

Einfluss unserer Nahrungsfette auf Arthrose/ Rheumatoide Arthritis

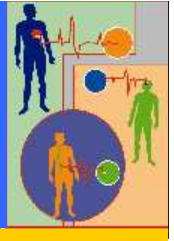
- Rehatag für Selbsthilfegruppen -

15.09.2007

Julia Buhrow

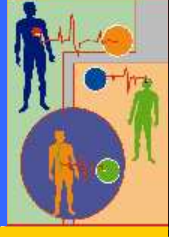
Bachelor of Science - Ökotrophologie

Master of Science - Ernährungswissenschaften



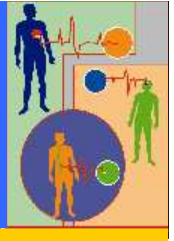
Fettsäuren mit Einfluss auf rheumatische Erkrankungen:

- Arachidonsäure
- Eicosapentaensäure
- Alpha-Linolensäure
- Dihomo-gamma-Linolensäure



Je geringer der Anteil der Arachidonsäure aus der Nahrung ist, desto weniger entzündungsfördernde Eicosanoide können gebildet werden.

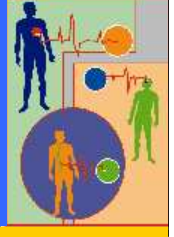
Rehatag für Selbsthilfegruppen



- Nur tierische Lebensmittel enthalten Arachidonsäure
 - ➔ Vegetarische Kostform
 - ➔ Einschränkung des Fleisch- und Wurstkonsums

Durchschnittliche tägliche Aufnahme:

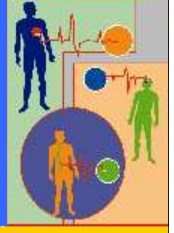
- „Normale Kost“: 200 – 400 mg
- Vegetarische Kost: 50 mg



Eicosapentaensäure

- Omega-3-Fettsäure
- In Fischölen enthalten
- Strukturelle Ähnlichkeit mit der Arachidonsäure
 - ➔ Konkurrenz um das gleiche Enzymsystem
 - ➔ Hemmung der Umwandlung von Arachidonsäure in entzündungsfördernde Eicosanoide

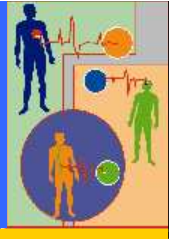
Rehatag für Selbsthilfegruppen



Regelmäßiger Verzehr von Fisch wirkt sich positiv auf das Krankheitsbild aus.

Kombination von Arachidonsäure-
armer Ernährung und Omega-3-
Fettsäuren:

→ Laborergebnisse zeigen eine
ausgeprägte Verminderung der
Entzündungsparameter



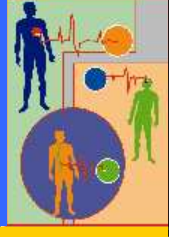
alpha-Linolensäure

- Omega-3-Fettsäure
- Kann im menschlichen Körper in Eicosapentaensäure umgewandelt werden

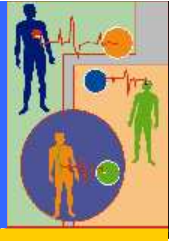
alpha-Linolensäure kommt vor allem in folgenden Pflanzenölen vor:

- Leinöl
- Rapsöl
- Weizenkeimöl
- Walnussöl
- Sojaöl

Rehatag für Selbsthilfegruppen



Die tägliche Zufuhr von alpha-Linolensäure kann einen messbaren Anstieg der Eicosapentaensäure bewirken und die Bildung der Eicosanoide hemmen.

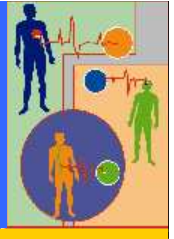


Dihomo-gamma-Linolensäure

- Vorstufe der Arachidonsäure
- Bildung von Eicosanoiden mit entzündungshemmender Wirkung
- Hemmung der Umwandlung von Arachidonsäure in entzündungsfördernde Eicosanoide

Dihomo-gamma-Linolensäure ist in folgenden Ölen enthalten:

- Nachtkerzenöl
- Johannisbeeröl
- Borretschöl



Zusammenfassung

- Aufnahme von Arachidonsäure hat Einfluss auf Entzündungsprozesse
- Arachidonsäure wird mit Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs zugeführt → Reduktion
- Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend (Fisch, Pflanzenöl)
- Dihomo-gamma-Linolensäure ist eine Omega-6-Fettsäure und wirkt ebenfalls entzündungshemmend (Pflanzenöl)