

HILFE BEI ARTHROSE

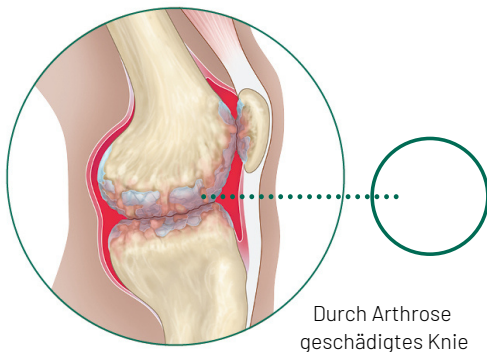
Eine entzündungshemmende Ernährung ist wichtig bei Arthrose!

Ein Newsletter von **OSTENIL®**

Ausgabe 2

Hintergrund

Bei Personen mit degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthrose) liegt häufig eine Adipositas oder Übergewicht vor. In diesem Fall sollten die betroffenen Patienten eine Gewichtsreduktion zur Entlastung der Gelenke anstreben. Ein normales Körpergewicht und gelenkschonende Bewegung sind die wirksamsten Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Arthrosen des tragenden Skeletts. Sehr häufig wird die Arthrose von entzündlichen Prozessen begleitet. Eine entzündungshemmende Ernährung kann dann eine deutliche Linderung der Beschwerden herbeiführen.



Was ist Arthrose?

Arthrose ist die typische Abnutzungs- und Verschleißerscheinung der Gelenke und eine natürliche Folge unseres Alterungsprozesses, aber auch bei jüngeren Personen kann eine Arthrose auftreten. Zerstörtes Knorpelgewebe kann vom Körper nicht mehr ersetzt werden.

Wie sieht eine entzündungshemmende Ernährung aus?

Arachidonsäure Aufnahme senken:

Im Zuge von Entzündungsprozessen entstehen aus der Fettsäure Arachidonsäure verschiedene entzündungsfördernde Botenstoffe. Arachidonsäure wird entweder mit der Nahrung direkt aufgenommen oder im Körper aus Linolsäure gebildet. Die Hauptlieferanten für Arachidonsäure sind tierische Fette vor allem aus fettigem Fleisch, Geflügel sowie hieraus gewonnenes Bratenfett wie Schweine- oder Gänseschmalz.

Omega-3-Fettsäure Aufnahme erhöhen:

Omega-3-Fettsäuren fördern die Bildung entzündungshemmender Stoffe.

Die Ernährungsempfehlungen bei entzündlichen Prozessen beruhen daher auf dem Grundgedanken arachidon- und linolsäurereiche Lebensmittel zu reduzieren und Omega-3-Fettsäure-reiche Lebensmittel als Fettlieferanten zu bevorzugen.

Besonders Wildfleisch und Fleisch von Weidetieren enthält aufgrund der natürlichen Fütterung höhere Gehalte an Omega-3-Fettsäuren. Fleischmahlzeiten können vorzugsweise durch Fischmahlzeiten ersetzt werden.

Tipps zur Lebensmittelauswahl¹

- Zurückhaltung bei Lebensmitteln tierischen Ursprungs: maximal zweimal Fleisch pro Woche und maximal zwei Eigelbe pro Woche
- Mindestens einmal Fisch pro Woche, dabei fettreiche Sorten wie Makrele, Hering, Lachs und Thunfisch bevorzugen. In den ersten drei Monaten nach der Diagnose eventuell ergänzt durch Fischölkapseln.
- Überwiegend hochwertige Speiseöle mit hohem Omega-3-Anteil wie Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl und Leinöl verwenden. Zusätzliche Quellen können speziell mit Omega-3-Fettsäuren angereicherte Lebensmittel wie Brot und Margarine sein. Außerdem sind Nüsse sehr empfehlenswert!
- Täglich fettarme Milch oder Milchprodukte, damit der Körper ausreichend mit Kalzium versorgt wird.
- Verzehr von 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, sie enthalten antioxidative Substanzen wie Vitamin C, β -Carotin sowie weitere Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Außerdem wichtig sind Selen, Eisen, Zink sowie Calcium. Tipp: Nüsse enthalten bis auf Vitamin C alle diese Mikronährstoffe, sind also besonders empfehlenswert!



Bildquelle: ©antoinnaviasova | Envato Elements

Fazit

Die Ernährungstherapie bei Arthrose basiert auf zwei Säulen:

- Entlastung der Gelenke durch Gewichtsreduktion
- Hemmung der Entzündung

OSTENIL® Fertigspritzen zur Behandlung von Schmerzen bei Arthrose. Wirksam, sicher und verträglich!



1. DGE Empfehlungen www.dge/wissenschaft



Weitere Informationen zu OSTENIL® und Arthrose unter:

www.trbchemedica.de

Oder folgen Sie uns auch auf:

