

Lebensstil und Hautkrankheit: Einflüsse von Stress und Ernährung auf Psoriasis

Rückblick auf den Expertenchat vom 23. April 2015 aus Hautsache 2015

CHRISTA INGLIN | Am 23. April 2015 hat Dr. med. Marc Fouradoulas, Oberarzt auf der psychosomatischen Abteilung am Inselspital in Bern, am ersten Expertenchat online Fragen beantwortet. Thema war das Zusammenspiel von Ernährung, Stress und Psoriasis. Die eingegangenen Fragen zeigten, dass Psoriasis-Betroffene sich für das Thema interessieren und den Expertenchat als ein geeignetes Informationsgefäss nutzen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Expertenchat hat vor allem interessiert, wie sie über die Ernährung oder ihr Verhalten bei Stress ihre Psoriasis beeinflussen können. Obwohl es keine eigentliche „Psoriasis-Diät“ gibt, hat Dr. Fouradoulas ein paar Ernährungsempfehlungen und Tipps zum Umgang mit Stress gegeben.

Keine Diät, aber ein paar Empfehlungen

Dr. Fouradoulas hat im Expertenchat betont, dass Psoriasis mit einem chronischen Entzündungszustand einhergeht und Entzündungsvorgänge auch durch Nahrungsmittel beeinflussbar sind. Dabei geht es per se nicht ums Verzicht, sondern Ersetzen von ungünstigen durch günstige Nahrungsmittel. Auch der Lebensstil (Bewegung, Rauchen, Stress) hat hier einen Einfluss. Durch die chronische Entzündung ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht, was Psoriasis-Betroffene wissen sollten.

Die nachfolgende Liste hat sich aus den Antworten von Dr. Fouradoulas ergeben. Sie ist nicht abschliessend. Die darin enthaltenen Empfehlungen stimmen alle mit den Regeln einer grundsätzlich gesunden Ernährungsweise überein:

- Mindestens zweimal pro Woche fettreicher Fisch (wie Lachs, Thunfisch, Makrele): Die Omega-3-Fettsäuren im Fisch wirken entzündungsmindernd. Dafür sollte der Konsum von Fleisch (wegen der darin enthaltenen Omega-6-Fettsäuren) reduziert werden.
- Mehr komplexe Kohlehydrate (Vollkorn, Gemüse) und weniger raffinierte (schnell resorbierbare) Kohlehydrate (Zucker, Weissbrot, Pasta etc.).
- Fünf Portionen Gemüse und Früchte täglich (diese sind reich an Antioxidantien).

- Die richtige Wahl an Ölen und Fetten: Leinöl, Kokosnussöl und Olivenöl sind gegenüber Pflanzenölen (Sonnenblumenöl, Sojaöl) zu bevorzugen. Wenn möglich ist auf Trans-Fettsäuren, wie in Margarine und frittierten Nahrungsmitteln enthalten, zu verzichten.

- Mehr frisch zubereitete Nahrungsmittel, weniger Fertigprodukte essen.

- Vermeiden Sie aber übermäßiges Fokussieren auf die Ernährung.

Gluten sind als solche zwar nicht dafür bekannt, eine Psoriasis zu verstärken. Wenn jedoch Antikörper gegen Gluten vorhanden sind, der Psoriasis-Patient also eine Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) aufweist, dann führt eine glutenfreie Diät häufig auch zu einer Symptomverbesserung der Psoriasis. Neben diesen Ernährungsempfehlungen rät Dr. Fouradoulas, Übergewicht zu vermeiden beziehungsweise zu reduzieren und auf übermäßigen Alkoholkonsum zu verzichten.

Stress kann die Symptome einer Psoriasis verschlechtern

Der zweite Themenkreis, das Zusammenspiel von Psyche und Psoriasis, hat ebenfalls zu verschiedenen Fragen angeregt.

Dr. Fouradoulas hat dazu grundsätzlich festgehalten, dass nicht jede Psoriasis mit einer psychischen Belastung zusammenhängt. So gibt es sogenannte „Non-Stress-Responder“-Patienten, bei denen sich die Psoriasis durch Stress nicht verschlechtert. Bei den sogenannten „Stress-Responder“-Patienten hingegen lohnt es sich, über Erholung oder Entspannung den persönlichen Stress abzubauen, wobei die am besten geeignete Methode dazu von Patientin zu Patient verschieden ist.

In Anschluss an den Expertenchat hat Dr. Fouradoulas in einem Kurzinterview mit der Hautsache ein paar ergänzende Fragen beantwortet.



Herr Dr. Fouradoulas, Sie haben als erster Experte an einem Expertenchat der SPVG online Fragen beantwortet. Im Universitätsspital Insel in Bern sind Sie als Internist und Oberarzt der Abteilung Psychosomatik tätig.

Stellen Ihre Patientinnen und Patienten im Spital ähnliche Fragen wie sie Ihnen im Expertenchat gestellt worden sind?

Im Spital betreue ich vor allem Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen, chronischer Müdigkeit und Stressfolgeerkrankungen. Für viele Patienten steht allein die unmittelbare Behandlung der Beschwerden im Vordergrund, sodass Fragen nach Ernährung leider selten gestellt werden.

Hier herrscht bedauerlicherweise von Seiten der Ärzte wie auch der Patienten wenig Wissen über die weitreichenden Auswirkungen der Ernährung. Wie gesagt, es geht hier um Entzündungsvorgänge, Immunität und epigenetische¹ Einflüsse, welche andauernd aktiv sind.

Wenn eine Entzündung Ursache der Beschwerden ist, spreche ich auch das Thema Ernährung an. Manchmal stellen sich im Gespräch sehr einseitige Ernährungsweisen heraus.

Eine Glutenunverträglichkeit tritt bei Psoriasis-Patienten offensichtlich gehäuft auf. Welchen Patienten empfehlen Sie, sich auf eine Glutenunverträglichkeit hin testen zu lassen?

Bei Psoriasis-Betroffenen tritt eine Glutenunverträglichkeit doppelt so häufig auf wie bei Personen ohne Psoriasis. Wenn Symptome wie Blähungen, Müdigkeit oder Eisenmangel vorliegen, kann dies auf eine Glutenunverträglichkeit hinweisen. In diesem Fall ist ein Antikörperbluttest sinnvoll und kann die Umstellung auf glutenfreie Ernährung eine Verbesserung der Psoriasis mit sich bringen.

Sie raten Psoriasis-Betroffenen über die Ernährung mehr von den „guten“ Omega-3-Fettsäuren und weniger von den günstigen Omega-6-Fettsäuren zu sich zu nehmen. In welchen Fällen empfehlen Sie, den Fettsäurespiegel, die sogenannte „Omega-6-/Omega-3-Ratio“, bestimmen zu lassen?

Die Studien haben bisher den Einbezug der Fettsäurespiegel vernachlässigt. Das ist schade. Es gibt daher keine Evidenz, die diese Messung klar befürwortet. Rein mechanistisch macht es natürlich Sinn und wir wissen, dass sich das Verhältnis dieser Fettsäuren über die letzten hundert Jahre durch die veränderte Ernährung massiv zu Gunsten Omega-6 verschoben hat. Angesichts dieser Tatsache ist eine solche Messung des Fettsäurespiegels aufschlussreich, besonders wenn Sie Supplemente nehmen. So wissen Sie, wo Sie stehen und können überprüfen, ob die Ernährungsumstellung oder Supplemente einen Einfluss gehabt haben.

Die Abklärung der Omega-6-/Omega-3-Ratio bei Psoriasis-Patienten und allgemein bei Patienten mit einer entzündlichen, chronischen Krankheit ist in der Praxis also nicht üblich. Psoriasis-Betroffene können aber beim Arzt auf eigene Initiative hin einen Bluttest machen lassen.

Die Kosten für den Test werden übrigens von der Grundversicherung übernommen. (Anmerk. der Redaktion: gilt für die Schweiz)

Offensichtlich gibt es auch für den Vitamin D-Gehalt einen Zielwert. Wem empfehlen Sie, diesen Wert messen zu lassen?

Auch zum direkten Nutzen von Vitamin D bei der Behandlung von Psoriasis sind die Studien uneinheitlich. Einige Betroffene profitieren, andere nicht. Der Effekt hängt vom Ausgangswert und der Dosierung ab. Vitamin D ist ein Entzündungsmodulator und dessen Rezeptoren sind im ganzen Körper, einschliesslich Gehirn, verteilt und beeinflussen ca. 3000 Gene. Ich bin also der Meinung, dass es bei chronisch entzündlichen Krankheiten sinnvoll ist, den Vitamin D-Gehalt zu messen und bei einem Mangel zu supplementieren.

Bezüglich Ernährung gibt es allgemeine Empfehlungen. Gibt es auch allgemeine Empfehlungen darüber, wie Stress abgebaut werden kann?

Ganz allgemein ist sicher körperliche Aktivität, vor allem Ausdauersport, ganz wichtig. Achten Sie auf genügend Schlaf, eine ausgeglichene Work-Life-Balance und auf Ihr Sozialleben. Nehmen Sie es aber nicht zu ernst, auch Lachen baut Stress ab! Ansonsten ist das Stresserleben sehr individuell und von Persönlichkeit und Biographie geprägt.

Gibt es eine Frage, die Sie gerne beantwortet hätten, die Ihnen aber im Expertenchat nicht gestellt worden ist?

Ja, vielleicht eine Frage über den Zusammenhang von Stress und Ernährung. Viele Leute ernähren sich bei Stress ungesund und greifen vermehrt zu Fast Food oder reizvollen, sofort verfügbaren Nahrungsmitteln. Die einzelnen Reaktionen bei Stress sind jedoch sehr individuell. Für die Betroffenen ist es aber schon ein gutes Zeichen, wenn sie sich bewusst werden, dass sie im Stress anders essen als sonst. Und hier möchte ich noch etwas Wichtiges anfügen. Auch Essen kann entstressend sein: Kochen Sie und nehmen Sie sich bewusst Zeit für das Essen und den Genuss – am besten in angenehmer Gesellschaft.

Herr Dr. Fouradoulas, ich danke Ihnen ganz herzlich für Ihre Teilnahme am Expertenchat und Ihre ergänzenden Auskünfte.

¹ Epigenetik: Aktivierung/Deaktivierung von Genen durch Umwelteinflüsse