

Ernährung bei Arthrose



Arthrose

Bei einer Arthrose handelt es sich um eine degenerative Gelenkerkrankung die zwar primär nicht entzündlich ist, jedoch in einen entzündlichen Verlauf münden kann (Arthritis). Hierbei kommt es zum chronischen Abbau von Knorpel im Gelenk.

Ziele

einer angepassten Ernährung:
Die Versorgung des Knochens durch gesundheitsfördernde Lebensmittel sichern bzw. erhöhen.

Gleichzeitig soll eine entzündungsfördernde Ernährungsweise vermieden werden, um den degenerativen Prozess zu verringern.

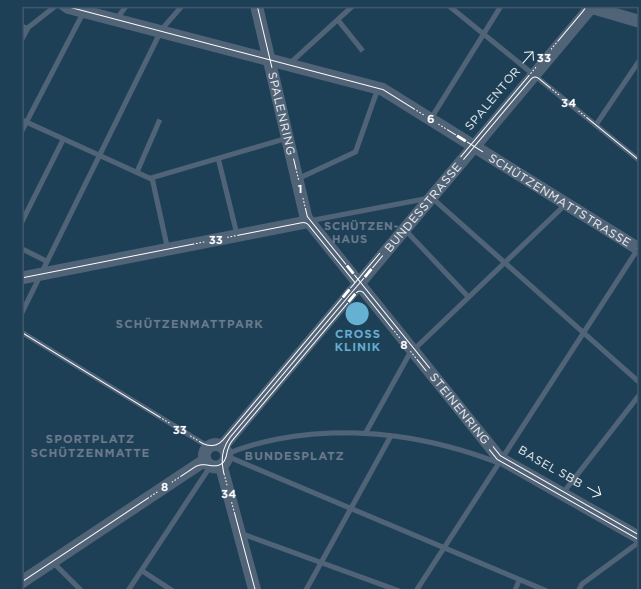
Adresse

crossklinik/crossphysio
Swiss Olympic Medical Center
Bundesstrasse 1, CH-4054 Basel
Telefon +41 61 285 10 10, Fax +41 61 285 10 11
info@crossklinik.ch

Öffnungszeiten

Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website: www.crossklinik.ch

genaue Informationen zu Anfahrt mit ÖV sowie Privatfahrzeugen finden Sie ebenfalls auf unserer Website: www.crossklinik.ch



Erhöhen sie Menge an gesundheitsfördernden Lebensmitteln:

| | |
|------------------------------------|--|
| Pflanzliche Öle | Lein-, Chia-, Walnuss-, Olivenöl |
| Obst & Gemüse | 5 Portionen täglich (3 Gemüse, 2 Obst) |
| Vollkorn-produkte & Hülsen-früchte | Vollkornreis, -nudeln, -brot, -flocken Erbsen, Linsen, Bohnen |
| Fisch | Lachs, Makrele, Kabeljau (2x/ Woche) |
| Milch-produkte | Fettarme Variante wählen: Magerquark, Joghurt 1,5 %, Hüttenkäse |

Milchprodukte aber auch Brokkoli, Grünkohl, Spinat und Fenchel stellen eine wichtige Calciumquelle dar.

Omega 3 Fettsäuren haben nachweislich entzündungshemmende Effekte.

Gute Omega 3 Quellen:

- Öle wie Lein-, Walnuss-, Chia-, Hanf-, Walnuss-, Rapsöl
- Fisch
- Nüsse & Samen: Chia-, Leinsamen, Walnüsse, Mandeln
- Avocado

Achten Sie auf eine vollwertige, d.h. nährstoffreiche Zusammenstellung ihrer Mahlzeiten. Nur durch eine abwechslungsreiche Kost auf einer Basis von unverarbeiteten Lebensmitteln kann eine ausreichende Versorgung an Mineralstoffen und Vitaminen die für den Organismus (Knochen, Gelenke, Stoffwechsel) sichergestellt werden.



Vermeiden Sie entzündungsfördernde Lebensmittel:

| | |
|------------------------|---|
| Gesättigte Fettsäuren | Back- & Süßwaren Chips Fast Food |
| Giftstoffe | Alkohol, Rauchen |
| Zucker | Raffinierter Zucker in grossen Mengen |
| Fleisch | Fettes Fleisch, Rotes Fleisch |
| Käse- / Milch-Produkte | Butter, Margarine Käse mit > 45 % Fett Milchprodukte $\geq 3,5\%$ |

Bei Übergewicht kann eine Gewichtsreduzierung die Belastung auf die Gelenke mindern.

Tipps zur Umsetzung:

Beim Einkauf auf fettarme, unverarbeitete Lebensmittel zurückgreifen

Pflanzliche anstatt tierische Lebensmittel bevorzugen

Genussmittel auf ein Minimum reduzieren.