

## Ernährung bei Arthrose: Was hilft, was sollten Sie vermeiden?



### Nährstoffe, die Arthrose vorbeugen:

Nährstoffe	Lebensmittel	Vorbeugende Eigenschaft
Vitamin E	Roggen, Weizenkeimöl, Haselnussöl, Rapsöl, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Haselnüsse	Entzündungshemmend, hemmt Arachidonsäure-Bildung
Nicotinamid	Sardellen, Mungobohnen, Erdnüsse, Pilze	Verbessert die Gelenkbeweglichkeit, entzündungshemmend  (besonders wirksam für Kniegelenke)
Vitamin C	Sanddornbeeren, Gemüsepaprika, schwarze Johannisbesseren, Petersilie, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat	Fördert die Regeneration & Aufbau von Knorpelgewebe, schmerzreduzierend
Mangan	Vollkornprodukte (Weizenkeime, Haferflocken, Hirse), Hülsenfrüchte, Leinsamen	Beschränkt die Bildung von knorpelabbauenden Enzymen
Omega 3-Fettsäuren	Fisch, Nüsse, Forelle, Hering, Rapsöl, Olivenöl, Leinöl	Entzündungshemmend, vermindert Knorpelzerstörung
Chondroitinsulfat	Meerestiere	Verhindert Knorpelabbau, schmerzreduzierend
Glucosaminsulfat	Meerestiere	Verhindert Knorpelabbau, schmerzreduzierend, trägt wesentlich zur Erhaltung der Gelenkfunktion bei



Basen	Obst (Ananas, Apfel, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Brombeere, Kiwi, Erdbeere, Hagebutte, Himbeere u.v.m.), Gemüse (Blattspinat, grüne Bohnen, Brokkoli, Eisbergsalat, Feldsalat, Fenchel, Gurke, Knoblauch u.v.m.), Pilze (Champignon, Morchel, Pfifferling, Steinpilz (u.v.m))	Gleichen Übersäuerung der Gelenke aus, daraus resultierend schmerzlindernd
Curcumin	Kurkuma	Entzündungshemmend, können Schmerzen verringern
Kollagen		Schmerzlindernd, fördern die Gelenkbeweglichkeit
Boswellia-Extrakt		Schmerzlindernd, stärkt die Gelenkfunktion

**Nährstoffe, die Arthrose fördern und möglichst vermieden werden sollten:**

Nährstoffe	Lebensmittel	Fördernde Eigenschaft
Omega-6-Fettsäuren	Kalbfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, Innereien, Wurstwaren,	entzündungsfördernd, gefäßverengend (enthalten viel Arachidonsäure)
	Eier (ganzes Ei, aber vor allem das Eigelb)	entzündungsfördernd, gefäßverengend (enthalten viel Arachidonsäure)
	Makrele, Karpfen, Lachs, Rotbarsch, Heilbutt	entzündungsfördernd, gefäßverengend (enthalten viel Arachidonsäure)
	Schweineschmalz	entzündungsfördernd, gefäßverengend (enthalten viel Arachidonsäure)