

Folgende Maßnahmen sind bei Arthrose sinnvoll (Teil VII) | Praxis

Folgende Maßnahmen sind bei Arthrose sinnvoll:

Mit einer gesunden, ausgewogene Ernährung können die Symptome der Arthrose und der Krankheitsverlauf verlangsamt und gelindert werden.

Bei der das Körpergewicht normalisieren Reduktionskost sollte die sportliche Aktivität beibehalten werden und die tägliche Zufuhr von Eiweiß mit einer Menge von 1 g/kg Körpergewicht zugeführt werden, um den Erhalt bzw. die Verbesserung der Muskulatur zur Gelenkstabilisierung zu behalten.

Es sollte darauf geachtet werden, dass Nahrungsmittel und Mikronährstoffe zugeführt werden, die zu einer effektiven Entzündungsabwehr und für einen optimalen Gelenkaufbau notwendig sind.

Folgende Möglichkeiten, die Arthrose über eine Ernährungsumstellung positiv zu beeinflussen können auf den gegenwärtigen Zustand der Forschung gegeben werden:

Tierische Fette nach Möglichkeit vermeiden, gesättigte Fettsäuren und gehärtete Fette fördern zum Einen die Fettleibigkeit und somit das Körpergewicht. Zusätzlich kommt es zu Ablagerungen an den Gefäßwänden, wodurch Durchblutungsstörungen begünstigt werden. Diese Durchblutungsstörungen können zu einer Minderversorgung des Gelenkknorpels mit Sauerstoff und Nährstoffen führen, sodass langfristig der Gelenkknorpel geschädigt wird.

Eine ähnliche Wirkung wird von Kaffee und Alkohol vermutet. Alle das Blut übersäuernden Ernährungsarten wie tierische Fette, Alkohol, Kaffee etc. wirken sich möglicherweise ungünstig auf eine optimale Gelenkversorgung bewirken.

Im Fleisch kommen den Schmerzstoffwechsel negativ beeinflussende Arachidonsäure vor, die im Körper zu Prostaglandin umgesetzt wird, diese wiederum sind wirksame Bestandteile, die Entzündungen und Schmerzen bei einer Arthrosekrankheit fördern können.

Die natürlichen Gegenspieler der Arachidonsäure sind Omega-Drei-Fettsäuren.

Omega-Drei-Fettsäuren führen somit zu einer Reduzierung der Entzündung und zu verringerten Schmerzen. Aus diesem Grund wird auch bei Arthroseerkrankung eine fettarme und vitaminreiche Kost empfohlen. Diese sollte gleichzeitig Kalzium, Aminosäuren und Vitamin D enthalten.

Die in bestimmten Naturprodukten enthaltenen entzündungshemmenden Stoffe haben zum Teil in Studien, zum Teil auch nur in Einzelberichten zu einer zum Teil deutlichen Verringerung von Schmerzen geführt: Diverse Lauchgemüse, wie Zwiebeln, Knoblauch und andere.

Zusätzlich konnten positive Effekte bei Verzehr von bestimmten Gewürzen bzw. Substanzen beobachtet werden: Hagebutte, Kreuzkümmel, Muskatnuss und Korianer

Für besonders Interessierte ist hervorzuheben, dass in den Lauchpflanzen offenbar gegen im Knorpel aktiv werdende knorpelabbauende Enzyme wirksam ist (DADS).

Zusätzlich ist bei Arthrose eine Zufuhr von MSM (Methylsulfonylmethan) zu empfehlen. Zusätzlich sind auch die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin zu empfehlen.

In diesem Zusammenhang sind auch die Knorpelbausteine Glucosamin und Chondroitin in ihrer chemischen Form des Glucosaminsulfates und des Chondroitinsulfates zu empfehlen.