

## Bewegung kann die Lebensqualität bei Frauen mit rheumatoider Arthritis verbessern

**Datum:** 07.09.2021

**Original Titel:**

Effect of a Dynamic Exercise Program in Combination With Mediterranean Diet on Quality of Life in Women With Rheumatoid Arthritis

**DGP – Die Studie verdeutlicht, dass vor allem Bewegung und Sport die Lebensqualität und das körperliche Wohlbefinden bei Frauen mit wenig aktiver rheumatoider Arthritis verbessern kann. Auch die mediterrane Ernährung schien positiv auf die Lebensqualität zu wirken.**

---

Ernährung und Bewegung spielen für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Wissenschaftler aus Mexiko untersuchten die Auswirkungen von Ernährung und Bewegung bei Frauen mit rheumatoider Arthritis. Dabei untersuchten sie speziell die Mittelmeer-Diät.

### **Die Studie untersuchte den Effekt von Sport und der mediterranen Ernährung**

Die Studie umfasste 144 Frauen mit rheumatoider Arthritis. Diese wurden in 4 Gruppen eingeteilt: 36 führten die Mittelmeer-Diät und ein Sportprogramm durch, 37 nur das Sportprogramm, 40 nur die Mittelmeer-Diät und 31 Frauen erhielten keine Behandlung. Die Mittelmeer-Diät setzt auf Lebensmittel aus der mediterranen Küche: viel Gemüse, Fisch, Nüsse und Olivenöl, weniger rotes Fleisch und Milchprodukte. Das Sportprogramm umfasste Kraft- und Ausdauerübungen. Alle Patientinnen erhielten zusätzlich konventionelle krankheitsmodifizierende antirheumatische Medikamente (z. B. Methotrexat).

### **Sport verbesserte die Lebensqualität**

Die Wissenschaftler bewerteten Lebensqualität und Behinderungen nach 24 Wochen. Zu Beginn der Studie hatten die Patientinnen in Durchschnitt einen [DAS28](#) von unter 3,2, also eine geringe Krankheitsaktivität. Patientinnen, die die Diät und das Sportprogramm durchführten und Patientinnen, die nur das Sportprogramm durchführten, verbesserten ihre Lebensqualität um 15 Punkte auf einer Skala von 0 bis 100. Patientinnen, die die Diät machten, verbesserten ihre Lebensqualität um 3,5 Punkte und die [Kontrollgruppe](#) verschlechterte die Lebensqualität sogar um 4,6 Punkte. Die körperlichen Aspekte besserten sich ebenfalls: bei Patientinnen, die Diät und Sportprogramm machten um 15,5 Punkte, bei Patientinnen, die das Sportprogramm machten um 12 Punkte und in der Diät-Gruppe um 5,1 Punkte. In der [Kontrollgruppe](#) verschlechterte sich die Behinderung um 1,7 Punkte.

Die Studie verdeutlicht, dass vor allem Bewegung und Sport die Lebensqualität und das körperliche Wohlbefinden bei Frauen mit wenig aktiver rheumatoider Arthritis verbessern kann. Auch die mediterrane Ernährung schien positiv auf die Lebensqualität zu wirken.

**Referenzen:**

García-Morales JM, Lozada-Mellado M, Hinojosa-Azaola A, et al. Effect of a Dynamic Exercise Program in Combination With Mediterranean Diet on Quality of Life in Women With Rheumatoid Arthritis. *JCR J Clin Rheumatol*. May 2019;1. doi:10.1097/RHU.0000000000001064

DCP DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“