



Ernährung bei Psoriasis – Update 2020

Immer wieder wird behauptet, mit Diäten könnten schwere Krankheiten wie Schuppenflechte verhindert oder gebessert werden. Über Einzelfälle hinaus gibt es dafür aber keine Beweise. Im Gegenteil wird von Experten erklärt, dass es keine Diät gibt, die nachweislich positiv auf Schuppenflechte oder Gelenk-Psoriasis wirkt.

Trotzdem kann eine Diät durchaus helfen, solange sie nicht zu Mangelerscheinungen führt: Wer von einer eher ungesunden zu einer tendenziell gesunden Ernährung wechselt, hat gute Chancen, dass sich die Psoriasis-Symptome verbessern. Verstärkt wird das durch das persönliche Gefühl, aus eigener Kraft durch Änderung des Lebensstils auf die Krankheit einzuwirken.

Ernährung bei Psoriasis

- Als „Goldstandard“ wird bei chronisch entzündlichen Krankheiten empfohlen, eine „Mittelmeer-Diät“ einzuhalten. Ihre Wirkung ist zwar nicht belegt, aber plausibel. Mit Sicherheit ist sie die gesündere Alternative zur Normalkost der Durchschnittsbevölkerung.
- Mit Abstand am erfolgreichsten wirkt es auf die Psoriasis, wenn Betroffene ihr Übergewicht (Adipositas) abbauen: durch Ernährungsberatung und -begleitung, seriöse Diätprogramme (*Protein-Diät*, „*Der Ernährungskompass*“) oder chirurgische Eingriffe (Magenband, Magenbypass). Fasten dagegen wird zur reinen Gewichtsreduktion nicht empfohlen.
- 20 % der Menschen mit Psoriasis haben einen Antikörper gegen Weizen im Blut. Trotzdem ist eine „Glutenunverträglichkeit“ nicht messbar. Empfohlen wird, sich 3-6 Monate glutenfrei zu ernähren (ohne Weizen, hefehaltiges Bier, Kaffee, Spinat oder Äpfel).
- Gesättigte Fettsäuren sollten auf $\frac{1}{3}$ des Bedarfs gesenkt werden. Es ist wahrscheinlich, dass sie chronisch-entzündliche Krankheiten anfeuern. Sie sind enthalten in allen tierischen Lebensmitteln (Butter, Milchprodukte, Fleisch + Wurst). Zudem sind sie Bestandteil pflanzlicher, fester Fette (auch Kokosfett + gehärtete Pflanzenöle) und in Süßwaren oder Gebäck. Fertiggerichte und Fast Food enthalten sehr viel gesättigte Fettsäuren.
- Für keines der immer wieder genannten Nahrungsergänzungsmittel liegen eindeutige Belege vor, dass sie Psoriasis oder Psoriasis Arthritis positiv beeinflussen können: Das gilt für Omega-3-Fettsäuren, Selen oder Vitamin B12 und Kurkuma. Für Vitamin D gibt es Hinweise, dass es positiv auf Gelenk-Schuppenflechte wirkt. Für alle anderen gilt: Nur bei im Labor festgestelltem Mangel sollte Vitamin-D- zusätzlich aufgenommen werden.
- Lebensmittel, die Entzündungen oder Juckreiz fördern, sollten sicherheitshalber gemieden oder reduziert werden. Ihre tatsächliche Wirkung ist wissenschaftlich kaum erforscht.
- Von Wirkstoffen, die Entzündungen hemmen, sollte man sich nicht zu viel erhoffen: Da die Entzündungsbotenstoffe für jede Krankheit andere sind (z.B. IL 17, IL 23 bei Psoriasis), ist eine gezielte Wirkung auf das Immunsystem eher zufällig.
- Eine Diät ist stets nur ein Baustein, um die Psoriasis positiv zu beeinflussen oder eine Therapie zu unterstützen: Weitere Maßnahmen sind Sport und Bewegung, Verzicht auf Alkohol und Rauchen, Abbau von Stress (einschließlich Schlafprobleme) und Lösung psychisch-sozialer Probleme, regelmäßiges Heilfasten, Verringerung umweltbedingter Einflüsse (Feinstaub, Verkehrslärm), Behandlung von Begleiterkrankungen einschließlich Depressionen.

Mittelmeerkost

Basis jeder Mahlzeit:

Gemüse (auch Oliven) und Obst, Vollkornprodukte und möglichst unbehandeltes Getreide, Hülsenfrüchten, kaltgepresstes Olivenöl, Nüsse, Samen, Kräuter, Gewürze + Trinkwasser

Täglich:

Käse und Joghurt

Mindestens zwei Portionen pro Woche:

Frischer Fisch und Meeresfrüchte

Wöchentlich in moderaten Portionen:

Geflügel, Eier

Selten:

Rotes Fleisch und Süßes

In Maßen:

Rotwein

(„Mittelmeer-Diät-Pyramide“, Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Nordische Diät

Sie legt Wert auf regional typische Lebensmittel“ wie Beeren, Walnüsse, Wurzelgemüse, Vollkornprodukte (auch aus Roggen), dazu Lachs und Rapsöl. Auf Butter, rotes Fleisch und Weißmehl-Produkte wird dagegen weitgehend verzichtet.

Optimierung der Diät

Zusätzlich wird empfohlen

- unverfälschte, naturbelassene Lebensmittel auszuwählen,
- gute Fette zu benutzen, z.B. unraffinierte Öle,
- das Immunsystem des Darms zu stärken mit Ballast-Stoffen und präbiotisch wirkenden Lebensmitteln.
- statt Kalorien zu zählen, protein- (eiweiß-) haltige Lebensmittel aus verschiedenen Quellen zu nutzen (auch Fleisch),
- auf die Menge, die man isst, zu achten (empfohlene Portion: ein Teller voll),
- selten zu essen, Bitterstoffe als Heißhungerbremse einzusetzen und eine Essenspause von mindestens 12 Stunden einzulegen (Intervallfasten).
- Herauszufinden, was einem individuell schmeckt und bekommt („individueller Wirkstoffspiegel“).