

## Fischkonsum kann Krankheitsaktivität der rheumatoiden Arthritis senken

**Datum:** 07.09.2021

**Original Titel:**

Relationship Between Fish Consumption and Disease Activity in Rheumatoid Arthritis

**DGP - Die Studie zeigt, dass ein hoher Konsum von Fisch mit einer niedrigeren Krankheitsaktivität bei rheumatoider Arthritis verknüpft sein könnte. Sie deutet daher auf die gesundheitsförderlichen Aspekte von Fisch bei der chronisch-entzündlichen Erkrankungen hin.**

---

Fisch enthält wichtige [Aminosäuren](#), [Vitamine](#), Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren und ist daher ein wichtiger Bestandteil gesunder Ernährung. Vor allem die Omega-3-Fettsäuren werden immer wieder mit einer entzündungshemmenden Wirkung in Verbindung gebracht. Es gibt Hinweise, dass Omega-3-Fettsäuren die Beschwerden entzündlicher Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis vermindern können. Wissenschaftler aus den USA haben jetzt den Einfluss von Fisch auf die Krankheitsaktivität bei rheumatoider Arthritis untersucht.

Dazu untersuchten die Wissenschaftler 176 Patienten mit rheumatoider Arthritis. Der durchschnittliche [DAS28](#)-CRP Wert betrug 3,5. Der [DAS28](#) bewertet Schmerzen und Schwellungen in 28 Gelenken wie den Fingern, Händen, Ellenbogen, Schultern und Knien. Außerdem wird der allgemeine Gesundheitszustand und das C-reaktive [Protein](#) (CRP) in die Wertung mit einbezogen. Das CRP ist ein [Entzündungsmarker](#) im Blut und ist bei Entzündungen erhöht. Ein DAS28-Wert zwischen 3,2 und 5,1 gibt eine mittlere Krankheitsaktivität an.

**Bei Teilnehmern, die mindestens zweimal die Woche Fisch aßen, war die Krankheitsaktivität deutlich niedriger als bei den Teilnehmern, die weniger als einmal im Monat Fisch aßen**

Die Probanden dokumentierten ihren Fischkonsum innerhalb eines Jahres. Sie wurden in 4 Gruppen eingeteilt: Teilnehmer, die weniger als einmal im Monat Fisch aßen, Teilnehmer, die mehr als einmal im Monat aber weniger als einmal die Woche Fisch aßen, Teilnehmer, die einmal die Woche Fisch aßen und Teilnehmer, die mindestens zweimal die Woche Fisch aßen. Bei Teilnehmern, die mindestens zweimal die Woche Fisch aßen, war der DAS28-CRP deutlich niedriger als bei den Teilnehmern, die weniger als einmal im Monat Fisch aßen. Nach Schätzungen der Wissenschaftler kann daher jede zusätzliche Fischmahlzeit pro Woche den DAS28-CRP um 0,18 Punkte senken.

Die Studie zeigt, dass ein hoher Konsum von Fisch mit einer niedrigeren Krankheitsaktivität bei rheumatoider Arthritis verknüpft sein könnte. Sie deutet daher auf die gesundheitsförderlichen Aspekte von Fisch bei der chronisch-entzündlichen Erkrankungen hin.

**Referenzen:**

Tedeschi SK, Bathon JM, Giles JT, Lin T-C, Yoshida K, Solomon DH. Relationship Between Fish Consumption and Disease Activity in Rheumatoid Arthritis. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2018;70(3):327-332. doi:10.1002/acr.23295.

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“