

Arthrose Ernährung

Folgende anti-entzündliche Lebensmittel sollten Sie bei Arthrose fördern:

- **Knochenbrühe:** Die Brühe enthält viele Mineral- und Nährstoffe, die anti-entzündlich wirken und für die Knochen und Knorpelbildung notwendig sind. Besonders geeignet:
 - [JARMINO Rinderknochenbrühe](#)
 - [JARMINO Knochenbrühen-Konzentrat](#)

• **Entzündungshemmende Lebensmittel Tabelle ©Die Ernährungs Docs**

Substanz	Wo steckt viel davon drin?	Tipp	
Antioxidantien	Vitamin C Ascorbinsäure	Obst und Gemüse, vor allem: Paprika, Broccoli, Rosenkohl, Grünkohl, Fenchel, Sanddorn, Hagebutte, Kiwi, Schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte	Vitamin C ist wasserlöslich und hitzeempfindlich, Gemüse also nur kurz dämpfen.
	Vitamin E Tocopherole/ bienele	Pflanzenöle, vor allem Weizenkeimöl** _auch rotes Palmöl, Olivenöl	Vitamin E ist recht hitzebeständig und übersteht Großteils das Kochen.
	Polyphenole Resupratrol Flavonoide, Anthocyane	Rotes/violettes/blaus Obst wie Äpfel, Beeren, Granatäpfel, Kirschen, Pflaumen; Oliven(Öl), Soja; Getränke wie Grüntee, Kaffee, (dunkler) Kakao, Rotwein; viele Gewürze wie Oregano, Zimt	Diese Antioxidantien kommen besonders in den Randschichten und Blättern von Pflanzen vor.
	Carotinoide Lycopin; Beta-Carolin (Lebensmittelfarbstoff E 160)	Tomaten, Papaya, Grapefruit, Möhren, Feldsalat, Grünkohl, Wassermelonen	Reife Tomaten enthalten viel Lycopin, Dosentomaten und Tomatenmark noch wesentlich mehr.
Bromelain	Ananas	Wirkt auch gerinnungshemmend.	
Curcumin (Lebensmittelfarbstoff E 100)	Kurkuma (Gelbwurz). Currypulver	Curcumin ist besonders schmerzlindernd bei Arthrose und hemmt Krebs.	
Capsaicin	Chili- und Paprikaschoten	Capsaicin wirkt schmerzlindernd und durchblutungsfördernd.	
Galaktolipide	Hagebutte (ganze Frucht als Pulver - nicht im Hagebuttentee)	Galaktolipide sind fettlöslich und zerfallen bei Erhitzen über 40°C.	
Monoterpene Campher, Iridoide	In ätherischen Ölen, z.B. vom Kampferbaum, Teufelskrallenwurzel	Viele ätherische Öle wirken auch antibakteriell und antiviral.	
Omega-3-Fettsäuren ALA (Alpha-Linolensäure). DHA(Docosahexaensäure), EPA (Eicosapentaensäure)	Leinöl***, Chiaöl**, Hanföl**, Walnussöl, Rapsöl, Leinsamen, Walnusskerne: Fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardelle; Mikroalgen (Chlorella, Spirulina)	Omega-3-reiche Pflanzenöle Niemals erhitzen und rasch verbrauchen	
Sulfide	Knoblauch und Zwiebeln	Antibakteriell und gefäßschützend.	
Spurenelemente Zink. Eisen. Selen	Zink: Hülsenfrüchte, Fisch; Eisen: Petersilie, Sesam, Selen: Paranüsse	Nicht mehr als 2 Paranüsse pro Tag essen	

*Antioxidantien sollten nicht in Form isolierter Präparate aufgenommen werden. Am besten wirken sie im Zusammenspiel mit den anderen natürlichen Inhaltsstoffen

**Weizenkeimöl nur für die kalte Küche nutzen, da es hitzeempfindliche Fettsäuren enthält

***Herstellung möglichst unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard-/Omega-Safe-Verfahren)

Arthrose und Ernährung: Entzündungshemmer auf einen Blick ©Die Ernährungs Docs. Starke Gelenke – Seite 40