

Lifestyle-Empfehlungen der EULAR

Was Rheumapatienten selbst tun können

Die Aktivität rheumatoider Erkrankungen lässt sich in vielen Fällen medikamentös gut kontrollieren. Allerdings können die Betroffenen durch ihre Lebensweise auch selbst den Krankheitsverlauf deutlich beeinflussen – zum Guten und zum Schlechten. Die European League Against Rheumatism (EULAR) stellte am diesjährigen virtuellen Jahreskongress neue Lifestyle-Empfehlungen zur Prävention rheumatischer und muskuloskelettaler Erkrankungen vor.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) machte schon vor Längerem unter dem Hinweis auf verschiedene Studien darauf aufmerksam, dass bestimmte Verhaltensweisen von Patienten mit rheumatoiden und muskuloskelettalen Erkrankungen (RMD) den Krankheitsverlauf respektive mögliche Komorbiditäten positiv beeinflussen können. Zu nennen sind hier vor allem bestimmte Ernährungsweisen, physische Bewegung, Reduktion der Fettleibigkeit, Rauchverzicht und mässiger Alkoholkonsum. «Allerdings wurden für Betroffene mit solchen Erkrankungen diese Aspekte in den nationalen Leitlinien bislang noch nicht priorisiert oder in definierte Strategien umgesetzt», erklärte Dr. Suzanne Verstappen aus Manchester (GB) am diesjährigen e-EULAR-Kongress. So würden die Patienten während der Arztbesuche immer wieder nach dem Einfluss bestimmter Lifestyle-Faktoren fragen, nicht zuletzt angetrieben durch Presseberichte über «Ernährungskuren». Zudem seien in den verschiedenen europäischen Ländern die Inhalte der entsprechenden Broschüren und Faltblätter zu diesem Thema in ihrer Qualität sehr unterschiedlich.

Aus diesen Gründen hat sich eine Task-Force internationaler Spezialisten und Spezialistinnen (darunter für die Schweiz Heike Bischoff-Ferrari) im Auftrag der EULAR darangebracht, Lifestyle-Empfehlungen zur Prävention von Arthrose (OA), rheumatoider Arthritis (RA), ankylosierender Spondylitis (AS), Psoriasis-Arthritis (PsO), systemischer Sklerodermie (SSc), systemischem Lupus erythematodes (SLE) und Gicht zusammenzustellen.

Neben 5 übergeordneten Prinzipien wurden 18 Lifestyle-Empfehlungen erarbeitet, von denen einige hier vorgestellt werden:

Bewegung

- Menschen mit RMD sollten ihre aeroben und physischen Aktivitäten verstärken.
- Körperliche Bewegung ist für Menschen mit RMD sicher. Es ist niemals zu spät, mit sportlicher Betätigung zu beginnen.
- Insbesondere für Menschen mit Arthrose und ankylosierender Spondylitis erscheint körperliche Betätigung als hilfreich.

Ernährung

- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist bei Menschen mit RMD ein integraler Bestandteil der Lebensstilverbesserung.

- Es ist unwahrscheinlich, dass spezielle Ernährungsformen grössere Vorteile hinsichtlich der RMD-Outcomes erbringen. Obwohl für bestimmte Nahrungskomponenten grosse Studien durchgeführt wurden, blieben die Effekte klein und klinisch wenig aussagekräftig.

Gewicht

- Menschen mit RMD sollten ein gesundes Körpergewicht anstreben. Was ein «gesundes Körpergewicht» ist, sollte unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts, des Krankheitsverlaufs, der Behandlung und möglicher Komorbiditäten individuell besprochen werden. Bei erfolgter Gewichtsreduktion sollte die Dosierung der Pharmakotherapie entsprechend angepasst werden.

Alkohol

- Der Konsum geringer Alkoholmengen hat in den meisten Fällen wahrscheinlich keinen Effekt auf die RMD-Outcomes.
- Moderater Alkoholkonsum ist jedoch mit einem erhöhten Risiko für Gichtanfälle assoziiert.

Rauchen

- Raucher mit RMD sollten ermutigt werden, ihren Nikotinkonsum zu beenden.
- Rauchen dürfte das Ansprechen auf DMARD beeinflussen.

Arbeit

- Die Teilnahme am Arbeitsleben hat für Patienten mit RMD positive Effekte auf die Gesundheit. Es wurden mehrere Studien mit Menschen mit RMD durchgeführt, die ihre Arbeit weiterhin fortführten. Trotz mancher Unterschiede zwischen den Studiendesigns zeigten viele von ihnen, dass regelmässige Arbeit die RMD-Outcomes nicht negativ beeinflusst. Vielmehr erwies sich Arbeit sogar als förderlich für den Krankheitsverlauf. ▲

Klaus Duffner

Quelle:

Session «EULAR Recommendations 2020» am 6. Juni 2020 beim e-EULAR 2020.