



HOCHSCHULE
NEUBRANDENBURG

Fachbereich Agrarwirtschaft
und Lebensmittelwissenschaften

Gut essen mit einer chronischen Entzündung

Dipl. med. päd. Sabine Ohlrich-Hahn

Diätassistentin, wiss. Mitarbeiterin Studiengang Diätetik

11.10.2023

Infoveranstaltung Welt-Rheuma-Tag

Studiengang Diätetik

Was ist Diätetik? Διαίτα (Diaita)

- historisch → Kunst der gesunden Lebensführung
- heute → Ernährung in Verbindung mit Medizin, um ernährungsbezogene Maßnahmen bei Gesunden und Erkrankten erbringen zu können

Verbindung von umfangreichem Wissen über Ernährung mit medizinischen Grundlagen und Kompetenzen zur Beratung und Anleitung für die praktische Umsetzung

- erstmalige Immatrikulation von Studierenden 2014
- seitdem über 100 Absolvent*innen





Akademisierung der Diätetik ermöglicht

- hohe Qualität in der Ernährungstherapie und ernährungsbezogenen Prävention zur besseren Gesundheitsversorgung der Bevölkerung
- Förderung von Forschung auf dem Gebiet der Diätetik – Schaffen von Evidenz
- „Vom Acker bis zum Menschen“ Abbildung über die gesamte Wertschöpfungskette



„Mit dem Kopf in der Wolke der Wissenschaft, mit den Füßen auf dem Boden der alltäglichen Ernährungspraxis, mit Herz und Hand für jeden Einzelnen“



Gut essen mit einer chronischen Entzündung



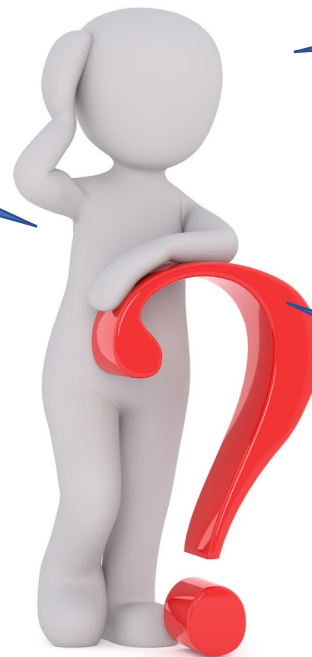
Was ist gut essen?

Gut für meine
Familie?

Gut für mich
und meine
Seele?

Gut für die
Umwelt und das
Klima?

Gut bei meiner
Erkrankung?



© pixabay.de by Peggy_Marco

Gut für meine
Gesundheit?



**Was macht es leicht(er),
gut zu essen?**



**Was macht es schwer(er),
gut zu essen?**



Ernährung bei Rheumatoider Arthritis Was sagt die Evidenz?

- Interdisziplinäre Leitlinie „Management der frühen rheumatoiden Arthritis“ Fiehn C et al. AWMF online. 2018

Eine Aussage über die Wirksamkeit spezieller Diäten ist wegen fehlender valider Evidenz nicht möglich

Aber es gibt bestätigte Zusammenhänge zwischen Lebensstil, Ernährung und Immunsystem!



Das menschliche Immunsystem

- kann hocheffektiv zwischen körperfremden und körpereigenen Stoffen unterscheiden
- körperfremden Stoffen (bes. Mikroorganismen) wird die Aufnahme in den Körper erschwert (Säureschutz, Schleim, mechanische Barrieren, ...)
- bei Aufnahme in den Organismus werden Schadstoffe erkannt und zerstört, bzw. befallene Zellen werden abgetötet
- neben Zellen, die die Abwehr steuern und durchführen, sind diverse Botenstoffe beteiligt



Immunsystem

„gesund“

- Toleranz gegenüber vielen, häufig wechselnden Mikroorganismen bewahren
- Pathogene Erreger wirkungsvoll bekämpfen

„gestört“

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Immundefekte, z.B. AIDS, bestimmte Krebserkrankungen
- Überschießende Immunantwort auf „harmlose“ körpereigene Stoffe (z.B. Autoimmunerkrankungen)
- Allergien (Reaktion auf eigentlich ungefährliche Stoffe aus der Nahrung oder der Umwelt)



Immunsystem

„gesund“

- Toleranz gegenüber vielen, häufig wechselnden Mikroorganismen bewahren
- Pathogene Erreger wirkungsvoll bekämpfen

„gestört“

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Immundefekte, z.B. AIDS, bestimmte Krebserkrankungen
- **Überschießende Immunantwort auf „harmlose“ körpereigene Stoffe (z.B. Autoimmunerkrankungen)**
- Allergien (Reaktion auf eigentlich ungefährliche Stoffe aus der Nahrung oder der Umwelt)

z.B. Rheumatoide Arthritis



Mikrobiom als Teil des Immunsystems

- Jegliche Haut und Schleimhaut in unserem Körper ist mikrobiell besiedelt, d.h. es gibt ein Gesamtmikrobiom, ein Teil davon ist das Darmmikrobiom
- alle Mikroorganismen des Mikrobioms zusammen wiegen 1-2 kg, es enthält 1,3 x mehr Zellen als in unserem Körper selbst vorkommen
- Darmmikrobiom - alte Bezeichnung Darmflora
- es gibt vielfältige Interaktionen zwischen den Zellen des Darmmikrobioms und dem Organismus - sie sind wichtig für die Funktionsweise unseres Körpers und seine Gesundheit



Aufbau des Darmes

- Der Darm weist eine Austauschfläche von 200 m² auf
 - Organ mit der größten Kontaktfläche zur Umwelt = Darmbarriere
 - Im Darm erfolgt die Aufnahme von Stoffen in das Innere des Körpers
- Verdauungssystem, bes. der Dickdarm ist mikrobiell besiedelt
 - Bakteriendichte nimmt im Verlauf immer weiter zu
 - Darmmikrobiota wird inzwischen als eigenes Organ mit hoher Stoffwechselaktivität angesehen



Die Darmbarriere

- Entsteht als funktionelle Einheit aus Darmschleimhaut, der Darmmikrobiota und den im Darm aktiven Abwehrzellen (darmassoziiertes Immunsystem)
- Aufgaben
 - Nährstoffe und Wasser hindurchlassen, um die Energie- und Nährstoffversorgung zu gewährleisten
 - zugleich das Eindringen von Fremdstoffen verhindern und diese abwehren
 - eine Toleranz gegenüber bestimmten Antigenen aus der Nahrung entwickeln



Variabilität und Diversität des Darmmikrobioms

- eine hohe Vielfalt (= Diversität) an Mikroorganismen im Darmmikrobiom mit überwiegender Anzahl schützender Bakterien gilt als Qualitätsmerkmal, niedrige Diversität ist mit Krankheiten assoziiert
- Einfluss auf das Darmmikrobiom: Alter, Geschlecht, Ernährung, Dauer und Häufigkeit antibiotischer Therapien
- Kurzfristige Änderungen des Ernährungsverhaltens führen zu Änderungen der Zusammensetzung des Mikrobioms
- nachhaltiger gesundheitsfördernder Einfluss gelingt nur durch eine langfristige Ernährungsumstellung



Ernährungsmuster und Darmbarriere/Darmmikrobiom

sog. „westliche Ernährung“

- Fett- und eiweißreich mit einem hohen Anteil tierischer Lebensmittel
- Zuckerreiche Ernährung (übermäßige Zufuhr von Fruktose und Glukose)
- hoher Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel

Folge: Ungleichgewicht (Dysbiose) des Mikrobioms
Nachweislich fördernd für
Fettstoffwechselstörungen, Fettleibigkeit,
Insulinresistenz (Typ 2 Diabetes) und Erkrankungen
des rheumatischen Formenkreises

Valdes AM et al. The BMJ 2018; 361: 36-44

Le Chatelier E et al. Nature 2013, 500: 541-46

sog. „westliche Ernährung“

- Fett- und eiweißreich mit einem hohen Anteil tierischer Lebensmittel
- Zuckerreiche Ernährung (übermäßige Zufuhr von Fruktose und Glukose)
- hoher Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel

Ungünstiges
Ernährungsmuster

Mediterrane oder flexitarische Ernährung

- reichlich pflanzliche Lebensmittel:
Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Omega-3 betonte Pflanzenöle, Nüsse, Vollkornbrot
- moderate Mengen Fisch und fettarme Milchprodukte, ab und zu Fleisch
- Fokus auf qualitativ hochwertige Lebensmittel, wenig Fertigerzeugnisse, frisch zubereitet

Mediterrane oder flexitarische Ernährung

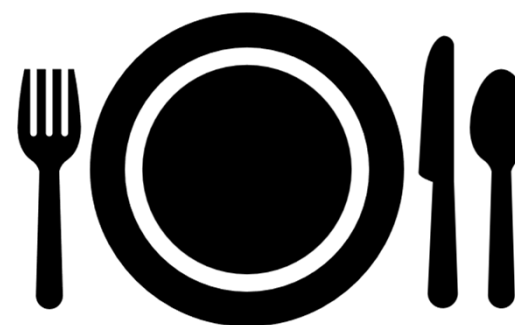
- reichlich pflanzliche Lebensmittel:
Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Omega-3 betonte Pflanzenöle, Nüsse, Vollkornbrot
- moderate Mengen Fisch und fettarme Milchprodukte, ab und zu Fleisch
- Fokus auf qualitativ hochwertige Lebensmittel, wenig Fertigerzeugnisse, frisch zubereitet

Günstiges Ernährungsmuster

Ausgewogene Ernährung

es gibt ca. 150 bekannte Nahrungsinhaltsstoffe, die sich sehr variabel in einzelnen Lebensmitteln wieder finden

- Energie (Kalorien)
- Eiweiß (Protein), Fett, Kohlenhydrate (Stärke und Zucker)
- Ballaststoffe
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Wasser
- sekundäre Pflanzenstoffe
- ...





Ausgewogene Ernährung

- einzelne Inhaltsstoffe oder Lebensmittel werden nicht isoliert aufgenommen, deshalb ist es kaum möglich, sie als gesund oder ungesund zu bewerten
- seriöse aktuelle Ernährungsempfehlungen betreffen deshalb nur selten einzelne Nährstoffe, sondern es gibt bestimmte **Ernährungsmuster**, die sich positiv oder negativ auf die Gesundheit auswirken

Botschaft 1

Der Lebensstil und das Ernährungsmuster sind entscheidender als Gebote oder Verbote für einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe!



Gesunder Lebensstil

- Moderate körperliche Aktivität für Erwachsene (bis 65 J.) [WHO]
 - mind. 150 min /Woche mäßig anstrengend, sollte zum Schwitzen führen
 - sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining, bei dem alle großen Muskel beansprucht werden
 - auch Tätigkeiten im Haushalt können dazu gerechnet werden
- Stressregulation – Wechsel von Anspannung und Entspannung
- ausreichend Schlaf
- ausgewogene Ernährung, gutes Ernährungsmuster

Mediterrane Ernährung

- Vereint Ernährung und Lebensstil (körperliche Aktivität, angemessene Ruhezeiten, soziales Miteinander)
- Ausgewogene Lebensmittelauswahl führt zu

Geringer Aufnahme von

- Omega-6-Fettsäuren, bes. Arachidonsäure C 20:4
- gesättigten Fettsäuren
- Transfettsäuren
- Cholesterin
- zugesetztem Zucker und Fruktose



Hoher Aufnahme von

- Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzen und maritimen Quellen
- Einfach ungesättigten Fettsäuren
- Ballaststoffen
- Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen

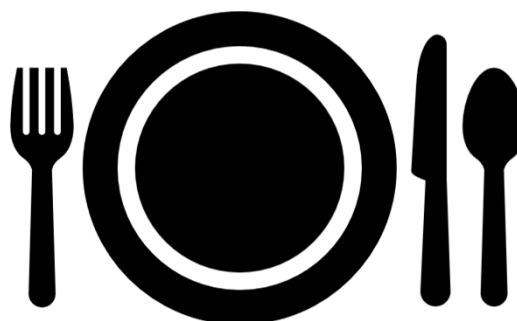


Mediterrane Ernährung

- Vereint Ernährung und Lebensstil (körperliche Aktivität, angemessene Ruhezeiten, soziales Miteinander)
- Ausgewogene Lebensmittelauswahl führt zu

Geringe Aufnahme von

- Omega-6-Fettsäuren, bes. Arachidonsäure C 20:4
- gesättigten Fettsäuren
- Transfettsäuren
- Cholesterin
- zugesetztem Zucker und Fruktose



Hohe Aufnahme von

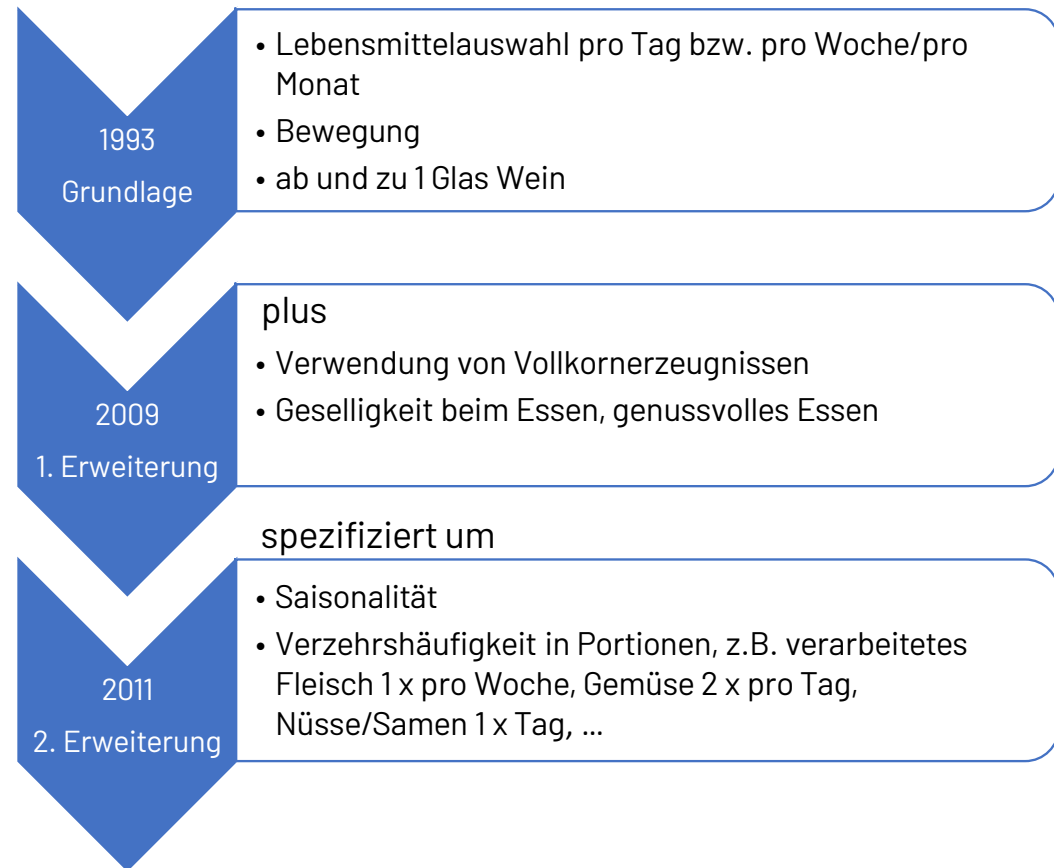
- Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzen und maritimen Quellen
- Einfach ungesättigten Fettsäuren
- Ballaststoffen
- Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe

entzündungsfördernd

entzündungshemmend

Mediterrane Ernährung
basiert auf den
Ernährungsgewohnheiten in
Mittelmeerregionen
(Griechenland, Süditalien) in
den 50/60er Jahren

Wurde inzwischen an den
modernen Lebensstil
angepasst



Willett WC et al. Am J Clin Nutr 1995; 61: 14025-65
Keys A et al. Am J Epidemiol 1986; 124: 903-15
Bach-Falg et al. Public Health Nutr 2011; 14: 2274-84



Botschaft 2

Die mediterrane Ernährung ist eine leicht anwendbare und genussvolle Form der entzündungshemmenden Ernährung!



Umsetzung einer entzündungshemmenden Ernährung - 1

- Weniger Fertigprodukte – lieber selbst aus frischen Zutaten zubereiten
- Tierische Fette (Butter, Sahne, Schmalz) gegen Omega-3-betonte Pflanzenöle austauschen (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl)
- Selten „rotes“ Fleisch – wenn, dann Wildfleisch und Fleisch von Wiederkäuern bevorzugen
- Regelmäßig Fisch und Meeresfrüchte, mgl. unpaniert und nicht in Sahne oder Mayonnaisezubereitungen
- Besser Käse als Wurst, Wurstkonsum so weit wie möglich einschränken, Geflügel ja, aber nicht täglich

Küchentipp: Rapsöl mit Buttergeschmack

div. Produkte unterschiedlicher Anbieter auf dem Markt

Beispiele:

- <https://www.test.de/Albaeel-Rapsoel-mit-Butteraroma-1548450-0/>
- <https://www.titanpoint.de/ch/Rapsgold-Rapsoel-mit-Buttergeschmack-750-ml/4260106710326>
- <https://www.greenist.de/bio-purea-bio-rapsoel-buttergeschmack.html>
- ...



Umsetzung einer entzündungshemmenden Ernährung - 2

- Gemüse in aller Vielfalt, roh oder in etwas Öl gedünstet
- Obst in frischer Form, sehr zuckerhaltige Sorten (Banane, Weintrauben) nur manchmal
- Hülsenfrüchte wieder entdecken
- bei Milch, Quark, Joghurt etc. fettarme Erzeugnisse bevorzugen
- Milchalternativen z.B. aus Soja, Hafer ausprobieren, aber kalziumangereicherte Produkte wählen
- bei Backwaren und Nudeln immer Vollkornvarianten bevorzugen
- Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffeln



Umsetzung einer entzündungshemmenden Ernährung - 3

- Zuckerzusätze können beim selber Kochen reduziert werden, ab und zu Honig sorgt für interessante Geschmacksvarianten
- Getränke ohne Zuckerzusätze, Fruchtsaft – wenn, dann ab und zu als Obstalternative oder Grundlage für eine Schorle
- Genussmittel in Maßen
- ungesalzene Nüsse und Samen, bes. Walnüsse sind ein idealer Snack, Erdnüsse besser meiden

Siehe auch: Deutsche Rhema-Liga: 10 Tipps für die Ernährung bei Rheuma

<https://www.rheuma-liga.de/aktuelles/detailansicht/zehn-tipps-fuer-die-ernaehrung-bei-rheuma>



Botschaft 3

Nicht zu viel auf einmal wollen, aber anfangen und durchhalten!

- Genuss in den Vordergrund stellen
- nicht Verzicht, lieber Lust auf Neues entwickeln
- Strikte Verbote für einzelne Lebensmittel sind in der Regel unnötig und nicht sinnvoll



Besonderheiten bei rheumatischen Erkrankungen



Fastentage

- nur bei gutem Ernährungszustand, mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin absprechen
- können schmerzreduzierend wirken, vermutlich weil im Fastenzustand der Kortisolspiegel ansteigt
- gut geeignet, um z.B. eine Ernährungsumstellung einzuleiten, nicht für die langfristige Gewichtsabnahme



als Hafertage, Saftfasten, Heilfasten möglich

Ausnahme: Intervallfasten ggf. zur Gewichtsreduktion



Auf die Knochengesundheit achten

Risiko für Osteoporose steigt durch Bewegungseinschränkungen, Nebenwirkungen von Medikamenten und ggf. höheres Alter

- Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr sichern, ggf. supplementieren
- Regelmäßige Bewegung, am besten an der „frischen Luft“
- Entzündungshemmende Ernährung ist eine gute Basis



Lebensmittelunverträglichkeiten

- sind individuell
- meist zusätzlich zur Erkrankung, nicht durch die Erkrankung selbst
- keine Selbstdiagnose – abklären lassen
- seriöse und professionelle Ernährungsberatung kann helfen (Diätassistent*in oder Ökotropholog*in mit Zusatzqualifikation/Spezialisierung z.B. in Allergologie)
- Individueller ernährungstherapeutischer Ansatz auf der Basis von Symptom- und Beschwerdetagebüchern
- Vorsicht vor Verzichts- oder Verbotslisten aus dem Internet



Botschaft 4

Es gibt keine Wundermittel – Wirkungen von antioxidativen Nahrungsergänzungsmitteln z.B. Kurkuma o.ä. nicht überbewerten !

... sie können trotzdem gut tun,
aber Werbeversprechen und den Preis
kritisch hinterfragen



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



www.pixabay.com