



Therapiezentrum
Bennigsen

Informationen zur Ernährung bei Arthrose



Liebe Patientin, lieber Patient!

Unter Arthrose leiden geschätzt 800.000 Menschen in Deutschland – 0,5-1% der Bevölkerung weltweit. Bislang ist noch keine heilende Therapie dagegen bekannt. Mit verschiedenen Maßnahmen kann versucht werden, die Symptome und Beschwerden einzudämmen und den Betroffenen Erleichterung zu verschaffen. Umstellung der Ernährung ist neben der Bewegungstherapie und der Gewichtsreduktion ein wichtiger Bestandteil.

Eine typische "Arthrosediät" gibt es jedoch nicht. Man kann lediglich versuchen, einige prinzipielle Dinge in der Ernährung zu beachten und die Ernährung umzustellen.

Ein Hauptverantwortlicher in der Ernährungsumstellung ist die Arachidonsäure. Ein geringer Teil dieser Säure wird im Organismus des Menschen selber gebildet, der größte Teil jedoch wird durch die Aufnahme von Lebensmitteln tierischer Herkunft (vor allem Fette – Zusammenhang mit Übergewicht?) aufgenommen. Pflanzliche Lebensmittel enthalten gar keine Arachidonsäure. Bei der Arachidonsäure handelt es sich um eine mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure aus welcher im Körper entzündungsfördernde Botenstoffe gebildet werden. Das heißt: Je mehr Arachidonsäure Sie mit der Nahrung aufnehmen, also je mehr tierische Nahrungsmittel gegessen werden, desto mehr entzündungsfördernde Botenstoffe können gebildet werden. Gegenspieler der Arachidonsäure sind die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Die Omega-3-Fettsäuren verdrängen sozusagen die Omega-6-Fettsäuren aus Ihren Bindungsstellen im Stoffwechsel, so dass weniger entzündungsfördernde Botenstoffe gebildet werden können. Omega-3-Fettsäuren findet man vorwiegend in Seefisch (Lachs, Forelle, Hering etc.) und hochwertigen Pflanzenölen (Lein-, Walnuss-, Weizenkeimöl), sowie in Nüssen..

Ernährungsempfehlungen bei Arthrose:

Therapiezentrum
Bennigsen

- den Verzehr von Fleisch und Wurst auf maximal zwei Mahlzeiten pro Woche einschränken
- Verzehr von mindestens zwei Fischmahlzeiten pro Woche
- Verwendung von pflanzlichen Fetten, vor allem Raps-, Walnuss-, Weizenkeim- und Leinöl
- Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse verzehren
- Vollkornprodukte, Nüsse und Samenprodukte bevorzugen

Ihr Therapiezentrum Bennigsen – Ihre Spezialisten bei Arthrose