

Mineralstoff- und Vitaminversorgung

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin E	400–1200 i. E.	Antioxidative Wirkung; vermindert Entzündungen und Schmerzen; nach 4 Wochen kann in Absprache mit Arzt versucht werden, die Dosierung der Rheumamedikamente allmählich zu reduzieren
Vitamin C	1–2 g	reduziert erhöhte Entzündungsmarker (C-reaktives Protein, CRP)
Vitamin D	2000–7000 i. E.	Vitamin D-Spiegel sind bei über 80% der Patienten erniedrigt. Hochdosiertes Vitamin D kann Verlauf günstig beeinflussen.
Selen	200–400 µg (Blutspiegel kontrollieren)	antioxidative Wirkung; häufig niedrige Blutspiegel
Basenmischungen	je nach Produkt	Können Gelenk- und Rückenschmerzen signifikant reduzieren
Omega-3-Fettsäuren	1.5–3 g EPA/DHA (in Form von Fischölkapseln)	Reduziert Schmerzintensität, Morgensteifheit, Anzahl schmerzender Gelenke, Bedarf an Antirheumatika; ideale Anwendungsdauer: mindestens 3–4 Monate
Curcumin	1000 mg	Schmerzlindernd, in einer Pilotstudie gleich stark wie 2*50 mg Diclofenac – auch gut ergänzend zur regulären Therapie mit DMARDs einsetzbar

Quelle: Burgerstein Handbuch Nährstoffe, Dr. Lothar Burgerstein, TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, 13. Auflage, 2018