

Ernährung bei Arthrose

Im Laufe des Lebens sind unsere Gelenke einer enormen Belastung ausgesetzt. Gelenkverschleiß und den damit verbundenen Schmerzen kann man mit medikamentösen Maßnahmen, aber auch mit der passenden Ernährung entgegenwirken.



Weltweit ist Arthrose die häufigste degenerative Gelenkerkrankung. Schätzungen des Statistischen Bundesamtes zufolge leiden in Deutschland etwa fünf bis zehn Prozent aller 50- bis 60-Jährigen unter Arthroseschmerzen in den Knien oder Hüften. Mit steigendem Lebensalter sind immer mehr Menschen betroffen, insbesondere Frauen. Ausprägung und Schweregrad der Erkrankung sind individuell verschieden. Die Patienten klagen

über Anlaufschmerzen nach dem Aufstehen, nachlassende Feinmotorik, leiden unter nasskaltem Wetter und im fortgeschrittenen Stadium unter Schwellungen und Entzündungen der Gelenke.

Im Alter normal? Arthrose ist eine Krankheit des rheumatischen Formenkreises, deren Ausgangspunkt eine fortschreitende Zerstörung des Gelenkknorpels ist. Dies unterscheidet sie beispielsweise von der Arthritis, die durch ein entzündliches Grundgeschehen entsteht. Ab einem gewissen Lebensalter gehört der Verschleiß zu den normalen Alterserscheinungen (primäre Arthrose), über die langjährige Beanspruchung nutzt sich die Knorpelschicht der Gelenke ab. Aber auch äußere Faktoren wie Übergewicht, Überbelastung und Verletzungen können eine Rolle spielen (sekundäre Arthrose). Arthrosen können an allen Gelenken auftreten, besonders aber dort, wo sie am meisten strapaziert werden: an Knien, Hüften, Händen oder Füßen.

Entzündung als Schmerzauslöser Das Gelenk ist ein gut ausgeklügeltes System im Bewegungsapparat: Damit die Knochen im Gelenk bei Bewegungen nicht aneinander reiben, sind deren Enden an ihrer Innenseite mit einer Knorpelschicht überzogen. Abnutzungen oder Verletzungen führen jedoch dazu, dass die Knorpelsubstanz abnimmt, poröser und weniger widerstandsfähig wird. Es kommt zu fortschreitenden Knorpeldefekten, der Abrieb reizt die empfindliche Gelenkinnenhaut und löst dort Entzündungen aus. Nun laufen bei dieser ursprünglich nur degenerativen Erkrankung entzündliche Prozesse ab, die zu schubartigen, starken Schmerzen im Gelenk führen. Entzündung und Schmerz sind die Folge des stetigen Knorpelverschleißes.

Ganzheitliche Therapie Arthrose ist nicht heilbar. Ziel sollte aber sein, die Schmerzen so gering wie möglich und die Beweglichkeit so hoch wie

WENIG TIERISCHE PRODUKTE!

Lebensmittel	Arachidonsäure (mg je 100 g)
Schweineschmalz	1700
Schweineleber	870
Kalbsleber	352
Eigelb	297
Leberwurst	208
Schweineschinken, gekocht oder geräuchert	130
Fleischwurst	120
Huhn	120
Salami	100
Butter	83
Hühnerei	70
Kalbfleisch	62
Rindfleisch	49
Camembert, 60% Fett i. Tr.	34
Schlagsahne, 30% Fett	32
Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	28
Milch und Joghurt, 3,5% Fett	4
Milch und Joghurt, 1,5% Fett	2
Brot	0
Reis	0
Pasta (keine Eiernudeln)	0

möglich zu halten. Das ist nur mit der Kombination verschiedener medikamentöser und nichtmedikamentöser Maßnahmen möglich. Gegen akute Schmerzen, die als Folge des Knorpelabbaus entstehen, sind orale Analgetika, vorzugsweise nichtsteroidale Antirheumatika, die Mittel der Wahl. Zum Teil werden auch Cox-2-Hemmer oder Opioide eingesetzt. In der Selbstmedikation kommen knorpelschützende Wirkstoffe, wie zum Beispiel Glucosaminhydrochlorid, zum Einsatz. Glucosamin ist ein wichtiger Baustein des Knorpels und kann dessen weiteren Verschleiß hemmen. Die Wirksamkeit von Glucosamin bei Kniearthrosen wird in einigen Studien gezeigt. Dabei ▶

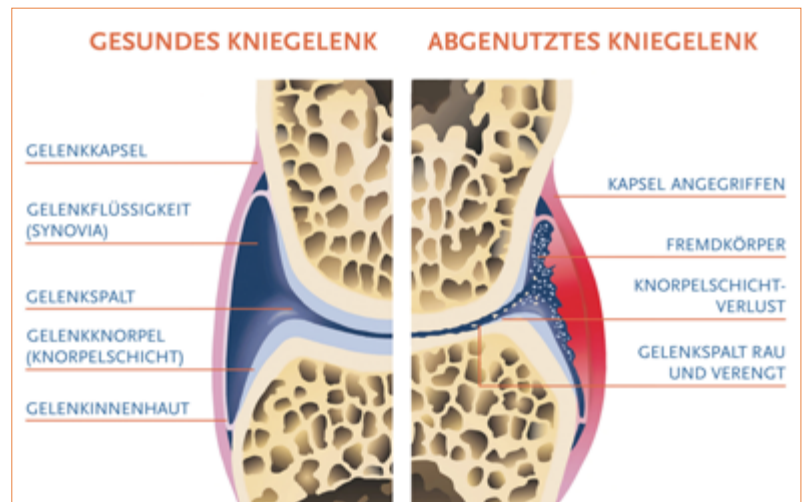


© Novartis Consumer Health GmbH

► wird die therapeutisch wirksame Tagesdosis von 1500 Milligramm möglichst auf zwei Gaben verteilt. Glucosamin gilt auch in der Langzeittherapie als sicher und verträglich. Allerdings sollte die Einnahme kontinuierlich erfolgen, um die Symptome der Arthrose zu reduzieren. Der Patient muss wissen, dass mit einem langsamen Wirkungseintritt erst nach einigen Wochen oder Monaten zu rechnen ist. Zu einer ganzheitlichen Therapie gehören auch begleitende Maßnahmen wie Bewegung und Ernährung. Durch sie kann der Betroffene selbst den Verlauf der Arthrose positiv beeinflussen.

Ernährung: Wenig tierische Fette

Eine Ernährungsumstellung kann für Arthrosepatienten eine Chance zur Linderung der Symptome sein. Die Art der Ernährung hat Einfluss auf die entzündlichen Prozesse in den Gelenken, da manche Lebensmittel



© Novartis Consumer Health GmbH

die im Übermaß die Entzündungsprozesse anheizen und so die Arthroseschmerzen verstärken. Ernährt sich ein Mensch überwiegend von Lebensmitteln tierischer Herkunft wie Fleisch und Wurst, wird dem Körper vermehrt Arachidonsäure zugeführt. Insbesondere in Schweineschmalz, Leberwurst und Eigelb sind hohe Konzentrationen dieser Fettsäure enthalten. In der Folge werden entsprechend mehr entzündungsfördernde Eicosanoide produziert. Für Arthrosepatienten heißt es daher: Tierische Fette in Maßen! Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Getreide enthalten im Gegensatz dazu keine Arachidonsäure.

Obst und Gemüse gehören noch aus einem anderen Grund auf den Speiseplan: Sie enthalten wertvolle **Antioxidanzien** wie Vitamin C, E, beta-Karotin, Selen und Zink. Die Aufnahme dieser „Radikalfänger“ ist bei Arthrose besonders wichtig, um oxidativem Stress im Rahmen der Entzündung entgegen zu wirken. Denn freie Radikale nehmen leicht überhand, verstärken die Entzündungen noch und greifen das Knorpelgewebe an. Antioxidanzien können sie unschädlich machen und wirken daher entzündungshemmend. Eine weitere Schlüsselfigur der anti-entzündlichen Ernährung: **Omega-3-Fettsäuren**. Sie werden im Körper zu Eicosapentaensäure (EPA) umgewandelt. Dieses Abbauprodukt

konkurriert mit der Arachidonsäure um dieselben Enzyme und sorgt so für eine geringere Bildung der entzündungsfördernden Eicosanoide. Omega-3-Fettsäuren sind in Fisch, Nüssen und einigen Pflanzenölen (z. B. Walnussöl) enthalten. Besonders Seefisch wie Lachs, Hering und Makrele enthalten reichlich davon. Wer keinen Fisch mag, kann Omega-3-Fettsäure-Kapseln zur Nahrungsergänzung einnehmen.

Mediterrane Küche Die Empfehlung für Arthrosepatienten lautet daher: Viel Obst und Gemüse, Nüsse und Fisch, wenig Fleisch! Vermitteln Sie Ihren Patienten, es gibt zwar keine echte „Arthrosediät“, aber mit einer aufmerksamen Ernährung lässt sich die Entzündung und dadurch der Arthroseschmerz langfristig beeinflussen. Mit ersten Erfolgen kann nach circa drei Monaten gerechnet werden, jedoch verstärkt sich der Effekt noch innerhalb der ersten zwölf Monate. Vorbild für die anti-entzündliche Ernährung ist die mediterrane Küche, bei der vor allem Fisch, Hülsenfrüchte und Pflanzenöle im Vordergrund stehen. ■

EMPFEHLUNGEN FÜR PATIENTEN

- + Achten Sie auf eine Ernährung mit wenig Fleisch und Wurst, aber mit viel Fisch, da dieser reich an Omega-3-Fettsäuren ist (z. B. Lachs, Hering, Makrele).
- + Obst, Gemüse, Nüsse sowie Vollkornprodukte sind wichtige Lieferanten von Antioxidanzien (Vitamin C, E, beta-Karotin, Selen, Zink).
- + Zögern Sie nicht, Ihre Schmerztabletten wie verordnet einzunehmen. Gelinderte Schmerzen ermöglichen Ihnen mehr Beweglichkeit.
- + Unterstützen Sie Ihren Knorpelstoffwechsel mit Präparaten wie Glucosamin. Allerdings hat nur die regelmäßige Langzeiteinnahme eine spürbare Wirkung.

entzündungsfördernde, andere -hemmende Eigenschaften aufweisen. Betroffene sollten diese identifizieren können und ihren Speiseplan entsprechend anpassen.

Eine zentrale Rolle im Entzündungsgeschehen spielt **Arachidonsäure** – eine vierfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, die aus den Lipiden der Zellmembran freigesetzt und zusätzlich über die Nahrung aufgenommen wird. Aus ihr entstehen Eicosanoide, wie beispielsweise Prostaglandine,



Literatur bei der Autorin
Dr. Katja Renner
Apothekerin
k.k.renner@t-online.de