

Stiftung  
Warentest

test



# Arthrose

Beweglich bleiben



selbst multiplizieren und Ihr Körpergewicht durch diesen Wert teilen. Wenn Sie also beispielsweise 100 kg wiegen und 1,60 Meter groß sind, dann rechnen Sie:  $100 \text{ kg} / (1,6 \times 1,6) \text{ m}^2 = \text{BMI } 39 \text{ kg/m}^2$ . Die mathematische Formel dazu lautet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m}) \times (\text{Größe in m})}$$

Wenn Sie es noch einfacher wollen, dann können Sie einen BMI-Rechner im Internet nutzen, in den Sie nur Ihre Größe und Ihr Gewicht eingeben müssen, etwa auf [www.eufic.org/article/de/rid/eufic-bmi-rechner](http://www.eufic.org/article/de/rid/eufic-bmi-rechner).

BODY-MASS-INDEX	
Kategorie	BMI
hochgradiges Untergewicht Grad II	< 13,0
hochgradiges Untergewicht Grad I	13,0 bis 15,9
mäßiggradiges Untergewicht	16,0 bis 16,9
leichtgradiges Untergewicht	17,0 bis 18,49
Normalgewicht	18,5 bis 24,9
Übergewicht	25,0 bis 29,9
Adipositas Grad I	30,0 bis 34,9
Adipositas Grad II	35,0 bis 39,9
Adipositas Grad III	≥ 40

Wie Sie Ihren BMI richtig einschätzen, können Sie in der Tabelle (nebenstehend) ablesen.

### Langsam hält länger

Will man sein Übergewicht reduzieren, egal aus welchem Grund, dann steht eine Kombination aus Ausdauersport und vollwertiger Ernährung an erster Stelle. Grundsätzlich gilt, dass eine langsame Gewichtsreduktion es leichter macht, das erreichte Gewicht langfristig niedrig zu halten, als eine schnelle „Radikalkur“. Eine zu schnelle Gewichtsreduktion erhöht zudem das Risiko, dass sich Gallensteine bilden.

Eine deutliche und nachhaltige Gewichtsreduktion ist oft schon dadurch erreichbar, dass man sich regelmäßig körperlich betätigt und gleichzeitig eine ballaststoffreiche, relativ fettarme und kohlenhydratreduzierte Ernährung angewöhnt.

Denken Sie dabei beispielsweise an die vielen Kalorien, die Sie reduzieren können, indem Sie zuckerhaltige und alkoholische Getränke so weit wie möglich vermeiden. Der Zuckergehalt in einem Liter Cola beispielsweise entspricht etwa 40 Zuckerkwürfeln. Manchen fällt es leichter, auf Mineralwasser umzusteigen, wenn sie diese Zuckermenge einmal wirklich vor sich auf dem Tisch aufgestapelt haben. Auch süße Fruchtsäfte können viel Zucker in sich bergen und Alkohol enthält etwa so viele Kalorien wie Fett.

**DER DGE-ERNÄHRUNGSKREIS:**

Wählen Sie täglich aus allen sieben Lebensmittelgruppen. Berücksichtigen Sie das dargestellte Mengenverhältnis. Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen.

**Keine einseitigen Diäten**

Extreme Diätprogramme wie Trennkost, Low-Carb-Diäten und Ähnliches, von denen ständig neue Varianten in den Medien angepriesen werden, sind in der Regel nicht alltagstauglich und führen daher nur selten zu dauerhaftem Erfolg. Zudem können solche einseitigen Empfehlungen auch nachteilig wirken, etwa wenn jemand, um die Diätvorschrift „Kohlenhydrate durch Eiweiß ersetzen“ einzuhalten, sich vorwiegend von Fleisch und Wurst ernährt und sich damit mehr tierisches Fett zuführt als zuvor.


**ZEHN REGELN FÜR EINE VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat den aktuellen Stand der Ernährungsforschung und deren praktische Konsequenzen in zehn Regeln zur vollwertigen Ernährung zusammengefasst. Wer sich an diese Empfehlungen hält, kann damit nicht nur Übergewicht reduzieren und

eine erneute Gewichtszunahme vermeiden, sondern mancher Krankheit, so auch der Arthrose, vorbeugen und zudem das Fortschreiten einer Arthrose verzögern.

- Vielseitig essen.
- Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln.
- Täglich fünf Portionen Gemüse und Obst.
- Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen.
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.
- Zucker und Salz in Maßen.
- Reichlich Flüssigkeit.
- Schmackhaft und schonend zubereiten.
- Sich Zeit nehmen und genießen.
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Ein kommentierte Version dieser zehn Punkte finden Sie auf [www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf](http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf). Der Ernährungskreis der DGE bringt die Empfehlungen ins Bild (s. Abb. oben)

Gewichtsreduktion nach Plan ist auch computergestützt möglich. Die entsprechenden Programme versorgen Sie regelmäßig mit Menü- und Einkaufsplänen und einem Schritt-für-Schritt-Trainingsprogramm. Auf den Seiten [www.test.de](http://www.test.de) finden Sie unter dem Suchwort Online-Diäten eine Bewertung der gängigen Programme. Einige davon gibt es als App für Smartphones und Tablet-Computer.

Wenn Sie Ihren Gelenken etwas Gutes tun wollen, schon länger unter Übergewicht leiden und den Eindruck haben, dass Sie es nicht alleine in den Griff bekommen, dann ist für Sie eine ausführliche Ernährungsberatung sinnvoll. Fragen Sie Ihren Arzt, ob er selbst darauf spezialisiert ist, Sie an einen ernährungsmedizinisch kompetenten Kollegen überweist oder Sie an eine Ernährungsfachkraft vermittelt. Diese bieten in der Regel spezielle Gruppenkurse für Abnehmwillige an. Fast alle Krankenkassen bieten Vorträge oder Kurse zu vollwertiger Ernährung und Gewichtsreduktion an oder übernehmen einen Teil der Kursgebühren anderer Anbieter.

**Achtung:** „Ernährungsberater“ und „Ernährungsberaterin“ sind keine gesetzlich geschützten Berufsbezeichnungen und theoretisch kann sich jeder und jede so nennen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher, sich an eine erfahrene Diätassistentin oder eine Ökotrophologin zu wenden.

Wer zusätzlich den Ausbildungsgang Ernährungsberatung der DGE absolviert hat, darf die Bezeichnung „Ernährungsbe-

rater/in DGE“ führen. Wenn es vor allem ums Abnehmen geht, sollte der Ernährungsberater praktische Erfahrung in der Beratung von Menschen mit Übergewicht und Fettleibigkeit haben.

### Wann zum Arzt?

Menschen mit Fettleibigkeit gehören grundsätzlich in ärztliche Obhut, unter anderem weil eine körperliche oder seelische Erkrankung dahinterstecken kann. Unter folgenden Umständen trifft das auch auf Übergewicht zu, also schon bei einem BMI zwischen 25 und 30:

- bei Folgeerkrankungen des Übergewichts wie Bluthochdruck oder Diabetes.
- wenn sich das überschüssige Körperfett überwiegend am Bauch befindet.
- wenn Erkrankungen vorliegen, die durch Übergewicht verschlimmert werden.
- wenn der Betroffene sein Übergewicht als schwere seelische Belastung erlebt.

Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater können Sie entscheiden, ob Ihr Ernährungs- und Bewegungsprogramm durch weitere Maßnahmen ergänzt werden soll. Dazu kann beispielsweise eine Formula-Diät gehören. Dabei werden einzelne Mahlzeiten durch proteinreiche und kalorienarme Präparate – Getränke oder Riegel – ersetzt und dadurch die Gesamtzufuhr an Kalorien reduziert. Auch ob es sinnvoll und erfolgversprechend ist, die Ursachen für Ihr Essverhalten auf der seelischen Ebene tiefer zu ergründen und welche Form der Bera-



tung oder Behandlung dafür geeignet ist, können Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Menschen mit ausgeprägter Fettleibigkeit, die gegenüber allen anderen Behandlungsansätzen resistent ist, können im Einzelfall von einer Magenoperation profitieren, die die Aufnahmekapazität des Magens und dadurch die Menge der aufgenommenen Nahrung reduziert.

### **Tierische Fette meiden**

Dass die Vermeidung von Übergewicht und Fettleibigkeit das Arthroserisiko senkt, ist unstrittig. Ob man darüber hinaus mit einer bestimmten Ernährung die Gesundheit der Gelenke fördern und Gelenkschmerzen reduzieren kann, ist noch weitgehend ungeklärt. In einem gewissen Rahmen scheinen bestimmte Bestandteile der Nahrung die Bildung von Entzündungsstoffen direkt zu beeinflussen, die bei einigen Gelenkerkrankungen, etwa aus dem rheumatischen Formenkreis, eine zentrale Rolle spielen.

So können Menschen mit rheumatoider Arthritis durchaus von einer angepassten Diät profitieren, bei der besonders auf die Zusammensetzung der verwendeten Nahrungsfette geachtet wird. Interessant ist, dass dabei teilweise dieselben Stoffwechselwege beeinflusst werden wie durch gängige Schmerzmittel, etwa den nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR, S. 86).

### **Wirksam gegen Entzündung?**

**Arachidonsäure**, wie sie vor allem in fettreichen tierischen Lebensmitteln wie rotem Fleisch oder Wurst vorkommt, fördert die Bildung von Entzündungsstoffen. **Langkettige Omega-3-Fettsäuren**, etwa aus fettreichem Fisch, Raps-, Lein-, Soja- oder Olivenöl, wirken dem entgegen. Möglicherweise reduziert eine Arachidonsäure-arme, Omega-3-Fettsäure-reiche Ernährung bei einer rheumatoiden Arthritis Schmerzen und Schwellungen der Gelenke; die entsprechenden Hinweise bedürfen aber der Überprüfung in geeigneten

wissenschaftlichen Studien. **Fasten** scheint ebenfalls einen positiven Effekt zu haben, der aber nur aufrechterhalten werden kann, wenn darauf eine entsprechende Ernährungsumstellung folgt.

Möglicherweise wirkt die beschriebene Ernährung auch vorbeugend im Hinblick auf entzündliche Gelenkerkrankungen. Ob sie bei Arthrose einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf oder die Gelenkschmerzen hat, ist unklar. Generell gilt die Empfehlung, selbst auszuprobieren, welche Form der Ernährung einem auf längere Sicht guttut. Eine Ernährung, die weitgehend auf tierische Fette – außer Fischöl – verzichtet, ist grundsätzlich ratsam, weil sie zum einen Herz und Gefäße schützt und zum anderen den Abbau überschüssiger Fettpolster erleichtert.

## Nahrung für die Seele

Die Ernährungsgewohnheiten eines Menschen stehen in einem engen Wechselspiel mit dessen Seelenleben. „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ und „Liebe geht durch den Magen“; in solchen Volksweisheiten klingt an, wie nah der Hunger nach körperlicher Nahrung und die Lust am Essen mit den ebenfalls elementaren Bedürfnissen nach Nähe, Geborgenheit, Gesundheit und Sicherheit zusammenhängt. Oftmals treibt uns das, was wir als unangenehm empfinden oder uns Angst macht – auch Gelenkschmerzen – dahin, „tröstende“ Nahrungsmittel im Übermaß zu uns zu nehmen. Die Weichen für unser Ernährungs-

verhalten werden schon früh gestellt. Was und in welchem Kontext Kinder zu Hause und später in der Schule und in ihrer Freizeit essen, welchen Stellenwert die Nahrungszufuhr hat, ob damit bestimmte Rituale verbunden sind, wie es bei Tisch zugeht, was die Eltern und die Freunde essen und trinken dürfen, ob man selbst kocht oder nur Fertignahrung und Fast-food konsumiert und nicht zuletzt, was einem Medien einschließlich Werbung vorgaukeln, all das prägt das Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter und kann Fehlentwicklungen, ungesunde Ernährung und möglicherweise sogar Essstörungen, wie Ess- oder Magersucht, begünstigen.

## Essverhalten verstehen lernen

Viele Menschen, die sich ernsthaft vornehmen, ihr Übergewicht zu reduzieren, scheitern daran, dass sie ihre oft viel zu hochgesteckten Ziele nicht in kurzer Zeit erreichen. Die Folgen sind Frustration, Gefühle von Scham und Minderwertigkeit, und bei Menschen, die dazu neigen, Essen als Trost oder Beruhigungsmittel zu benutzen, mündet das direkt in eine weitere Runde übermäßigen Essens. Ein psychotherapeutisch kompetenter Arzt oder ein Psychologe, der in die Beratung von Menschen mit Übergewicht oder Fettleibigkeit mit einbezogen wird, kann den Betroffenen helfen, das eigene Ernährungsverhalten und dessen Funktion in der eigenen Seelenlandschaft besser zu verstehen, seelische Faktoren zu erkennen, die zu ungünstigen Verhaltensweisen