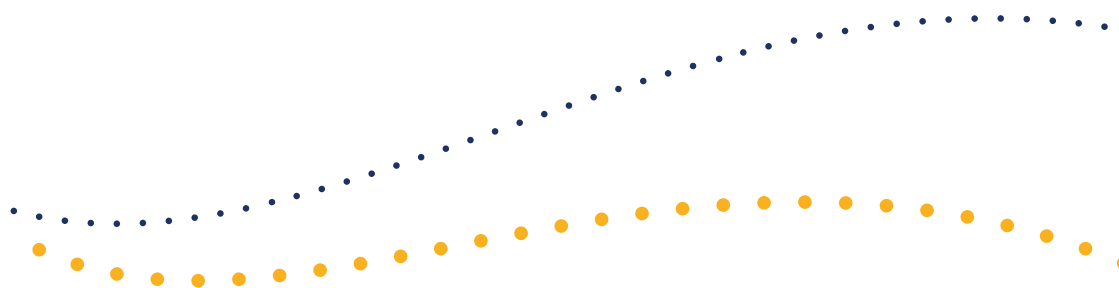
Der Austausch mit anderen Rheumatikern kann in vielen Situationen helfen. Auch wer abnehmen möchte, findet in einer Selbsthilfegruppe die Möglichkeit, Tipps und Motivation zu erhalten sowie eigene Erfahrungen weiterzugeben.

Selbsthilfeorganisation Rheuma

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Maximilianstr. 14
53111 Bonn
Tel.: 0228 / 7 66 06 0
Fax: 0228 / 7 66 06 20

Die Deutsche Rheuma-Liga ist die größte Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich mit ca. 250.000 Mitgliedern. Das Angebot umfasst u. a. Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene, Bewegungsangebote, die Aufklärung der Öffentlichkeit und die Vertretung der Interessen Rheumakrankter.

Unter www.rheuma-liga.de finden Sie Ihren Landesverband und Ansprechpartner.



Informationen zur Ernährung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel: 0228 / 3 77 66 00
Fax: 0228 / 3 77 68 00

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ist eine gemeinnützige Organisation, die sich mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen beschäftigt.

Unter www.dge.de finden Sie umfangreiche Informationen auf Basis des aktuellen Stands der Ernährungswissenschaft.

Informationsangebote im Internet

www.wegweiser-rheuma.de

Mit dem Schwerpunkt rheumatoide Arthritis informiert diese Webseite zu Krankheit, Diagnose und Therapie und gibt Tipps zum Leben mit der Erkrankung.

www.rheuma-online.de

Hier finden Sie Informationen zu Rheuma von A bis Z, aktuelle Nachrichten zu Erkrankung und Therapiemöglichkeiten sowie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit Betroffenen.

www.bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet Ihnen zahlreiche Broschüren zu den Themen Ernährung und Sport an, auch zum Herunterladen.

Haben Sie weitere Fragen?

Ich helfe Ihnen gerne weiter.

Praxisstempel

Pfizer Pharma GmbH

+49 (0)30 550055-01

www.wegweiser-rheuma-psoriasis.de