

Die richtige Fettsäure lindert Rheuma und chronische Entzündungen

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit empfiehlt Rheumatikern eine vermehrte Aufnahme entzündungshemmender Fettsäuren wie etwa der Alpha-Linolensäure

Fulda (mag), laut Statistik leiden etwa 15 Millionen Menschen in Deutschland an Rheuma. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Reißen“, „Fließen“. Unter Rheuma werden mehr als 400 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst, die eines gemeinsam haben: Eine Entzündung von Gelenken, Bindegewebe und Muskeln, die immer wieder aufflammt und zu Schmerzen, Schwellung und Bewegungseinschränkung führt.

Inzwischen weiß man, dass – neben anderen Faktoren – das Ausmaß der Entzündung durch das Gleichgewicht zweier Fettsäuren beeinflusst wird: Der Arachidonsäure und der Alpha-Linolensäure.

Arachidonsäure ist für den Rheumatiker wie Öl für ein Feuer: Je mehr Arachidonsäure im Körper vorhanden ist, desto stärker wird die Entzündung angeheizt. Arachidonsäure ist eine Fettsäure, die in unserer Ernährung meist im Überfluss vorhanden ist. Das „Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit“ empfiehlt Rheumatikern in seiner aktuellen Mitteilung (26.1.2005), den Verzehr arachidonsäurehaltiger Nahrungsmittel einzuschränken: „Die Bildung entzündungsfördernder Stoffe kann durch Reduzierung der Arachidonsäurezufuhr auf weniger als 50 mg pro Tag gesenkt werden.“ Allerdings nehmen wir mit der üblichen fleischhaltigen Ernährung täglich etwa 400 mg dieser entzündungsfördernden Fettsäure zu uns. Immerhin kommt man mit 100 Gramm Hähnchenfleisch schon auf 170 mg Arachidonsäure, die gleiche Menge Leberwurst schlägt bereits mit 200 mg zu Buche und in 100 Gramm Schweineschmalz sind 1700 (!) mg Arachidonsäure enthalten.

Den meisten Menschen wird es deshalb nicht leicht fallen, die Arachidonsäurezufuhr drastisch zu reduzieren. Rheumatiker können zur Unterstützung deshalb auch einen körpereigenen „Feuerlöscher“ und „Arachidonsäure-Gegenspieler“ aktivieren und so die Entzündung eindämmen. Besonders wichtig bei chronischen Entzündungen ist – da sind sich Mediziner und Ernährungswissenschaftler einig - eine ausreichende Zufuhr von Alpha-Linolensäure. Sie ist der Grundstoff des körpereigenen entzündungshemmenden Systems und der Gegenspieler der Arachidonsäure. Alpha-Linolensäure greift gleich mehrfach ins Entzündungsgeschehen ein: Sie fördert die Bildung körpereigener entzündungshemmender Substanzen (Eicosapentaensäure), wird direkt in die Zellwände eingebaut und drängt auch dort Entzündungen zurück und sie bremst die Arachidonsäurebildung aus. Die aus Alpha-Linolensäure gebildete „Eicosapentaensäure“ ist laut Bayerischem Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit „die wichtigste Fettsäure für die Entzündungshemmung“. Das belegt auch eine aktuelle Studie der amerikanischen Pennsylvania State University, die kürzlich im „Journal of Nutrition“ publiziert wurde. Hier konnte erstmals der Beweis erbracht werden, dass eine ausreichende Zufuhr von Alpha-Linolensäure sogar die Blutwerte günstig beeinflussen und den Entzündungsmarker CRP (C-reaktive Protein) senken kann. 23 Studienteilnehmer erhielten zwei Wochen lang unter anderem eine mit Alpha-Linolensäure angereicherte Diät. Darunter kam es bei den Probanden zu einer deutlichen Senkung der Entzündungswerte. Bei einigen Versuchsteilnehmern fielen die CRP-Werte sogar dramatisch ab, stellte die Studienleiterin Dr. Penny Kris-Etherton, Professorin für Ernährungswissenschaft fest.

Der Begriff „Alpha-Linolensäure“ leitet sich vom lateinischen Namen des Leinöls ab. Leinöl besitzt den höchsten Gehalt an Alpha-Linolensäure. Der menschliche Organismus kann Alpha-Linolensäure nicht selber bilden, weshalb er auf eine regelmäßige Zufuhr dieser Fettsäure mit der Nahrung angewiesen ist. Allerdings reicht es nach Meinung der meisten

Experten nicht aus, normales Leinöl zu verwenden, wenn man einen deutlichen entzündungshemmenden Effekt erzielen möchte. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Hauptwirkstoff des Leinöls, die Alpha-Linolensäure nur in hochgereinigtem Leinöl stabil bleibt, in dem handelsüblichen Leinöl aber innerhalb kürzester Zeit – selbst in gut verschlossenen Flaschen - oxidiert und damit weitgehend die entzündungshemmende Wirkung einbüßt. Leinöl, das seine entzündungshemmende Wirkung bereits eingebüßt hat, erkennt man am bitteren Geschmack. Mit einem speziellen, zum Patent angemeldeten Verfahren lässt sich seit kurzem das Leinöl jedoch so aufbereiten, dass die wertvolle Alpha-Linolensäure nicht abgebaut wird und dadurch eine optimale entzündungshemmende Wirkung entfalten kann. Ab 7. März kommt in Deutschland erstmals ein Präparat (Companion® Alpha-Linolensäure Entzündungsschutz) speziell für Rheumatiker auf den Markt, das hochgereinigte Alpha-Linolensäure aus Leinöl enthält.

Dr. Michaela Axt-Gadermann, 2. März 2005

Medkom gesundheitsagentur
Neißer Str. 13, 36100 Petersberg
www.med-kom.de
ma@med-kom.de