

---

## Das richtige Fett lindert Rheumabeschwerden

Fett verstärkt rheumatische Entzündungsschmerzen und hilft gleichzeitig, diese zu lindern. Was so paradox klingt, ist nur eine Frage der richtigen Fettsäurezusammensetzung.

Die Finger sind geschwollen, die Gelenke schmerzen und das Zugreifen will nicht recht gelingen. Rheumatische Beschwerden schränken das Leben für Betroffene erheblich ein. Ursache für die stechenden, reißenden Schmerzen sowie Schwellungen und Überwärmung sind häufig Entzündungsreaktionen in den Gelenken, die infolge eines entgleisten Immunsystems auftreten. Neben der medikamentösen Therapie können Betroffene ihre Beschwerden durch eine gezielte Nahrungsmittelauswahl lindern. Entscheidend hierbei ist die richtige Fettsäurezusammensetzung.

Arachidonsäure ist die Vorstufe einer Reihe entzündungsfördernder Botenstoffe, sogenannter Prostaglandine. Fett in Nahrungsmitteln wie Schweineschmalz, fettigem Fleisch, Pute, Eigelb und Innereien weist hohe Gehalte dieser Fettsäure auf und fördert so rheumatische Beschwerden. Magere Fleischsorten eignen sich besser für die Rheumatikerkost. Auch Linolsäure kann in hohen Mengen entzündungsfördernd wirken.

Diese trägt nicht nur zur Bildung von Arachidonsäure im Körper bei, sondern konkurriert auch mit Omega-3-Fettsäuren und vermindert deren Wirkung. Vorsicht ist daher bei Sonnenblumen-, Maiskeim- und Weizenkeimölen sowie daraus hergestellten Margarinen geboten. Diese sind linolsäurereich und für Rheumatiker weniger geeignet.

Omega-3-Fettsäuren fungieren als natürliche Gegenspieler von Arachidonsäure. Diese begünstigen die Bildung entzündungshemmender Faktoren und helfen Schmerzen zu lindern. Lein- und Rapsöl enthalten einen hohen Anteil der gesunden Fettsäuren, aber auch einige fettige Seefische wie Hering, Makrele und Lachs sollten zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Besonders wohltuend wirken die wertvollen Omega-3-Fette in Kombination mit frischem Gemüse und Obst. Diese sind vitaminreich und hemmen zusätzlich die Bildung von Radikalen, welche während Entzündungsreaktionen entstehen und das lädierte Gewebe weiter schädigen.

Quelle: Pressemitteilung von Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e.V. (FET) - Christine Langer, am 07.09.2009

Bildquelle: aboutpixel.de / das netz © Sabrina Baranek