

Schuppenflechte

Richtige Bewegung und Ernährung

von Dr. Paul Sator

Die Schuppenflechte ist eine chronisch-entzündliche, durch das Immunsystem verursachte Erkrankung. Wir wissen heutzutage, dass es sich bei der Schuppenflechte nicht nur um eine reine Hauterkrankung handelt, sondern um eine sogenannte Systemerkrankung. Die Haut stellt nur die Spitze des Eisberges dar. Das bedeutet, dass wir die Entzündung der Schuppenflechte nicht nur in der Haut, sondern auch in vielen anderen Organen vorfinden. Teilweise werden sogar Botenstoffe in der Haut gebildet, die in den Kreislauf ausgeschüttet werden und für Entzündungen in anderen Organen verantwortlich sind.

Bei der Schuppenflechte handelt es sich um eine sehr häufige Erkrankung, von der ca. 1-3% unserer Bevölkerung betroffen sind, das bedeutet, dass in Österreich ca. 250.000 Menschen an dieser Erkrankung leiden. Männer sind grundsätzlich häufiger betroffen als Frauen.

Wir können zwischen einem Typ I und einem Typ II der Erkrankung unterscheiden:

Typ I: Der Typ I der Schuppenflechte tritt vor dem 40. Lebensjahr auf, hat einen schwereren Verlauf, hat einen starken genetischen Hintergrund und ca. 75% der Patienten/-innen leiden an diesem Typ.

Typ II: Der Typ II tritt nach dem 40. Lebensjahr auf, hat einen leichteren Verlauf, hat eine seltenere Familienanamnese und es sind nur ca. ein Viertel unserer Patienten/-innen von diesem Typ betroffen.

Da die Psoriasis (Schuppenflechte) eine systemische, entzündliche Erkrankung ist, finden wir viele Begleiterkrankungen, wie zum Beispiel psychiatrische Erkrankungen (Depressionen und Angststörungen), eine Arthritis (Gelenkentzündung), Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette, erhöhter Blutdruck, entzündliche Darmerkrankungen, Übergewicht und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Infolgedessen wissen wir heutzutage, dass Patienten/-innen mit einer schweren Schuppenflechte früher sterben, Männer 3,5 Jahre und Frauen 4,4 Jahre im Durchschnitt. Infolgedessen ist, erfreulicherweise, die Schuppenflechte von der WHO als eine relevante, schwere, chronische Erkrankung anerkannt worden. Sie wird anderen chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder Depressi-

on mittlerweile gleichgesetzt. In Folge dessen ergibt sich ein hoher Versorgungsbedarf unserer Patienten/-innen.

Wichtig sind bei einer schweren Schuppenflechte die frühzeitige und effiziente Therapie der Erkrankung sowie eine Reduktion der Begleiterkrankungen.

Übergewicht

Hier spielt vor allem das Übergewicht eine wesentliche Rolle. Wir wissen heutzutage, dass übergewichtige Patienten/-innen ein geringeres Therapieansprechen zeigen. Bei Gewichtsabnahme kommt es jedoch zu einem besseren Ansprechen auf Therapie. Durch Übergewicht steigt das Risiko an Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit und Depression. Übergewicht, Alkohol- und Nikotinmissbrauch erhöhen nicht nur das Krankheitsrisiko, sondern verstärken auch die Symptome.

Ernährung

Der erste Schritt zu einer Reduktion des Übergewichtes ist eine ausgewogene Ernährung. Diese sollte vor allem aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sowie ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette, hier vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

Ein wesentlicher Punkt zu einem ausgewogenen Gewicht ist der Genuss beim Essen trotz Verbot. Das bedeutet oft: weniger ist mehr. Oft wird die Frage gestellt, ob eine spezielle Diät für die Schuppenflechte von Vorteil wäre. Diese Frage kann grundsätzlich mit „Nein“ beantwortet werden, jedoch ist eine ausgewogene, vollwertige und gesunde Ernährung zu beachten und der Grundsatz „Weniger ist mehr“ sollte im Vordergrund stehen.

Worauf sollte man grundsätzlich noch achten:

Einen positiven Einfluss üben die sogenannten Omega-3-Fettsäuren aus mit ihrer entzündungshemmenden Wirkung. Diese sind vor allem in Fisch enthalten. Grundsätzlich ist der Konsum von Fertigprodukten zu vermeiden, da diese Geschmacks- und Konservierungsstoffe enthalten. Die Ernährung sollte grundsätzlich viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide enthalten. Pflanzliche Öle und fettreiche Fische enthalten viel Vitamin E, Zitrusfrüchte und Brokkoli enthalten Vitamin C, Karotten zum Beispiel enthalten viel Betacarotin, Zwiebeln Selen und Vollkornprodukte Zink.

Bei der Ernährung spielt die sogenannte Ernährungspyramide (siehe Abbildung) eine große Rolle. In dieser sollte man, je weiter unten man sich befindet, mehr konsumieren und von den oberen Reihen der Pyramide wenig. Das bedeutet, viel Getränke, Gemüse und Obst, aber wenig Süßigkeiten. Grundsätzlich ist jedoch alles erlaubt, es kommt jedoch nur auf die Menge an.

Flüssigkeitszufuhr: Unser Körper besteht zu großen Teilen aus Wasser. Grundsätzlich soll ein gesunder Mensch 1 1/2l Flüssigkeit pro Tag zu sich führen, denn zu wenig Flüssigkeit erzeugt Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Bei koffeinhaltigen Getränken

(Kaffee, Schwarztee) sind grundsätzlich 3-4 Tassen täglich möglich.

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: Diese enthalten viele Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und reichlich Ballaststoffe, aber fast kein Fett. Wichtig ist die Konsumation von saisonalem und regionalem Obst und Gemüse und hiervon 5 Portionen (geballte Faust) täglich.

Stärke, Beilagen – Getreide/Erdäpfel: Diese enthalten wiederum Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und fast kein Fett. Beispiele hierbei sind Getreide, Brot, Nudeln, Reis und Erdäpfel. Idealerweise sollte man hiervon 4 Portionen (geballte Faust) täglich konsumieren.

Milch, Milchprodukte: Diese enthalten hochwertiges Eiweiß und sind zum Muskelaufbau- und erhalt notwendig. Weiters sind sie für unseren Vitamin A-, B- und D- sowie Jod- und Kalziumbedarf notwendig. 3 Portionen täglich sollten konsumiert werden. Joghurt, Buttermilch und Hüttenkäse entsprechen zum Beispiel zwei weißen Portionen und Käse einer gelben Portion.

Fleisch, Wurst, Fisch: Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß, Vitamin B, Eisen und Zink. Jedoch aber auch unerwünschte Begleitstoffe wie Fette, Cholesterin und ungünstige Omega-6-Fettsäuren. Darum sollte man hiervon maximal 3 Portionen pro Woche konsumieren.

Fisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren – hier vor allem erwähnenswert sind Hering, Makrele und Lachs. Es sollten mindestens 1-2 Portionen pro Woche konsumiert werden.

Eier: Hier sind bis zu 3 pro Woche erlaubt.

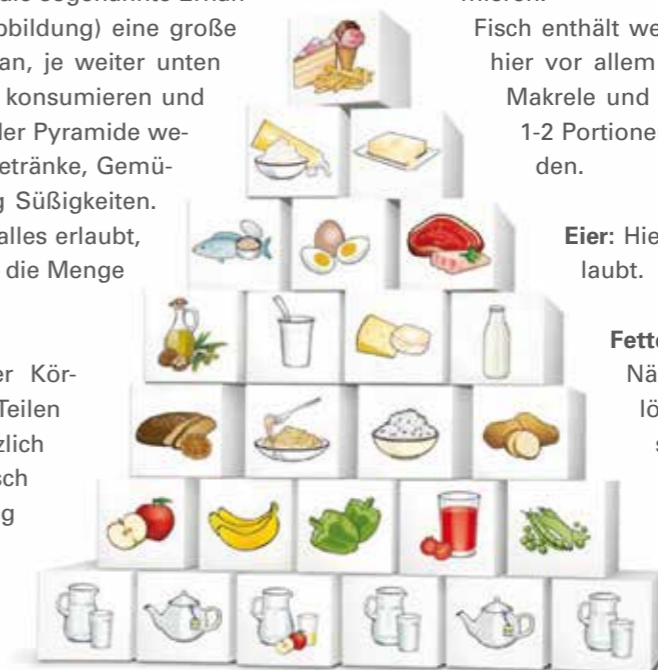
Fette, Öle: Der energiereiche Nährstoff „Fett“ enthält die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie essentielle Fettsäuren. Hiervon sollten 1-2 Esslöffel täglich konsumiert werden. Zu empfehlen sind vor allem pflanzliche Öle wie zum Beispiel, Oliven-, Raps-, Wallnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnen-

blumen-, Kürbiskern-, Traubenkernöl. Vorsicht ist bei Fertigprodukten geboten, da diese zahlreiche, unsichtbare Fette enthalten können.

Fettes, Süßigkeiten, Snacks: Diese sind grundsätzlich möglich, jedoch sollte man auf kleine Portionen achten. Verzichten sollte man auf gezuckerte Limonaden wie Cola und Eistee sowie Fast-Food-Produkte, Snacks und Knabbereien.

Lebensstil

Wir wissen heutzutage, dass Übergewicht, Alkohol und Rauchen ein erhöhtes Erkrankungsrisiko darstellen und die Symptome der Erkrankung verstärken können. Grundsätzlich sind 70% der Männer und 45% der Frauen übergewichtig.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, 2016

Übergewicht ist unter anderem eine Ursache für folgende Folgeerkrankungen:

- Zuckerkrankheit
- erhöhte Blutfette
- Gicht
- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Demenz
- Nierenerkrankungen
- Harninkontinenz
- Hormonelle Störungen
- Krebs
- Schlafapnoe
- Fettleber
- Reflux
- Störungen des Bewegungsapparates

Auch wenn Abnehmen oft schwierig erscheint, jedes Kilo weniger zahlt sich aus. Wichtig ist, Schritt für Schritt abzunehmen, denn eine plötzliche Gewichtsreduktion kann unter Umständen wieder andere Nachteile mit sich bringen.

Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI gibt die Relation von Körpergewicht zu Größe an. Grundsätzlich sollte er < 25 sein. Hierbei spielt auch der Bauchumfang eine wesentliche Rolle, dieser sollte bei Frauen weniger als 80cm und bei Männern weniger als 94cm sein.

Grundsätzlich nimmt die Schwere der Psoriasis mit dem BMI zu und es zeigt sich auch ein schlechteres Ansprechen auf Medikamente.

Rauchen

Durch Rauchen erhöht sich das Risiko für Schuppenflechte um 78%. Auch die Anzahl der Zigaretten hat einen Einfluss auf die Erkrankung. Rauchen verursacht auch Langzeitschäden, denn erst nach 20 Jahren Rauchentwöhnung ist das Risiko wieder gleich groß.

Alkohol

Alkohol enthält viel Histamin, welches die entzündlichen Prozesse der Schuppenflechte verstärken kann.

Weiters enthält dieser auch viele Kalorien, die wiederum ungesund sind.

Änderung des Lebensstils

Hierfür ist es grundsätzlich nie zu spät, wichtig sind jedoch die innere Motivation und das Setzen realistischer Ziele. Man kann eine Änderung seines Lebens nicht von einem Tag auf den anderen bewerkstelligen, daher ist ein Schritt-für-Schritt-Erarbeiten extrem wichtig.

Wenn man alleine diese Ziele nicht schaffen kann, ist es oft hilfreich eine professionelle Unterstützung durch Ernährungsberater, Psychologen, Selbsthilfegruppen etc. heranzuziehen.

Abnehmen

Beim Abnehmen ist grundsätzlich ein langsames Abnehmen von hoher Wichtigkeit, das heißt ½-1kg pro Woche, denn ein zu rasches Abnehmen erzeugt wiederum einen Jo-Jo-Effekt, das heißt Hunger macht dick. Grundsätzlich darf beim Abnehmen natürlich nicht die richtige Bewegung fehlen. Man sollte keine Fertigprodukte, Fast Food und zuckerhaltige Softdrinks konsumieren. Der Alkoholenuss muss reduziert werden und die wichtigste Grundlage müssen Obst, Gemüse und Vollkornprodukte darstellen. Auf keinen Fall darf auch die Unterstützung durch Familie, Freunde und Gleichgesinnte fehlen.

Sport

Jeder sollte 5.000-10.000 Schritte pro Tag machen. Zu empfehlen ist ein Ausdauersport mit mindestens 2 ½h pro Woche aufgeteilt auf 3-4 Tage. Falls die Hauterkrankung für den/die Betroffenen/Betroffene eine Belastung darstellt, kann man beim Sport die erkrankten Hautareale mit Kleidung abdecken, zum Beispiel durch Tragen von langen Trainingshosen etc.

Wichtig ist auch auf jeden Fall den Sport der einzelnen Person anzupassen, nicht jeder ist für das Fitnesscenter und für Laufen geeignet. Gute Alternativen stellen Nordic-Walking, Joggen, Radfahren, Wandern und zum Beispiel auch Tanzen dar.

Alkohol- und Nikotinreduktion

Hier ist oft eine fachärztliche Unterstützung von Nutzen.

Zöliakie

Das Klebereiweiß Gluten ist in Getreide enthalten, wie zum Beispiel in Weizen, Roggen,



Gerste, Dinkel, Grünkern und Hafer. Bei dieser Erkrankung können folgende Symptome auftreten: Müdigkeit, Erschöpfung, Gewichtsverlust, Blutarmut, Eisenmangel.

Neueste Erkenntnisse zeigen Gemeinsamkeiten von Psoriasis und Zöliakie, daher kann sich eine glutenfreie Diät auf die Schuppenflechte oft günstig auswirken. Bei einem Verdacht auf diese Erkrankung kann erst das Führen eines Ernährungstagebuches hilfreich sein.

Zusammenfassung

Abschließend kann man zusammenfassen, dass es sich bei der Schuppenflechte um eine chronische, systemische Erkrankung handelt. Infolgedessen ist bei einem schwereren Verlauf eine frühzeitige und effiziente Therapie sinnvoll.

Um nicht nur die Erkrankung selbst, sondern auch die Begleiterkrankungen positiv zu beeinflussen, sollte man eine ausgewogene Ernährung umsetzen. Übergewicht ist zu vermeiden.

INFOBOX



Univ. Doz. Dr. Paul Sator
 KH Hietzing
 Dermatologische Ambulanz
 Wolkersbergenstrasse 1
 1130 Wien
 Telefon 01 / 801 10 2435

Der Grundsatz „Weniger ist mehr“ kann hilfreich sein! In Summe sollte der Lebensstil geändert werden. Nicht nur Übergewicht, sondern auch Alkohol- und Nikotinkonsum müssen umgestellt werden. Infolgedessen kommt es nicht nur zu einer Verbesserung der Schuppenflechte, sondern auch zu einer Reduktion der Begleiterkrankung und am Ende zu einer Verbesserung der Lebensqualität.

Auch auf unserer Webseite – pso Services

MIT GLOSSAR

Patientenratgeber von Langenscheidt in Zusammenarbeit mit pso austria

Sehr geehrte Mitglieder!

Sie werden im Sommer als Mitglied von **pso austria** ein Exemplar in Ihrem Postkasten finden – wir wünschen Ihnen ein spannendes Leseerlebnis!