

Review zur Ernährung bei rheumatoider Arthritis

Datum: 20.09.2022

Original Titel:

Rheumatoid arthritis and dietary interventions: systematic review of clinical trials

Kurz & fundiert

- Der Review untersuchte verschiedene Ernährungsformen oder [Nahrungsergänzungsmittel](#)
- Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, weniger Natrium und die mediterrane Diät zeigten positive Auswirkungen

DGP - Einige Ernährungsformen oder [Nahrungsergänzungsmittel](#) könnten Symptome der rheumatoiden Arthritis verbessern. Ernährung sollte auf jeden Fall einen wichtigen Punkt bei der Behandlungsstrategie darstellen.

Verschiedene Ernährungsformen, Nahrungsergänzungsmittel oder Fasten werden immer wieder mit rheumatoider Arthritis in Zusammenhang gebracht. So könnte die Ernährung Einfluss auf entzündliche Prozesse nehmen. Wissenschaftler aus Zypern und Großbritannien erstellten jetzt ein systematisches Review zum Thema.

Die Wissenschaftler durchsuchten die Datenbanken Medline und Embase nach Studien zum Thema. Sie werteten die Studien gemäß den PRISMA-Richtlinien aus. Sie werteten 70 Studien zu ihrer Auswirkung auf Patienten aus.

Positive Tendenzen für Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D

Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren führte zu einer Verringerung der Krankheitsaktivität und einem geringeren Fehlschlagen der Therapie mit Medikamenten. Auch die Einnahme von Vitamin D und die Verringerung der Natrium-Aufnahme zeigte positive Auswirkungen bei einigen Messwerten. Fasten führte zwar zu signifikanten, aber vorübergehenden und subjektiven Verbesserungen. Die mediterrane Ernährung führte zu Verbesserungen einiger Messwerte für die Krankheitsaktivität. Für die vegetarische Ernährung, die Eliminationsdiät, die Elementardiät und Peptid-Diäten lagen nur individuelle Ergebnisse vor.

Einige Ernährungsformen oder Nahrungsergänzungsmittel könnten Symptome der rheumatoiden Arthritis verbessern. Ernährung sollte auf jeden Fall einen wichtigen Punkt bei der Behandlungsstrategie darstellen.

Referenzen:

Philippou, E., Petersson, S. D., Rodomar, C., & Nikiphorou, E. (2020). Rheumatoid arthritis and dietary interventions: systematic review of clinical trials. *Nutrition Reviews*. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa033>

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“