

Melanie Helms
Ernährungsabteilung
Deutsche Rentenversicherung Bund
Rehazentrum Borkum
Reha Klinik Borkum Riff
Hindenburgstr. 126
26757 Borkum
Tel: 04922/302371
Mail: Melanie.Helms@DRV-Bund.de

Psoriasis und der Einfluß der Ernährung

- ❖ Bedarf die Psoriasis einer besonderen Ernährung?
- ❖ Einfluß der Ernährung und Normalgewicht auf die Psoriasis
- ❖ Zusammenhang zwischen Alkohol und Psoriasis?
- ❖ Der positive Effekt der Omega- 3- Fettsäuren
- ❖ Einschränkung der Arachidonsäure
- ❖ Zusammenfassung Ernährung und Psoriasis

Bedarf Psoriasis einer besonderen Diät?

Zur diätetischen Behandlung der Schuppenflechte wurden viele Vorschläge gemacht. Es gibt zahlreiche Einzelberichte von Psoriatikern über therapeutisch erfolgreiche Kostformen. Bisher konnte jedoch keine wissenschaftliche Untersuchung, bei einer größeren Zahl betroffener Menschen die Erfolgsmeldungen einzelner Psoriatiker bestätigen.

Die einen können essen was sie wollen- die Schuppenflechte zeigt sich unbeeindruckt davon. Andere merken im Laufe der Zeit, dass einzelne Nahrungs- bzw. Genußmittel, oder Gewürze ihnen schaden. **Es gibt nicht die „Super- Diät“**, mit der sich die Schuppenflechte davon macht.

Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen, wie sie häufig bei Menschen mit Neurodermitis gefunden werden, spielen bei Psoriasis eine seltene bis keine Rolle.

Einfluß der Ernährung und Normalgewicht auf die Psoriasis

Eine **gesunde, abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung** hat einen nachweisbar positiven Einfluß auf die Erkrankung und verbessert das Hautbild sichtbar.

Übergewicht und **Fettsucht** werden in der Schulmedizin als weitgehend gesicherter Faktor angesehen, der eine Psoriasis verschlimmern kann. Ging die Zahl der Psoriasisfälle in Zeiten der Nahrungsmittelknappheit nach den Weltkriegern deutlich zurück, so steigen die Fallzahlen mit wachsendem Wohlstand.

Übergewichtige sind deutlich häufiger mit Psoriasis betroffen als Normalgewichtige.

In diesem Zusammenhang ist es bezeichnend, dass die Schuppenflechte häufig gemeinsam mit dem **metabolischen Syndrom** auftritt. Dieser auch „**Wohlstandssyndrom**“ genannte Krankheitskomplex, bezeichnet das gehäufte Zusammentreffen bestimmter Krankheiten in den westlichen Industrieländern aufgrund von Überernährung und mangelnder körperlicher Bewegung.

Zu den dazu gehörenden Krankheitsbildern zählen: Diabetes Typ II, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und erhöhter Harnsäurespiegel im Blut. **Übergewicht und Fettsucht erhöhen das Risiko für diese Erkrankungen, welche ihrerseits oft zu einer Verschlechterung einer bestehenden Schuppenflechte führen.** Schon die rein mechanische Entlastung bei einer Gewichtsabnahme, besonders bei der Psoriasisarthritis, wirkt sich in vielfacher Hinsicht positiv aus. Somit werden die **Gelenke durch eine Gewichtsreduktion entlastet.**

Im Rahmen der Schuppenflechte kommt es häufig zum Befall von Hautfalten. Bei Übergewichtigen bilden sich **zusätzliche Hautfalten**, auf die sich der Befall häufig ausdehnt, also an Körperstellen, an denen sonst die Psoriasis eher nicht auftritt. Zudem kommt es in diesen Hautfalten häufig zu einem Pilzbefall.

Auch wenn sich fast immer durch eine Gewichtsreduktion das Hautbild deutlich verbessert, ist von **Radikaldiäten unbedingt abzusehen.** Denn es ist unwahrscheinlich nach solch einer Diät das Gewicht zu halten. Vielmehr soll die Ernährung langfristig umgestellt und das Gewicht so nach und nach reduziert und gehalten werden. Es ist notwendig den Fleisch- und Fettanteil zu reduzieren, statt dessen sollten genügend Gemüse und Obst gegessen werden. Produkte aus Auszugsmehlen sollten durch Vollkornprodukte ersetzt werden. Auf Genußmittel und Süßigkeiten muß nicht verzichtet werden, man sollte sie nur in kleinen Mengen zu sich nehmen- aber dann mit Genuß!

Besteht ein Zusammenhang zwischen Alkohol und Psoriasis?

Obgleich der Genuß kleiner Mengen Alkohol in der Regel unbedenklich ist, führt regel- oder übermäßiger Alkoholgenuß meist zu einer Verschlimmerung des Krankheitsbildes, **der Alkohol gilt also als Auslöser.**

Es liegen zu dem Problem „Alkohol“ Studien aus verschiedenen Ländern vor. Aus ihnen wird deutlich, dass das Risiko der Manifestation einer noch nicht ausgebrochenen Psoriasis mit der Menge des konsumierten Alkohols steigt. So haben Menschen die

täglich Alkohol zu sich nehmen, ein höheres Risiko das die Psoriasis ausbricht.

Auch der **Schweregrad** der Erkrankung wird durch regelmäßigen und/oder vermehrten Genuß von Alkohol negativ beeinflusst. Es wurde beobachtet, das besonders das Hautjucken zunimmt.

Von Bedeutung ist auch die **alkoholbedingte Leberbelastung**: Zum einen wird dadurch das Hautbild verschlechtert, zum anderen werden auch die bei schwerer Schuppenflechte innerlich angewendeten Medikamente über die Leber abgebaut, wodurch es bei Alkoholkonsum zu **Wechselwirkungen** kommen kann.

Ein nicht zu vernachlässigender Punkt ist die mögliche Entstehung eines **Teufelskreises**, wenn der Alkoholgenuß zu einer Verschlimmerung der Krankheit und damit zu zunehmender psychischer Belastung führt, die wiederum vermehrtes Trinken zur Folge haben kann.

Der positive Effekt der Omega- 3- Fettsäuren

Einig sind sich Wissenschaftler und Ärzte in der **positiven Wirkung** von Omega- 3- Fettsäuren.

Es handelt sich dabei um langkettige ungesättigte Fettsäuren, die vor allem in **fettreichem Meeresfisch** enthalten sind, besonders in Makrele, Hering, Thunfisch und Wildlachs.

Ihr Schutzeffekt bei Arteriosklerose ist schon seit langem bekannt. Darüber hinaus werden sie seit einiger Zeit auch verstärkt zur **Entzündungshemmung** bei rheumatischen Erkrankungen und eben auch bei der Psoriasis eingesetzt.

Ihre Wirkung erklärt sich durch die **Gegenspielerfunktion zur Arachidonsäure**, die eine wichtige Rolle bei Entstehung und Unterhaltung von Entzündungen spielt.

Zur ausreichenden Versorgung mit Omega-3 - Fettsäuren ist der häufige Verzehr von fettreichen Meeresfischen (Hering, Wildlachs, Thunfisch und Makrele), ggf. auch der Verzehr von Ergänzungspräparaten ratsam. Anzumerken ist, das der Zuchtlachs weitaus weniger Omega-3 - Fettsäuren enthält, als sein wild gefangener Verwandter!

Vorstufen der Omega-3 - Fettsäure finden sich in einigen Pflanzenölen wie in Soja-, Raps- und Leinöl. Aus diesen Vorstufen kann unser Körper langkettige Omega-3- Fettsäuren der Fischöle bilden.

Zu bedenken ist, dass die Entzündung hemmende Wirkung der Omega- 3- Fettsäure jedoch nicht sofort eintritt, wie es bei einem chemischen Medikament üblich ist. Da ihre Anreicherung im menschlichen Gewebe nur langsam erfolgt. Dafür wirken sie länger und haben **keine Nebenwirkungen**. Es ist anzumerken, dass allein über die Nahrung zugeführte Omega- 3- Fettsäure häufig nicht ausreicht. D.h. man müsste **ca. 500- 800g Fisch (je nach Sorte) in der Woche** zu sich nehmen, um die empfohlene Menge Omega-3- FS zu sich zu nehmen. Für denjenigen, der Fisch nicht essen kann bzw. diese Mengen nicht zuführen möchte, können Omega- 3- Fettsäurekapseln eine Alternative sein.

Empfohlen wird ca. 1 Gramm Omega-3- Fettsäure täglich.

Einschränkung der Arachidonsäure

Diskutiert wird ein positiver Effekt durch die Einschränkung der Zufuhr der Arachidonsäure über die Nahrung.

Arachidonsäure findet sich **ausschließlich in tierischen Lebensmitteln**. Bei entzündlichen Erkrankungen, wie Rheuma und Psoriasis, kann Arachidonsäure diese Entzündungsprozesse fördern. Besonders viel davon enthalten ist z.B. in Wurst und fettreichen Fleischsorten aber auch in Sahne, Butter und Eiern. Auf diese Lebensmittel sollte verzichtet, bzw. sollten sie auf jeden Fall stark eingeschränkt werden. **D.h. ein weitgehender Verzicht auf Fleisch und Wurstwaren, sowie fette- tierische Lebensmittel**, kann wiederum einen positiven Effekt ausüben.

Zusammenfassung Psoriasis und Ernährung, Vorbeugung von Schüben

Auch wenn Psoriasis bereits aufgetreten ist, lassen sich Erkrankungsschübe durch eine gesunde Lebensweise (Nikotinverzicht, Normalgewicht, nur mäßiger Alkoholkonsum) hinauszögern.

Ernährungsratschläge über die Meidung von Alkohol und Übergewicht hinaus sind schwer zu geben, da die Effekte der Ernährung, wie die Provokation von Krankheitschüben durch bestimmte Nahrungsmittel, individuell sehr verschieden sind.

Was für den einzelnen gut oder schlecht ist, muss der Betroffene letztlich selbst herausfinden.

Einige berichten von der „**reizenden Wirkung**“ von Gewürzen (insbesondere Pfeffer, Paprika, Curry und Chili), Konservierungs- und Farbstoffen. Andere haben vielleicht eine Allergie auf rohe Nüsse, Kern- und Steinobst, Möhren und Petersilie (vor allem, wenn gleichzeitig Pollenallergien auftreten). Viele aber merken bei diesen Lebensmitteln und Zusatzstoffen gar nichts.

Klar muß sein: **Jeder Schuppenflechte- Betroffener muß seine Ernährung immer wieder selbst auf den Prüfstand stellen.**

Eine typische „Psoriasis“- Diät gibt es nicht.

Allerdings hat man festgestellt, dass sich zu süße, zu fette und zu kalorienreiche Kost negativ auswirkt. Entscheidend ist also, dass man sich ausgewogen ernähren und stets maßvoll essen sollte.

Bewiesen ist ein positiver **Effekt der Omega- 3- Fettsäuren** auf die Schuppenflechte, auch eine **Reduzierung der Arachidonsäure** scheint bei sehr vielen Menschen mit Schuppenflechte einen positiven Effekt auszuüben.

Gehalt an Omega-3- FS in verschiedenen Fischarten

Fischart	Fettgehalt (in Gramm/ pro 100g)	Gesamtgehalt an Omega-3-FS (in Gramm/ pro 100g)
fetter Seefisch		
Hering	15,0	2,08
Matjes	22,6	3,07
Zuchtlachs	6,3	1,14
Wildlachs (Pazifik)	10,4	2,01
Makrele	11,9	2,21
Thunfisch	15,0	4,14
mittelfette und magere Fische		
Rotbarsch	4,3	0,76
Forelle	3,4	0,75
Heilbutt	1,7	0,34
Kabeljau	0,7	0,23
Krustentiere		
Garnelen	1,73	0,47

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel II.2,1994

Gehalt an Omega-3- Fettsäuren in pflanzlichen Ölen (in Form von alpha- Linolensäure)

Ölsorte	Gehalt an Omega-3- FS (in Gramm/ pro 100g)
Leinöl	53,65
Walnußöl	10,08
Rapsöl	9,46
Weizenkeimöl	7,13
Sojaöl	6,98

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel II.2,1994

Angaben über Nährstoffgehalte der Lebensmittel, je nach Literaturquelle, können Unterschiede aufweisen. Das ist zum einen auf unterschiedliche Analysemethoden zurück zu führen, zum anderen auf eine unterschiedliche Herkunft der analysierten Lebensmittel und nicht zuletzt auf das Futter (bei Fisch).

Empfehlungen der täglichen Zufuhr bei Psoriasis und Rheuma

Fettsäure	Täglich empfohlene Zufuhr
Omega- 3- Fettsäure (auch Eicosapentaensäure) enthalten hauptsächlich in Fischen	0,6-1g
Omega- 3- Fettsäure (alpha - Linolensäure) enthalten hauptsächlich in pflanzlichen Ölen	4g
Arachidonsäure (auch Omega-6- Fettsäure)	nicht mehr als 80 mg

Quelle: modifiziert nach Adam, 200

Gehalt an Arachidonsäure

Lebensmittel pro 100g (verzehrbarer Anteil)	Arachidonsäure in mg
Schweineschmalz	1700
Schweineleber	460
Eigelb	210
Leberwurst	200
Puten-, Hähnchenfleisch im □	170
Schweinefleisch im □	120
Butter	110
Hühnerei (Vollei)	60
Karpfen	60
Makrele, geräuchert	60
Kalbfleisch (Muskelfleisch)	50
Schinken, gekocht	50
Emmentaler 45% F.i.Tr.	30
Forelle	20
Rindfleisch (Muskelfleisch)	20
Mozzarella	16
Camembert 60% F.i.Tr.	0
Edamer -, Tilsiter 45% F.i.Tr.	0
Joghurt 1,5% F.i.Tr.	0
Trinkmilch 3,5% F.i.Tr.	0
Kartoffeln, Gemüse, Obst, Nüsse	0
Sojaprodukte	0
Pflanzliche Fette und Öle	0

Quelle: Scousi- Fachmann- Kraut (SFK), Stuttgart 2000

F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

Die Wirkung von Arachidonsäure in Fischen wird durch den Gehalt an Omega- 3- FS aufgehoben.

Berechnung des Body- Mass- Index

Als Beurteilungsmaßstab für das richtige Körpergewicht wird heute der Body Mass Index (Körpermassenindex) **BMI** zugrunde gelegt. Der BMI drückt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße im Quadrat aus.

BMI = Körpergewicht: (Größe)² Körpergewicht gemessen in kg, Größe in m

Beispiel:

Bei 1,80m Größe und 100 kg Gewicht, ergibt sich ein BMI von 30,9

$$100 : (1,80 \times 1,80) 3,24 = 30,9$$

Bewertung des BMI:

unter 20 = Untergewicht

20-25 = Normalgewicht

26-29 = leichtes Übergewicht

30-39 = Übergewicht

über 40 = schweres Übergewicht

