

Newsletter

Januar 2021

Stand Januar 2021 / Gesamt: 2 Seiten

Die Nachrichten im Newsletter dienen der internen und aktuellen Information zum Thema Diätetik und Ernährungsmedizin. Eine Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet. Die Angaben wurden nach bestem Wissen aus ernährungsmedizinischen bzw. wissenschaftlichen Fachinformationsquellen zusammengestellt. Eine Gewähr oder Haftung wird von der Absenderin nicht übernommen.

„Die Küche als Hausapotheke“ – antientzündliches Essen und Trinken direkt vor Ort

Bei Entzündungen und Schmerzen denken viele in Hinblick auf die „Hausapotheke“ erst einmal an Salben und Tabletten zur Schmerz- und Fiebersenkung oder an entzündungshemmende Präparate. Dabei haben auch verschiedene **Lebensmittel** durchaus **eine schmerzreduzierende bzw. entzündungshemmende Wirkung**: z. B. **Fettfische, Ingwer, Hagebutten, Leinöl, Sojabohnen und Avocado, Lachs, Brennnessel sowie Kurkuma**. Immer mehr Studien zeigen, dass u.a. diese Nahrungsmittel bei entzündlichen Erkrankungen tatsächlich wirksam sein können. Eine optimale Ernährungsweise stellt somit eine wichtige Ergänzung zur medikamentösen und physikalischen Therapie entzündlicher Erkrankungen dar.

Für eine antientzündliche Ernährung sind seit Jahren die Empfehlungen zur Auswahl von Nahrungsmittelfett unbestritten. Hier stehen insbesondere die als entzündungshemmend geltenden Omega-3-Fettsäuren aber auch die Fettsäurequalität insgesamt im Fokus [1, 2, 3]. Rheumatikern und CED-Patienten wird u.a. deshalb **besonders empfohlen**, zu Fettfischen/Kaltwasserfischen wie **Lachs, Makrele, Hering und Sardinen sowie zu ausgewählten Ölen wie Leinöl/Leindotteröl, Perilla- und Rapsöl** zu greifen. Insbesondere Leinöl scheint für die antientzündliche Ernährung geeignet zu sein, vor allem für diejenigen, die keinen Fisch essen. Allerdings zeigt die Praxis, dass die „Begeisterung“ für dieses Öl zwar wächst, dennoch viele Betroffene zurückmelden, dass ihnen das Öl nicht schmeckt. Hier können „Ölmischungen“ (z. B. Rapsöl-/Hanfözübereiung mit Leinöl als Zutat) eine gute Alternative bieten.

Eine tägliche Zufuhr von mehr als 300 mg der als besonders entzündungshemmend geltenden Eicosapentaensäure (EPA) wird seit langem empfohlen. Um dies unter ernährungsphysiologischen und -therapeutischen Aspekten sinnvoll in die Praxis sprich Küche umzusetzen, hat sich der Einsatz der Fettfischen bewährt. Konkret und praktisch umgesetzt bedeutet das:

* ca. 25-30 g Hering/Tag oder * ca. 20-25 g Thunfisch/Tag oder * ca. 30-35 g Makrele/Tag oder * ca. 55 g Sardine/Tag oder * ca. 60-70 g Lachs/Tag.

Um die wöchentliche Aufnahme an entzündungsfördernder Arachidonsäure (AA) zu begrenzen, sind **folgende Empfehlungen für den Verzehr tierischer Lebensmittel wichtig**:

* **zwei Fleischmalzeiten pro Woche à 100 g mageres Fleisch** (alle Sorten inkl. Geflügel, nicht nur Schwein!) und * **keine Innereien und daraus hergestellte Produkte** (z. B. Leberwurst) und * **max. zwei Eigelb pro Woche** (das Eiweiß kann unbedenklich verwendet werden) und * **eine Wurst-/ Schinkenmalzeit pro Woche** und * **nur fettarme Milch und Milchprodukte** (z. B. 1,5 % F.i.Tr. bei Milch und Joghurt, ca. 30 % F.i.Tr. bei Käse) und vor allem * **kein Schweineschmalz und/oder Rindertalg**.

ACHTUNG: Häufig wird statt Schweinefleisch Geflügel als antientzündlich empfohlen, dies ist jedoch falsch. In punkto Fleisch- und Wurstmahlzeiten und ihrer AA-Gehalte sind alle Fleischsorten gleichermaßen zu berücksichtigen.

Immer beliebter sind in den vergangenen Jahren „**würzende Zutaten mit antientzündlicher Wirkung**“ geworden. **Ingwer** gilt seit Jahren als bewährtes „Hausmittel“ bei Erkältungen und Immunschwäche. Er wurde allerdings hauptsächlich auf seine Wirkungen bei nicht entzündlichen Arthrosen hin untersucht [4]. Wissenschaftlich basierte, tatsächliche „antiinflammatorische“ Effekte von Ingwer sind derzeit noch nicht valide belegt. Auch das Thema Dosierung ist zu beachten. Ingwer, der in größeren Mengen konsumiert wird, kann z. B. neben den bekannten protektiven Wirkungen auf das Immunsystem, auch Mund- und Magenschleimhaut reizen, oder Durchfall, Blähungen und Sodbrennen hervorrufen. Darüber hinaus kann er bei langfristigem und regelmäßigem Genuss (vor allem konzentriert wie in Shots) gerinnungshemmend und in der Schwangerschaft sogar Wehen auslösend wirken.

Kurkuma wird gerne in der modernen „Goldmilch“ oder als Einzelzutat in Speisen/Gerichten verwendet und verdient daher ebenso die „hausapothekenorientierte“ Aufmerksamkeit. Untersuchungen bei entzündlichen Erkrankungen konnten beispielsweise zeigen, dass die isolierte Gabe eines (speziell aufbereiteten) Curcumin-Extraktes in einer Dosierung von 250 bis 500 mg schmerzlindernde und antientzündliche Effekte aufwies [5]. Eine selbst hergestellte Goldmilch (mit 1 EL Kurkuma) mit 750 mg Curcumin enthält bereits eine Hochdosis, die gegebenenfalls gastrointestinale Nebenwirkungen auslösen kann, wobei laut Studie diese hohe Dosierung für einen Nutzen nicht „notwendig“ wäre. Trotzdem können Kurkuma-Shots oder eine Goldmilch (wenn nicht regelmäßig und in hoher Dosierung genossen) empfohlen werden. Als alleiniges „Allheilmittel“ in der Hausapotheke wirkt Kurkuma nicht und ist auch wissenschaftlich noch nicht belegt.

Giersch oder Brennnessel werden oft als lästiges Unkraut beschimpft. Doch sie werden auch seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde z.B. bei Rheuma eingesetzt. Wissenschaftler haben in beiden Pflanzen eine große Menge an antioxidativen sekundären Pflanzenstoffen gefunden [6]. Giersch und Brennnessel als Zutat in der Küche, z. B. für Blattsalate (gerne auch in Kombination mit Wildkräutern), Bratlinge, Pesto, grüne Saucen oder Suppen - und besonders als aufgebrühter Tee - schaden in haushaltsüblich verzehrten Portionen nicht. Im Gegenteil, die enthaltenen Polyphenole, Tannine und Carotinoide sind auch in pharmakologisch kleinen Dosen eine Unterstützung für den Stoffwechsel - siehe Ingwer und Kurkuma.

Für Menschen mit Arthrose scheint **Hagebuttenpulver** als Nahrungsmittel in Mode zu kommen. Ausgestattet mit enorm großen Potenzialen an Flavonoiden und Carotinoiden, Anteilen an ungesättigten Fettsäuren und vielen Vitaminen, zeigen diese Fruchtanteile im Labor antioxidative [7] und in Tierversuchen sogar antientzündliche Wirkungen [8]. Diese schützende Wirkung scheinen aber auch „Bohnen, Erbsen, Kohl, Spinat, Spargel, Brokkoli oder Kürbis“ zu haben [9]. Untersuchungen an Patienten haben ergeben, dass mit einem Hagebuttenextrakt eine gewisse Schmerzzreduktion erzielt werden kann. Dies gilt jedoch nicht für Hagebuttenschalen oder -pulver in Lebensmitteln, wobei diese in haushaltsüblichen Mengen unbedenklich verzehrt werden können [10, 11].

Immer wieder werden Untersuchungsergebnisse über die protektiven Effekte von **Sojabohnen-Avocado-Extrakten** bei Arthrose veröffentlicht [12]. Eine aktuelle Studie über positive Effekte einer hypokalorischen Kost mit großen Mengen an Avocado konnte zeigen, dass mithilfe bestimmter regulierender Parameter über die Mikrobiota antiinflammatorische Wirkungen und eine messbare CRP-Senkung erreicht werden konnten [13]. Interessant scheint diese Entwicklung, weil die Fettsäuremuster hier nicht nur auf Linolensäure, sondern auch auf Ölsäure (siehe Aspekte zur „alternativen mediterranen Ernährung“) ausgerichtet sind.

Fazit

Moderne Hausapotheken beinhalten nicht nur Salben, Cremes und Kapseln, sondern (wieder häufiger auch) naturbelassene Lebensmittel. Die Küche kann so als Hausapotheke eine flankierende Position zur weiterhin elementaren medizinischen und pharmakologischen antientzündlichen Therapie einnehmen. Qualifizierte Ernährungsberatung unterstützt die „Bestückung“ dieser Hausapotheke. Interessierte Patienten erhalten auf ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung Kostenzuschüsse von ihrer Krankenkasse. Unterstützen Sie Ihre Patienten mit diesen modernen und „Küchen-orientierten“ Ernährungsempfehlungen. Für mehr Info - sprechen Sie uns gerne an.

Birgit Blumenschein, Diätassistentin/Dipl.-Medizinpädagogin

Doris Antepohl, Diätassistentin/B. Sc. Clinical Nutrition

Lea Eisen, Diätassistentin

Diät- und Ernährungstherapie

Fon 0177 - 7502243 www.et-blumenschein.de

- 1 Schmidt K, Bayer W: Orthomolekulare Diagnostik, Prävention und Therapie am Beispiel der Omega-3-Fettsäuren und ihrer Metabolite. In: Ernährung und Medizin. 2013; 28: 55 - 60
- 2 Jiang J, Li K, Wang F, Yang B, Fu Y, Zheng J, Li D. Effect of Marine-Derived n-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Major Eicosanoids: A Systematic Review and Meta-Analysis from 18 Randomized Controlled Trials. PLoS One. 2016; 11(1): e0147351
- 3 Gioixari A, Kaliora AC, Marantidou F, Panagiotakos DP. Intake of ω -3 polyunsaturated fatty acids in patients with rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis. Nutrition. 2018; 45: 114 - 124.e4
- 4 Bartels EM, Folmer VN, Bliddal H, Altman RD, Juhl C, Tarp S, Zhang W, Christensen R. Efficacy and safety of ginger in osteoarthritis patients: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Osteoarthritis and Cartilage. 2015; 23 (1): 13 - 21
- 5 Jacob J, Amalraj A, Raj KJ, Divya C, Kunnumakkara AB, Gopi S. A novel bioavailable hydrogenated curcuminoids formulation (CuroWhite™) improves symptoms and diagnostic indicators in rheumatoid arthritis patients - A randomized, double blind and placebo controlled study. J Tradit Complement Med. 2018; 9(4): 346 - 352
- 6 Adhikari BM, Bajracharya A, Shrestha AK. Comparison of nutritional properties of Stinging nettle (*Urtica dioica*) flour with wheat and barley flours. Food Sci Nutr. 2015; 4(1): 119-1124
- 7 Daels-Rakotoarison DA, Gressier B, Trotin F et al. Effects of *Rosa canina* fruit extract on neutrophil respiratory burst. Phytother Res. 2002; 16(2): 157 - 161
- 8 Deliorman Orhan D, Hartevioğlu A, Küpeli E, Yesilada E. In vivo anti-inflammatory and antinociceptive activity of the crude extract and fractions from *Rosa canina* L. fruits. J Ethnopharmacol. 2007; 112(2): 394 - 400
- 9 Schwager J, Hoeller U, Wolfram S, Richard N. Rose hip and its constituent galactolipids confer cartilage protection by modulating cytokine, and chemokine expression. BMC Complementary and Alternative Medicine. 2011; 11: 105. Online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3231956/pdf/1472-6882-11-105.pdf> Zugriff: 18.10.2019
- 10 Smollich M: Hagebutten gegen Arthrose. Ernährungsmedizin.Blog. 2018 Online: <https://www.ernaehrungsmedizin.blog/2018/01/12/hilft-hagebuttenpulver-bei-arthrose/> Zugriff 18.10.2019
- 11 Cameron M, Chrubasik S. Oral herbal therapies for treating osteoarthritis. Cochrane Database Syst Rev. 2014; 5: CD002947
- 12 Simental-Méndia M, Sánchez-García A, Acosta-Olivo CA et al. Efficacy and safety of avocado-soybean unsaponifiables for the treatment of hip and knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Int J Rheum Dis. 2019; 22(9): 1607 - 1615
- 13 Henning SM, Yang J, Woo SL et al. Has Avocado Inclusion in a Weight-Loss Diet Supported Weight Loss and Altered Gut Microbiota: A 12-Week Randomized, Parallel-Controlled Trial. Current Developments in Nutrition. 2019; Volume 3, Issue 8, nzz068

Thema des nächsten Newsletters März/2021:

Long Covid und Ernährung