

Ernährungstherapie bei Rheumatoider Arthritis

Dipl. oec troph Sabine Pera
und
Prof. Dr. med. Olaf Adam

beraten Frau Karin
Langekrank



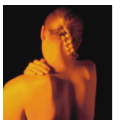
Anamnese

- Vor einem halben Jahr wurde bei Karin Langkrank, 49 Jahre, Einzelhandelskauffrau, die Diagnose einer Rheumatoiden Arthritis gestellt und eine Basistherapie mit Methotrexat begonnen.
Derzeit nimmt sie
Diclofenac 50 2x1
Prednisolon 7,5 mg/Tag
- Sie hat bemerkt, dass sich regelmäßig nach dem Genuss von Rotwein die Schmerzen in den Händen und Knien verschlechtern
- Sie leidet unter Übelkeit, Blähungen, besonders wenn Sie Brot gegessen hat
- Seit sie Cortison nimmt, hat sie 10 kg zugenommen



Typische Symptome der Rheumatoiden Arthritis

- nächtliche und morgendliche Gelenkschmerzen
- Morgensteifigkeit der Gelenke von mehr als 15 Minuten
- Schwellung der Gelenke, typischerweise in den Fingergrund- (MCP-Gelenke) und den Fingermittelgelenken (PIP-Gelenke)
- Allgemeines Krankheitsgefühl mit Müdigkeit und Erschöpfung



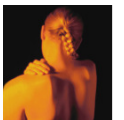
Klinischer Befund

- Haut blass, über der Tibia pergamentartig verdünnt, Schleimhäute ausreichend durchblutet,
- Symmetrische Schwellung des MCP 1 und 2 beidseits, geringer Handgelenkserguss rechts > links
- Druckschmerz am MCP 1 und 2 beidseits, an den Mandibulargelenken, den Handgelenken beidseits, den Ellbogen- und Schultergelenken, beginnende Handskoliose, Armabduktion beidseits nur bis 90° schmerzfrei.
- Morgensteifigkeit von >30 Minuten
- Leistungsschwäche, Abgeschlagenheit
- Bauchdecken über dem Thoraxniveau, laute Darmgeräusche, geringer diffuser Druckschmerz



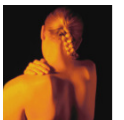
Laborbefunde

- Antikörper gegen Citrullinierte Proteine Antigene (ACPA) +
- C-reaktives Protein 4,1 mg/100 ml
- Hämoglobin 12,4 g/100 ml
- Gesamteiweiß 6,4 g/100 ml
- Albumin 3,2 g/100 ml
- Eisen 78 µg/100 ml
- Ferritin 102 µg/100 ml
- Vitamin D3 20 ng/100 ml
- Autoantikörper gegen die Gewebstransglutaminase (tTG-A) +
- DEXA -1 SD des alterskorrigierten Durchschnitts

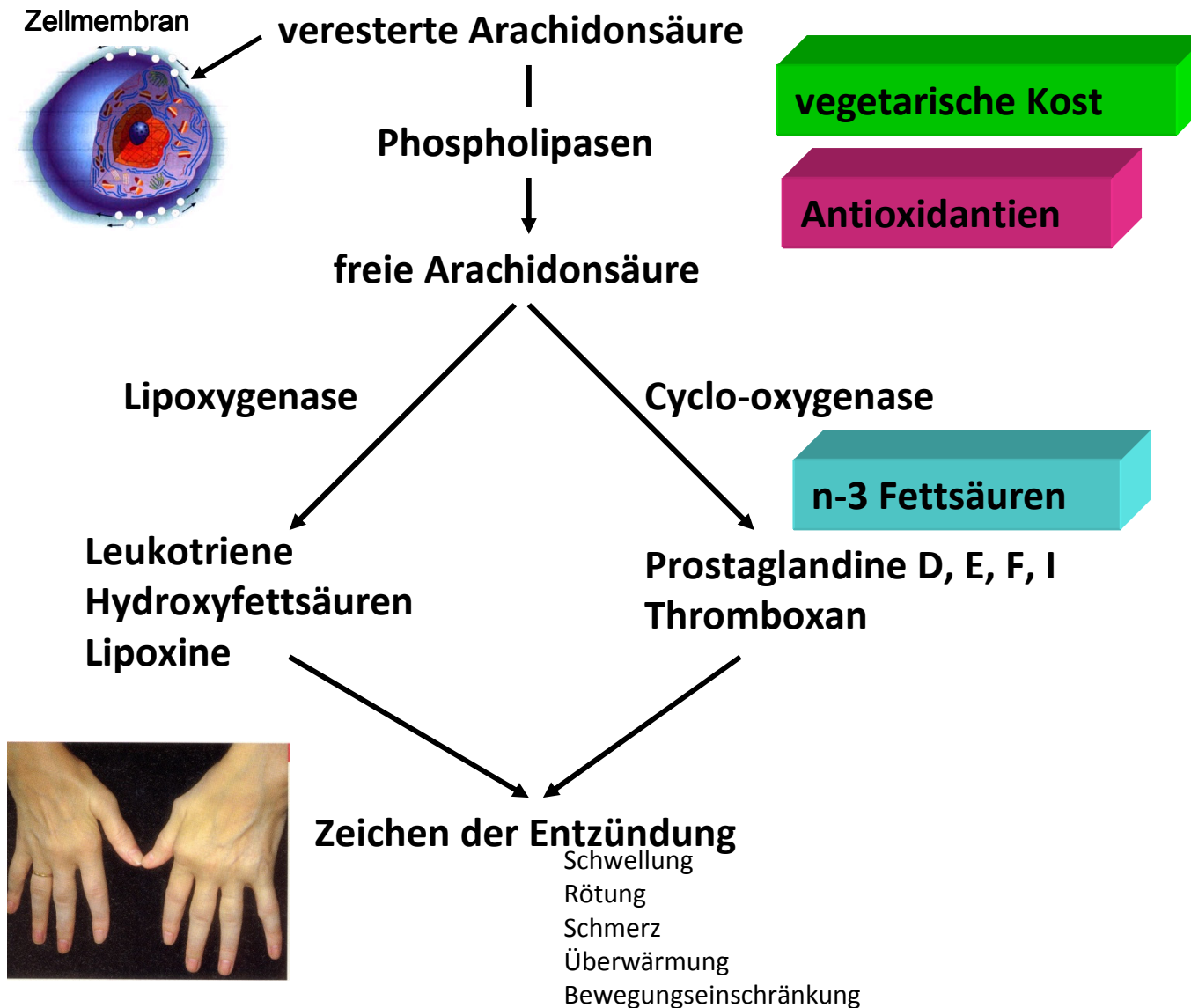


Diagnosen:

- Rheumatoide Arthritis,
- Verdacht auf Nahrungsmittelsensitivität,
- Zöliakie
- Adipositas
- V. a. Osteoporose

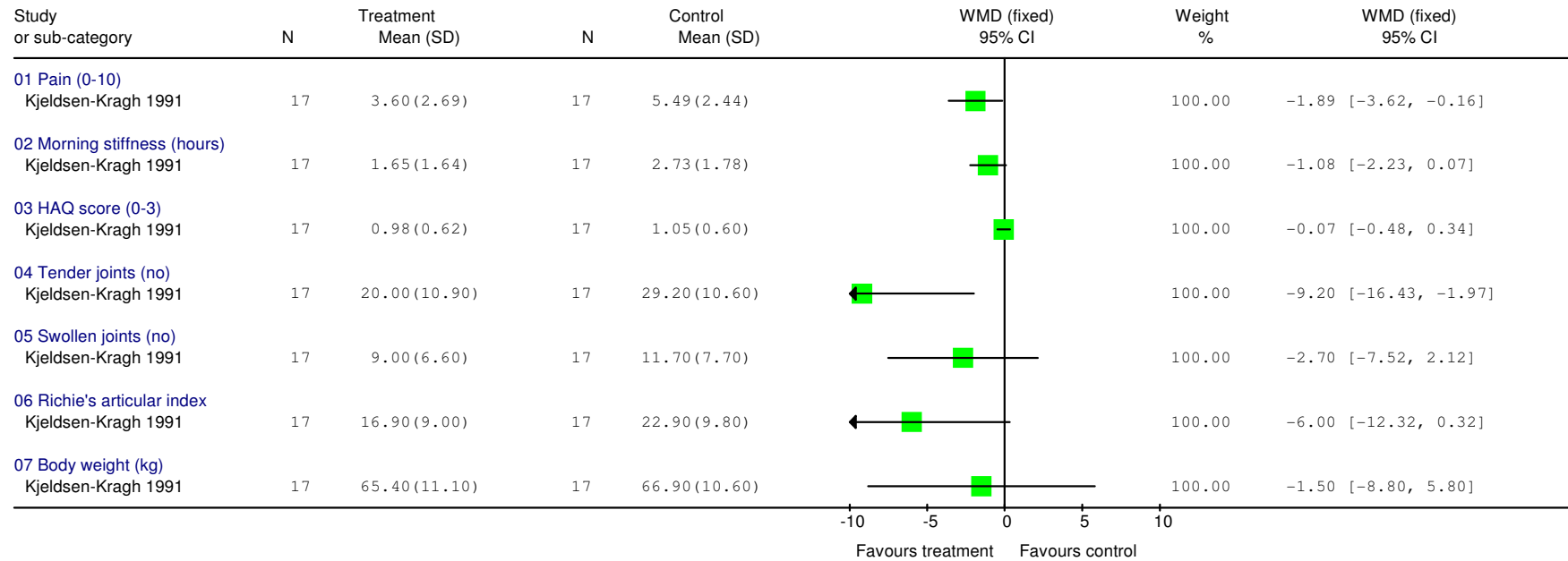


Molekulare Abläufe der Entzündung



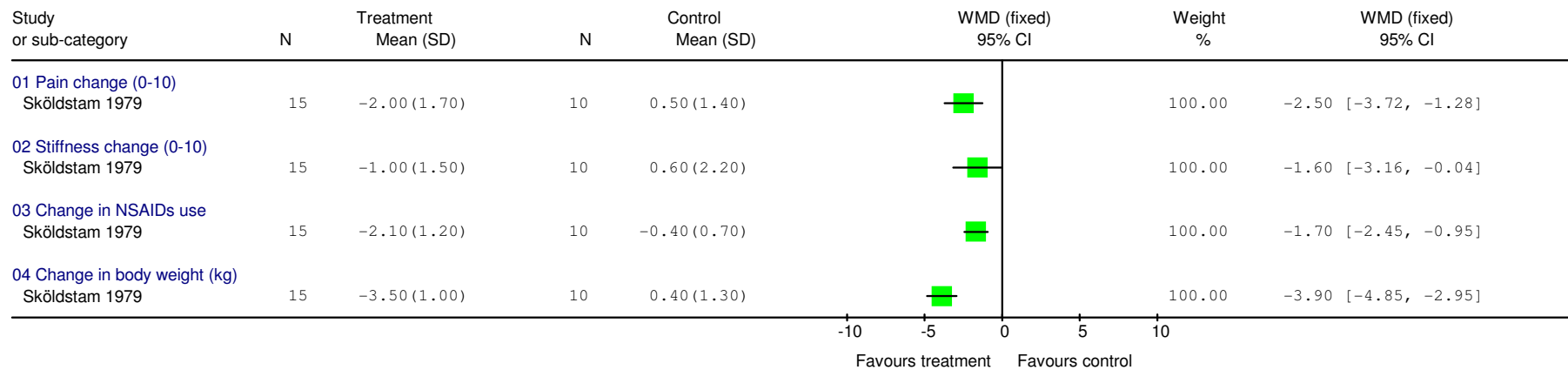
Fasten + vegetarisch: klinischer Parameter

Review: Dietary interventions for rheumatoid arthritis
 Comparison: 01 7-10 days fasting followed by vegetarian diet vs ordinary diet
 Outcome: 04 After 13 months of lactovegetarian diet



Fasten + vegetarisch: klinischer Parameter

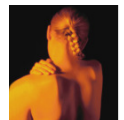
Review: Dietary interventions for rheumatoid arthritis
 Comparison: 01 7-10 days fasting followed by vegetarian diet vs ordinary diet
 Outcome: 01 After 7-10 days with fasting



Entzündungshemmung mit EPA

- Tierische Produkte vermindern, Arachidonsäure vermeiden
- Ernährung auf Omega-3-reiche Speiseöle umstellen
- EPA zu Beginn in höherer (900 mg/Tag),
dann in verminderter Dosis (300 mg/Tag) zuführen

⇒ entscheidend ist der AA/EPA-Quotient



Arachidonsäure / EPA - Quotient

Untersuchung	Ergebnis	Vorbefund	Normalbereich	Einheit	Diagramm
Fettsäure - Status					
Gesättigte Fettsäuren					
Myristinsäure 14:0	22		15-80	mg/l	
Palmitinsäure 16:0	574		500-900	mg/l	
Stearinsäure 18:0	211		150-270	mg/l	
Arachinsäure 20:0	7		3-12	mg/l	
Behensäure 22:0	19		9-25	mg/l	
Einfach ungesättigte Fettsäuren					
Palmitoleinsäure 16:1,n-7	36		30-150	mg/l	
Ölsäure 18:1,n-9	608		450-850	mg/l	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren Omega 3					
alpha-Linolensäure 18:3,n-3	27		15-30	mg/l	
Eicosapentaensäure(EPA) 20:5,n-3	67 +		20-55	mg/l	
Docosahexaensäure(DHA) 22:6,n-3	95		50-110	mg/l	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren Omega 6					
Linolsäure 18:2,n-6	1157		810-1320	mg/l	
gamma-Linolensäure 18:3,n-6	16		10-30	mg/l	
Homo-gamma-Linolensäure 20:3,n-6	41		32-75	mg/l	
Arachidonsäure(AA) 20:4,n-6	173 -		185-335	mg/l	
Quotienten					
Quotient gesättigte/ungesättigte FS	0.38 -		0.40 - 0.60		
Quotient Omega6/Omega3 FS	7.3		5 - 14	Zielwert: 5	
Quotient AA/EPA	2.6		bis 4		
Omega3-Index	5.3 -		6 - 8%		
Cholesterin und Triglyceride					
Cholesterin	200		150-200	mg/dl	
HDL-Cholesterin	55		40-80	mg/dl	
LDL-Cholesterin	122		50-130	mg/dl	
Triglyceride	89		50-200	mg/dl	

Arachidonsäure 173 mg/dl

EPA 67 mg/dl

Quotient AA/EPA 2.6

empfohlen <4



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Haben Sie Fragen?

