

Welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken

Tipps für eine gesunde Ernährung mit speziellem Fokus

Göttingen/Hamburg. Bei einigen chronischen Erkrankungen treiben Entzündungen ihr Unwesen – allen voran bei rheumatischen Beschwerden wie Gicht oder Arthrose. Auch bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte sind sie zentral. Die Ernährung kann darauf einwirken: „Einige Inhaltsstoffe von Lebensmitteln können Entzündungsreaktionen in Knorpel, Gelenken und Geweben begünstigen“, sagt der Internist Matthias Riedl, der Sprecher des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) ist.

Umgekehrt gibt es Stoffe, die entzündungshemmend wirken. Wer den entsprechenden Lebensmitteln mehr Platz im Speiseplan einräumt, kann Beschwerden lindern und bestenfalls Schmerzmittel reduzieren. „Eine anti-entzündliche Ernährung ist zudem zur Prävention wertvoll“, sagt die Gesundheitspädagogin und Diätassistentin Sarah Mörstedt. Das gilt laut Matthias Riedl etwa für Menschen mit Übergewicht: „Diese haben nämlich ein erhöhtes Risiko für entzündliche Prozesse. Denn das Bauchfett produziert Hormone, die Entzündungen fördern.“ Wer sich anti-entzündlich ernährt, kann eventuellen Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus oder einem Schlaganfall vorbeugen.

Entzündliche Lebensmittel reduzieren

Deren Gegenspieler, die entzündlichen Nahrungsmittel, sollten reduziert werden. Dazu zählen Tierprodukte wie Schweineschmalz oder Kalbsleber, aber auch Zucker- und Fettreiches wie Gebäck, Süßwaren und Fastfood. In all diesen Produkten steckt Arachidonsäure, eine mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure. „Aus ihr werden sogenannte Eicosanoide gebildet, die an der Regulation von Entzündungen im Körper beteiligt sind“, erklärt Riedl. Hat der Körper wenig Arachidonsäure zur Verfügung, entstehen wenig Eicosanoide. Entzündungsprozesse werden so gemindert.

Wer zudem genug Omega-3-Fettsäuren aufnimmt, verhindert, dass der Körper Arachidonsäure in Eicosanoide umbaut. „Besonders viele Omega-3-Fettsäuren stecken zum Beispiel in Avocado, Leinöl, Kürbiskernen, Walnüssen oder Pekannüssen“, so Mörstedt. Auch fettreicher Fisch wie Hering, Makrele oder Lachs ist für die Versorgung gut – sofern man ihn mindestens einmal pro Woche isst.

Warum Spinat eine gute Wahl ist

Sekundäre Pflanzenstoffe sind weitere Helfer gegen Entzündungen. „Diese Stoffe werden von Pflanzen gebildet, um sich zum Beispiel vor Schädlingen, Pilzen oder Bakterien zu schützen“, erklärt Mörstedt. Rund 10 000 sekundäre Pflanzenstoffe kommen in der menschlichen Nahrung vor; erforscht sind längst nicht alle. Es zeichnet sich jedoch ab, dass viele von ihnen entzündungshemmend wirken. Daher ist grünes Blattgemüse wie Spinat oder Grünkohl eine gute Wahl, ebenso wie Beeren, Äpfel, Trauben, Tomaten, Paprika oder Grapefruit. Viele Gewürze wirken zudem anti-entzündlich, darunter Knoblauch, Zwiebeln, Kurkuma und Ingwer.

Hinsichtlich der Ernährungsumstellung mit Fokus auf anti-entzündlichem Essen gilt generell: Liegt eine Erkrankung vor, kann es hilfreich sein, sich professionelle Unterstützung durch einen Ernährungstherapeuten zu suchen. „Zudem ist es sinnvoll, eine Fettsäureanalyse über das Blut machen zu lassen“, rät Riedl. „So lässt sich feststellen, wie gut man mit Omega-3-Fettsäuren versorgt ist.“

Ansonsten ist es für den Beginn hilfreich, sich am Richtwert von 500 Gramm Gemüse am Tag zu orientieren. „Wichtig ist, Vielfalt auf dem Teller zu haben – das erhöht die Chance, gut mit anti-entzündlichen Inhaltsstoffen versorgt zu werden“, sagt Diätassistentin Mörstedt. Kleine Kniffe können den Start erleichtern: Ingwer zum Beispiel könne man morgens einfach ins Müsli reiben.

Welche Effekte sind zu erwarten?

Für den Hamburger Rheumatologen Peer M. Aries ist klar: Eine anti-entzündliche Ernährung hat längst nicht dieselbe Daseinsberechtigung wie Medikamente. „Theoretisch ist es logisch, dass eine anti-entzündliche Ernährung funktioniert“, sagt Aries. Für ihn konnte dieser Effekt in Studien bislang allerdings nicht zufriedenstellend belegt werden. „Natürlich schadet es nicht, sich gesund zu ernähren. Man sollte die Erwartungen aber nicht zu hoch ansetzen“, empfiehlt er.

Ernährungsmediziner Riedl sagt: „Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein der Therapie. In vielen Situationen tritt eine Besserung ein.“ Aus Riedls Sicht ist es wichtig, die Therapie ganzheitlich zu betrachten. So sollte man neben Medikamenten und Ernährung auch auf Bewegung, Schlaf und Stressmanagement schauen. Das alles seien Bausteine, um gut mit entzündlichen Krankheiten zu leben.

dpa/tmn

THEMA HEUTE: MAKROHÄMATURIE

Blut im Urin – was kann dahinterstecken?

Roter Urin kann harmlos sein – aber auch Anzeichen einer ernsten Erkrankung

Von Prof. Dr. Lutz Trojan und Dr. Annemarie Uhlig

Göttingen. Eine beunruhigende Vorstellung: Beim Toilettengang ist die Urinfarbe plötzlich verändert – statt klar bis gelblich ist dieser auf einmal rot! Dies kann zunächst ganz banale Gründe haben, wie den Verzehr bestimmter Lebensmittel: Rote Bete oder Brombeeren können den Urin rötlich färben. Auch Medikamente verändern mitunter die Urinfarbe.

Allerdings kann roter Urin auch ein Zeichen ernst zu nehmender Erkrankungen sein: Möglicherweise ist dem Urin Blut beigemischt. Mediziner sprechen dann von einer sogenannten Makrohämaturie. Tückischerweise müssen keine weiteren Krankheitszeichen wie Schmerzen oder Fieber vorhanden sein; als Ursache kommen dennoch schwerwiegende gesundheitliche Probleme infrage.

Welche Ursachen sind möglich?

Blut im Urin muss ärztlich untersucht werden. Der Hausarzt kann mittels eines Schnelltests möglicherweise eine Blasen- oder Nierenbeckenentzündung durch Bakterien feststellen: Diese geht oft mit brennenden Schmerzen beim Wasserlassen, Flankenschmerzen, Fieber oder Schüttelfrost einher. Leichte Blasenentzündungen können mit Hausmitteln oder pflanzlichen Arzneien behandelt werden. Bei einer ausgeprägten Entzündung der Blase oder gar der Nieren ist jedoch die Einnahme von Antibiotika notwendig. Bei wiederholten Entzündungen ist ein Besuch beim Urologen sinnvoll.

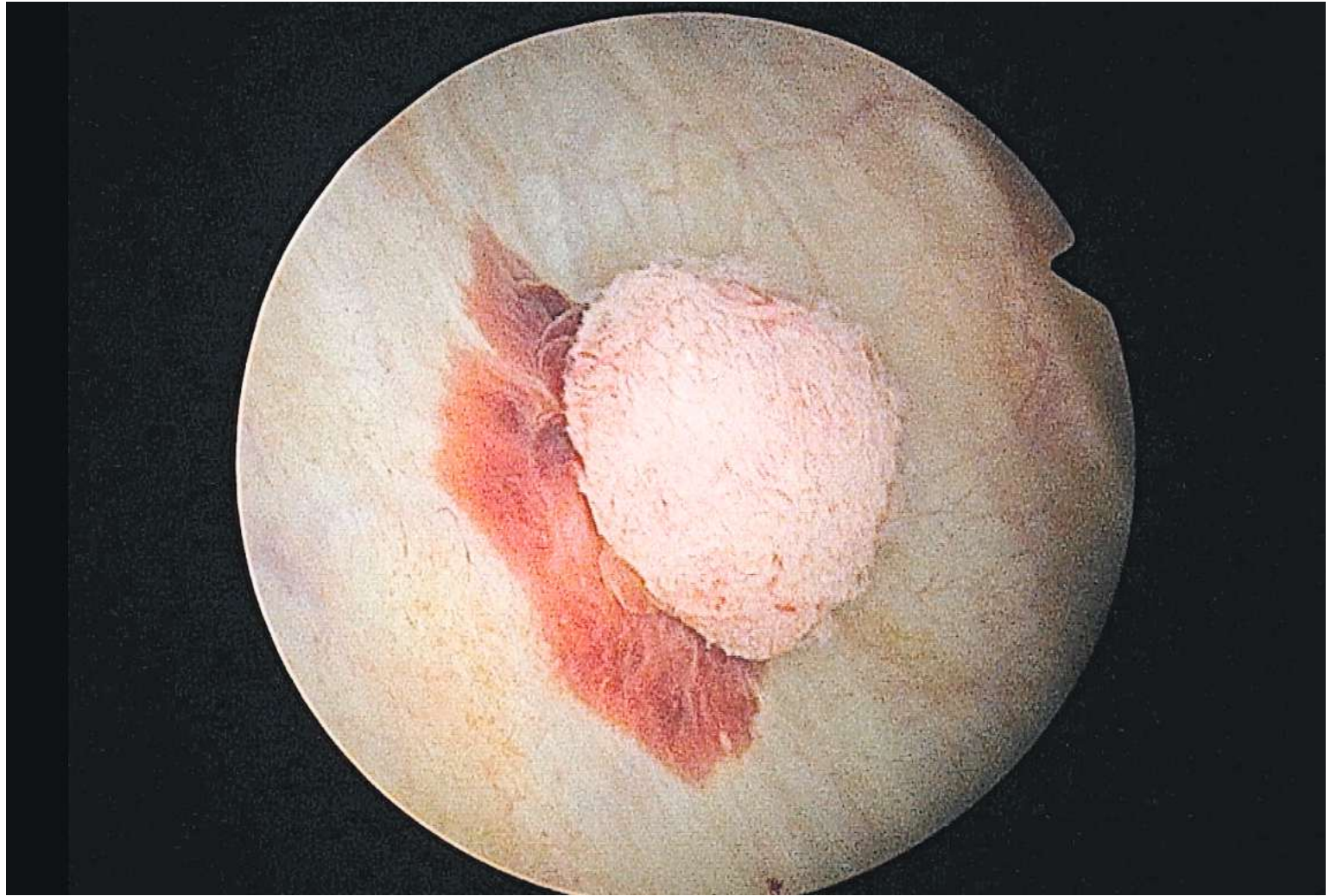
Neben Entzündungen durch Bakterien können chronische Entzündungen der Nieren, zum Beispiel infolge von Autoimmunerkrankungen, zu Blut im Urin führen. Meist sind außer den Nieren dann noch weitere Organe betroffen. Derartige Schädigungen der Nieren werden durch einen Nephrologen behandelt.

Eine weitere mögliche Ursache ist eine Überdosierung „blutverdünnender“ Medikamente. Solche Gerinnungshemmer werden zum Beispiel bei Herzrhythmusstörungen, nach Stent-Implantationen am Herzen oder Thrombosen verschrieben. Ein Zuviel in der Dosierung kann im gesamten Körper Blutungen verursachen.

Urologische Erkrankungen

Blut im Urin (ohne Begleitsymptome wie Schmerzen) sollte durch einen Urologen behandelt werden. Blutungen können dem gesamten harnableitenden Trakt des menschlichen Körpers entstammen: Nieren, Harnleitern, Harnblase oder Harnröhre. Bei Männern kann außerdem die Prostata Ursache einer Blutung sein.

Nieren- und Harnleitersteine sind eine häufige Ursache für Blut im Urin. Die Steine entstehen unter bestimmten Bedingungen aus mikroskopischen Kristallen im Urin. Zum Beispiel kann eine Stoffwechselerkrankung dazu führen, dass sich die Kristalle zu immer größeren Körnern zusammenfügen. Sind diese sehr klein, werden sie mit dem Urin ausgeschieden. Größere Steine bleiben jedoch zum Beispiel im Harntrakt stecken und können diesen verletzen. Dies geht möglicherweise mit Blutungen, aber vor allem kolikartigen Schmerzen einher. Die Schmerzen können – je nach Lage des Steins – Rücken, Flanken oder Unterbauch betreffen und in Penis beziehungsweise Schamlippen



Ein Tumor in der Harnblase wird in der Regel durch eine Operation behandelt. Kleinere Geschwulste, wie im Bild gezeigt, können im Rahmen einer Blasenpiegelung in Narkose entfernt werden.

FOTO: R / UMG

ausstrahlen. Sogar ein schmerzbedingtes Erbrechen ist möglich.

Bei Männern ist eine vergrößerte Prostata nicht selten die Ursache plötzlicher Blutungen. In ausgeprägten Fällen können Blutgerinnsel sogar die Harnröh-

rigkeiten beim Wasserlassen, eine Abschwächung des Harnstrahls, starker Harndrang oder ein Nachträufeln nach dem Wasserlassen. Bei derartigen Problemen sollte auf jeden Fall ein Urologe aufgesucht werden.

Nicht zuletzt können auch Tumorerkrankungen eine Rolle spielen. Nieren, Harnleiter und Blase können von gut- oder bösartigen Geschwulsten befallen sein. Ein wichtiger Risikofaktor ist das Rauchen; aber auch Nichtraucher können betroffen sein. Leider zeigen Krebserkrankungen der Harnwege zu Beginn außer der Blutbeimengung im Urin selten weitere Begleitsymptome. Dennoch ist auch in diesem Fall zeitnah ein Termin beim Urologen zu vereinbaren.

Der Termin beim Urologen

Bei einem Termin beim Urologen wird dieser zunächst den Urin mit einem Schnelltest untersuchen. Im Falle einer Entzündung durch Bakterien sind weitere Urinuntersuchungen möglich, welche nach einigen Tagen die Art der Bakterien und die gegen sie wirksamen Antibiotika eingrenzen können. Weiterhin kann der Urologe durch eine Ultraschalluntersuchung Nieren und Harnblase beurteilen und hier zum Beispiel Nierensteine, Tumoren oder Formveränderungen feststellen.

Die Harnblase kann durch eine Blasenpiegelung untersucht werden. Moderne Geräte ermöglichen eine schnelle Untersuchung von wenigen Minuten

Dauer. Mit einem dünnen Gerät, an dessen Spitze sich eine Kamera befindet, kann der Urologe durch die Harnröhre hindurch die Blasen Schleimhaut auf Auffälligkeiten untersuchen und möglicherweise direkt die Blutungs-

stelle finden. Dies ist ohne Narkose und nur mit einer lokalen Betäubung gut möglich.

PD Dr. Annemarie Uhlig, Assistenzärztin an der Klinik und Poliklinik für Urologie, Universitätsmedizin Göttingen (UMG).

FOTO: R / UMG

Quelle finden. Dies ist ohne Narkose und nur mit einer lokalen Betäubung gut möglich.

Harnblasenkrebs

Ein Tumor in der Harnblase wird in der Regel durch eine Operation behandelt. Kleinere Geschwulste, wie im Bild gezeigt, können im Rahmen einer Blasenpiegel-



Prof. Dr. Lutz Trojan, Direktor der Klinik und Poliklinik für Urologie an der Universitätsmedizin Göttingen (UMG).

FOTO: R / UMG

re verstopfen und das Wasserlassen erschweren oder gar unmöglich machen. Man spricht dann von einem sogenannten „Harnverhalt“. Die Blutung selbst ist meist schmerzlos; jedoch geht eine Prostatavergrößerung oft über Monate mit Problemen beim Wasserlassen einher. Hierzu gehören zum Beispiel Startschwie-

LESER FRAGEN

Liebe Leser, stellen Sie Ihre Frage zum Thema „Blut im Urin“

bitte bis Montag, 3. Mai, 10 Uhr. Hierfür gibt es eine eigene E-Mail-Adresse. Sie lautet

sprechstunde@goeettinger-tageblatt.de

Ihre Fragen werden dann von unseren Experten beantwortet. Die Antworten finden Sie am kommenden Sonntag in Ihrem Tageblatt – unter der Rubrik „Gesund in Göttingen“.

