

# Im Gespräch



**Interview mit Anja Waßmann,  
Dipl. oec. troph., Ernährungstherapeutin,  
Hamburg**

## Hat die Ernährung Auswirkungen auf die Psoriasis?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung kann sich positiv auf die Erkrankung selbst und vor allem auf das Risiko für Begleiterkrankungen auswirken. Die bewusste Fettauswahl scheint hierbei von besonderer Bedeutung zu sein. Untersuchungen deuten darauf hin, dass Fischöle und fettreicher Seefisch aufgrund ihres hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmende Wirkungen bei Psoriasis entfalten können. Hiervon scheinen besonders Patienten mit einer begleitenden Gelenkbeteiligung (Psoriasis-Arthritis) zu profitieren. Fettreiche Fleisch- oder Wurstwaren, Eigelb und Innereien sollten hingegen nur selten verzehrt werden, da sie einen hohen Anteil an Arachidonsäure enthalten, einer Fettsäure, die Entzündungsprozesse im Körper fördern kann. Auch der reichliche Verzehr von Gemüse und Obst scheint aufgrund der enthaltenen

Antioxidantien bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen von Vorteil zu sein. Faktoren wie Alkohol und Rauchen wirken sich hingegen nachweislich negativ auf die Schuppenflechte aus.

## Was versteht man unter Triggern?

Unter sogenannten Triggern versteht man Faktoren, die zu einer Verschlechterung des Krankheitsbildes führen können. So berichten einige Patienten von einer Hautverschlechterung nach dem Verzehr scharf gewürzter Speisen oder auch nach übermäßigem Alkoholkonsum. Ernährungsunabhängige Lebensstilfaktoren wie eine vermehrte Stressbelastung können sich ebenfalls ungünstig auf die Erkrankung auswirken. Ob und welche Faktoren individuell das Hautbild verschlechtern, sollte jeder Patient selbst für sich herausfinden. Dies gelingt am besten mit einem Ernährungstagebuch, in dem verzehrte Speisen und Getränke sowie der Hautzustand genau dokumen-

tiert werden. Es sollte idealerweise gemeinsam mit einer versierten Ernährungstherapeutin ausgewertet werden, um individuell herausgearbeitete Reizfaktoren zu umgehen und gleichzeitig unnötige Einschränkungen des Speiseplans zu vermeiden.

## In welchem Zusammenhang steht die Ernährung mit Begleiterkrankungen der Psoriasis?

Heute wissen wir, dass die Schuppenflechte keine reine Hautkrankheit ist, sondern vielmehr eine entzündliche Systemerkrankung darstellt, die den gesamten Körper betrifft. Das heißt, dass sie mit verschiedenen Begleiterkrankungen einhergehen kann. So haben Menschen mit Schuppenflechte durch die Erkrankung ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), erhöhte Blutfettwerte, Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und Bluthochdruck. Durch eine energie- und fettreiche Ernährungsweise sowie Bewegungsmangel

wird das Risiko für diese Erkrankungen zusätzlich erhöht. Eine pflanzenbetonte Kost mit einem hohen Anteil an Gemüse und Obst, einer Bevorzugung ballaststoffreicher Vollkornprodukte, einem geringen Anteil fettreicher Fleischprodukte bei gleichzeitig regelmäßigem Fischverzehr und der Wahl hochwertiger Fette aus Pflanzenölen und Nüssen wirkt sich hingegen positiv auf das Risiko für Begleiterkrankungen und nicht zuletzt auf das Körpergewicht aus.

### Welche Rolle spielt das Körpergewicht im Zusammenhang mit der Schuppenflechte?

Tatsächlich spielt das Körpergewicht eine zentrale Rolle bei Patienten mit Psoriasis. Studien belegen, dass sich Übergewicht negativ auf den Erkrankungsverlauf auswirkt und sogar das Ansprechen auf Medikamente verschlechtern kann. Auch nimmt mit steigendem Körpergewicht das Risiko für begleitende Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck zu. Patienten mit einer bauchbetonten Fettverteilung

(sog. „Apfeltyp“) sind hierbei stärker gefährdet als diejenigen mit Fettansammlungen an Hüfte, Po oder den Oberschenkeln (sog. „Birnentyp“). Denn das Bauchfett produziert Hormone, welche die Entwicklung dieser Krankheiten fördern. Durch eine Normalisierung des Körpergewichts haben jedoch alle Patienten die Möglichkeit, selbst etwas zu unternehmen und positiv auf den Erkrankungsverlauf einzuwirken!

### Gibt es eine bestimmte „Psoriasis-Diät“, die Menschen mit Schuppenflechte empfohlen wird?

Eine pauschale „Psoriasis-Diät“ gibt es nicht! Vielmehr sollten sich die Betroffenen ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, um Übergewicht und Begleiterkrankungen vorzubeugen sowie eine ausreichende Versorgung mit wertvollen Fetten und schützenden Antioxidantien zu gewährleisten. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung spricht dann auch nichts gegen den maßvollen Genuss von Süßigkeiten. Denn auch in der Ernährung bei Psoriasis gilt: Verbote sind verboten!



## Mehr zum Thema lesen Sie in der Broschüre „Ernährung und Psoriasis“

Bestellen können Sie den Ratgeber im Internet unter [www.abbott-care.de](http://www.abbott-care.de) oder über das kostenfreie Abbott Care-Telefon (0 80 00) 48 64 72