

Wertvolle Lebensmittel zur Ernährung bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis

Bei Psoriasis (Pso) und Psoriasis-Arthritis (PsA) kann mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung das Risiko für Begleiterkrankungen gesenkt und das Wohlbefinden gesteigert werden. Eine Gewichtsabnahme kann positive

Effekte auf den Krankheitsverlauf und die Wirksamkeit der Behandlung haben. Unterstützend zur medikamentösen Therapie kann die richtige Ernährung einen entzündungshemmenden Effekt haben, z. B. durch wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega-

3-Fettsäuren oder schützende Antioxidantien.¹ Wir haben für Sie eine Übersicht von Lebensmitteln mit besonders vielen Vitaminen, Mineralstoffen und anderen wertvollen Substanzen zusammengestellt.

Gemüse				Obst			Nüsse, Samen & Kerne		
 ACE	 ACE	 Fol ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 Fol ACE	 Ca Zn ACE	 ACE
 Fol ACE	 ACE	 Fol ACE	 Ca ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 Fol ACE	 Zn Ca ACE	 Ca Fol ACE Zn
 Ca Fol ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 ACE
 ACE	 B6 ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 ACE	 ACE	Milch, Milchprodukte & pflanzliche Alternativen  B12 Fol B6 Ca Zn D Milch, Joghurt, Käse (z. B. Emmentaler, Gouda)		
 ACE	 B6 ACE	 ACE	 Fol ACE	 ACE	 ACE	 ACE			
 ACE	 ACE	 ACE	 Ca Fol ACE	 ACE	 ACE	Pilze  Se Pilze (z. B. Champignons, Steinpilze)			
 ACE	 ACE	 ACE	 B6 ACE	Hülsenfrüchte Se  B6 ACE  Ca ACE  Fol ACE  B6 ACE  Fol Ca ACE					
Getreide    				Tierische Produkte  Se B6 B12 D			Öle und Fette  ACE  ACE  ACE  ACE  ACE  ACE (z. B. Lachs, Makrele, Hering, Forelle)		

Getreide und daraus hergestellte Vollkornprodukte sind wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und liefern wertvolle Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Proteine und Mineralstoffe.

Wissen kompakt – eine Auswahl wichtiger Nährstoffe bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis

- Vitamin A, C & E sind wichtige Antioxidantien. Sie fangen sogenannte freie Radikale ab, die in Körperzellen z. B. durch Stress oder Entzündungen entstehen. So helfen sie der Zelle im Gleichgewicht zu bleiben und wirken entzündungshemmend.^{1,2}
- Bioaktive Substanzen sind eine große Gruppe pflanzlicher Inhaltsstoffe mit vielfältigen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Bekannte Vertreter sind Carotinoide und Flavonoide, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben.^{1,3}
- Zink ist ein wichtiges Spurenelement – es wird z. B. für das Immunsystem oder die Wundheilung benötigt.⁴
- Selen ist wie Zink ein Spurenelement, das an

diversen Prozessen des Körpers beteiligt ist. Es wirkt antioxidativ und wird für den Stoffwechsel der Haut benötigt.⁵

- Vitamin D reguliert den Calciumstoffwechsel und sorgt für die Härtung der Knochen. Die Versorgung mit Vitamin D wird hauptsächlich über die körpereigene Bildung durch Sonnenlicht in der Haut gedeckt. Nur wenige Lebensmittel, wie Fettfische oder Eier, enthalten nennenswerte Mengen.⁶ Manche Medikamente, die in der Behandlung der Psoriasis und Psoriasis-Arthritis zum Einsatz kommen, erhöhen den Bedarf an Vitamin D.¹ Um zu bestimmen, ob ein Vitamin D-Mangel vorliegt, kann dessen Konzentration im Blut bestimmt werden. Besonders in den Wintermonaten kann ein Mangel vorliegen, da die körpereigene Bildung in der dunklen Jahreszeit geringer ist.⁶ Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie dazu beraten, ob ein Vitamin D-Präparat für Sie in Frage kommt.
- Calcium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im Körper. Es ist Bestandteil von Knochen

und Zähnen, wichtig für die Blutgerinnung und notwendig für die Funktion jeder Körperzelle.⁷

- Vitamin B6, B12 & Folsäure werden unter anderem für das Wachstum und die Teilung von Zellen benötigt.⁸⁻¹⁰ Folsäure ist besonders wichtig: Denn sie schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die bei Psoriasis-Arthritis häufiger als bei gesunden Menschen vorkommen.¹¹
- Omega-3-Fettsäuren haben viele gesundheitsfördernde Effekte – sie wirken entzündungshemmend und können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.¹² Seefisch liefert besonders viele dieser wertvollen Fettsäuren, während Fleisch bestimmte Fettsäuren mit entzündungsfördernden Eigenschaften enthält. Bei Psoriasis gilt daher: weniger Fleisch – mehr Fisch! Aber auch pflanzliche Öle, bestimmte Nussorten oder Leinsamen enthalten diese Fettsäuren.^{12,13} Eine Ernährungsfachkraft kann Sie dabei unterstützen, Ihre Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren zu sichern.

Kennzeichnung für besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe:

 Selen	 Vitamin B6	 Omega-3-Fettsäuren
 Zink	 Vitamin B12	 Vitamin D
 Calcium	 Folsäure	 Vitamin A, C, E
		

Tipps zu Psoriasis und Psoriasis Arthritis sowie zum Thema Ernährung inkl. Rezeptideen finden Sie auf:



Schuppenflechte HILFE



Psoriasis-Arthritis verstehen

1 Psoriasis-Arthritis – Schuppenflechte mit Gelenkentzündung. Ratgeber für Betroffene. Deutsche Rheuma-Liga; 3. Auflage 2019. 2 Öffentliches Gesundheitsportal Österreich. Vorbeugen mit Ernährung: Antioxidantien. URL: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/richtige-ernaehrung/antioxidantien.html>. Letzter Zugriff: Mai 2024. 3 Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen auf die Gesundheit: Farbenfrohe Vielfalt mit Potenzial. Presseinformation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. Juni 2015. 4 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Zink. URL: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-zink/#c3483>. Letzter Zugriff: Mai 2024. 5 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Selen. URL: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/selen/>. Letzter Zugriff: Mai 2024. 6 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D. URL: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-d/>. Letzter Zugriff: Mai 2024. 7 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Calcium. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/calcium/>. Letzter Zugriff: Mai 2024. 8 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Folat. URL: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/folat/>. Letzter Zugriff: Mai 2024. 9 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin B12. URL: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-b12/>. Letzter Zugriff: Mai 2024. 10 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin B6. URL: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-b6/>. Letzter Zugriff: Mai 2024. 11 Deutsche Rheuma-Liga. Nahrungsergänzungsmittel: Kleines Plus für die Gesundheit. URL: <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/ernaehrung/nahrungsergaenzungsmittel>. Letzter Zugriff: Mai 2024. 12 DGE-Merkblatt Kein Fisch?! Merkblatt Omega-3-Fettsäuren, Fischverzehr und der DGE-zertifizierten vegetarischen Menülinie. 13 Becker U. Mehr Omega-3-Fettsäuren ins Essen. UGBforum 4/15: 189-192.