

## **Entzündungshemmung durch Ernährung**

Zunächst waren die sog. „Rheumadiäten“ allein auf Erfahrung aufgebaut. Der Patient spürte, dass es unter gewissen Ernährungsbedingung zu Entzündungsschüben und unter anderen Umständen zur Besserung der entzündungsbedingten Schmerzen kommt.

Ursache für die Entzündungszunahme sind bestimmte Fettsäuren, und zwar insbesondere die Arachidonsäure (ARA) die hauptsächlich im Fleisch, Eiern, Milch und Milchprodukten vorkommen. Der Abbau dieser Arachidonsäure führt verstärkt zu Entzündungseffekten.

Der Gegenspieler, eine andere Fettsäure, die Eicosapentaensäure (EPA) drängt entzündliche Prozesse eher zurück. Diese wertvolle Fettsäure findet sich in Fischen (Lachs, Thunfisch, Hering oder Makrelen). Günstigerweise sollte die Ernährung mehr über die EPA-Fettsäuren laufen, bis 5 x mehr von der ungesättigten Fischfettsäure als von der Fleischfettsäure.

Ungesättigte Fettsäure ist auch in Leinöl enthalten. Dieses kann zusätzlich zu Kürbiskernöl, Walnussöl oder Sonnenblumenöl in kleinen Mengen hinzugefügt werden.

Ebenso haben Vitamine eine entzündungshemmende Wirkung, z. B. das Vitamin E. Dieses hat auch noch sog. antioxidative Eigenschaften. Das heißt, dieses Vitamin E fängt beim Rheumatiker oder bei entzündlichen Gewebeprozessen die aggressiven Sauerstoffradikale ab. In einer 1998 abgeschlossenen Vergleichsstudie (Wittenborg et al.) erwies sich Vitamin E sogar fast so stark wie Diclofenac.

**Schlussfolgerung:** 2 Fischmalzeiten, am besten fetter Kaltwasserfisch, pro Woche, viel Obst und Gemüse und zusätzlich Vitamin E in Kapselform verringern das Entzündungspotential bei rheumatischen und entzündlichen Gelenkerkrankungen.

Dies rät Ihnen Ihr  
Dr. med. C.-P. Hammerle