

Ernährung bei Arthrose

Eine ausgewogene Ernährung bei Arthrose ist ein wichtiger Baustein in der Arthrosebehandlung: Gesunde Ernährung kann einem vorzeitigen Gelenkverschleiß gegensteuern und das Fortschreiten einer Arthrose verlangsamen oder sogar stoppen.

Diese Lebensmittel sollten Sie bei Arthrose bevorzugt essen!

Generell schützt eine fettarme und vitaminreiche Ernährung die Gelenke nachhaltig. Folgende Nahrungsmittel haben einen günstigen Einfluss auf eine beginnende Arthrose:

- kalziumreiche Nahrungsmittel: Spinat, Broccoli, Milchprodukte, stilles Mineralwasser
- magere und fettarme Milchprodukte: Joghurt, Quark
- ungesättigte Fette: z. B. Oliven-, Walnuss-, Leinöl
- antioxidierend wirkendes Vitamin C, B-Vitamine
- Mineralien und Spurenelemente: Eisen, Zink, Jod, Mangan
- ballaststoffreiche Nahrung: Haferflocken, Beeren, Kohl
- Kaltwasserfische und Krabben: Hering, Forelle, Scholle
- Lauchgemüse: Knoblauch, Zwiebeln und Lauch

In einer vergleichenden Zwillingsstudie haben englische Forscher den Einfluss der Ernährung auf Hüftarthrose untersucht. Allgemein erwies sich ein hoher Anteil vegetarischer Ernährung mit vielen Früchten und Gemüse als knorpelschützend. Personen zwischen 44 und 70 Jahren, die viel Gemüse und Obst konsumierten, hatten wesentlich seltener Hüftarthrose.



Besonders gut geschützt gegen Hüftarthrose waren Patienten mit einem hohen Anteil an Lauchgemüsen, Zwiebeln und Knoblauch an der Ernährung. Ein besonderer Wirkstoff (Diallylsulfid) ist in Lauchgemüse enthalten. In Laborversuchen hat dieser Wirkstoff bereits seine knorpelerhaltende Wirkung gezeigt



Diese Lebensmittel sollten Sie bei Arthrose nicht essen!

Es gibt Nahrungsmittel und Ernährungsweisen, die den Verlauf von Arthrose ungünstig beeinflussen. Als direkte Folge nehmen die Arthroseschmerzen zu und der Verbrauch von Schmerzmitteln steigt. Nahrungsmittel mit einem hohem Anteil folgender Inhaltsstoffe wirken sich eher ungünstig auf eine Arthrose aus:

- gesättigte Fettsäuren: Butter, Schlagsahne, Schmalz, Wurstwaren
- gehärtete Fette: Kekse, Fertiggerichte und -kuchen
- Arachidonsäure: tierische Lebensmittel, Fleisch, Innereien, Eier, Käse, Wurst, Milch

Auch auf Alkohol und Nikotin sollten Sie verzichten, wenn Sie an Arthrose oder Arthritis leiden. Viele Schmerzmedikamente verändern ihre Wirksamkeit und die Sauerstoffversorgung im gesamten Körper verschlechtert sich – also auch im Knorpelgewebe. Wir raten unseren Patienten, am besten auf beides zu verzichten.

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht!

Die Gelenke der unteren Extremitäten – also Hüfte, Knie, Fuß- und Sprunggelenke – tragen unser gesamtes Körpergewicht. Beim Laufen und Springen wirkt ein Vielfaches des Gewichts auf die Gelenkknorpel. Bei Personen mit hohem Körpergewicht verursacht die größere mechanische Last einen früher einsetzenden und stärkeren Verschleiß in den Gelenken verglichen mit normalgewichtigen Menschen.



Studien bestätigen den direkten Zusammenhang zwischen Gewicht und Arthrose: Das individuelle Risiko, eine Arthrose zu entwickeln, ist bei stark Übergewichtigen mehr als doppelt so hoch wie bei Normalgewichtigen. Gleichzeitig liegt der Zeitpunkt einer Hüftprothesenoperation bei stark übergewichtigen Patienten über 10 Jahre früher als bei Normalgewichtigen. Übergewichtige erhalten Knieprothesen durchschnittlich sogar 13 Jahre früher als normalgewichtige Patienten.

Fasten reduziert den Schmerzmittelbedarf!

Im Zusammenhang mit Fastenkuren konnten Patienten die Einnahme von Schmerzmitteln vermindern. Bereits nach 2 Wochen gingen die Gelenkschmerzen und damit der Schmerzmittelverbrauch massiv zurück. Ein einfacher Grund für diesen Zusammenhang – vor allem bei Kniearthrose und Hüftarthrose: Die Patienten entlasteten durch Gewichtsabnahme ihre Gelenke.

Sehr interessant ist die Beobachtung, dass der Schmerzrückgang nachhaltig war: Auch 3 Monate nach Beendigung der Fastenperiode war der Effekt noch sichtbar. Die Forscher des Kompetenzzentrums Naturheilkunde der Universität Jena vermuteten, dass auch die verminderte Zufuhr an tierischen Nahrungsmitteln für diese Besserung verantwortlich war. Vor allem die reichlich in tierischen Fetten enthaltene Arachidonsäure steht im Verdacht, die entzündlichen, knorpelschädigenden Stoffwechselprozesse bei Arthrose zu verstärken.

Reduzieren Sie ihr Körperfett!

Nicht nur die mechanische Gelenkbelastung durch Übergewicht ist schädlich bei Arthrose. Auch der Stoffwechsel ist verändert: Das Fettgewebe produziert entzündungsfördernde Hormone, die sogenannten Adipokine.

Adipokine sind für einen Abbau der

Proteine in der Knorpelmatrix verantwortlich. Dieser Prozess macht Knorpel weicher und weniger widerstandsfähig. Forscher wiesen die Hormonwirkung durch Untersuchungen der Gelenkflüssigkeit von Arthrose-Patienten nach. Muskelaufbau und Abbau von Fettgewebe durchbricht diesen Teufelskreis.



Lebensmittel	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide, Nudeln, Kartoffeln, Reis	Vollkornbrot, Haferflocken, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Knäckebrötchen, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck, Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Eierkuchen, Kartoffelpuffer
Süßes und Knabbereien	mind. 70%ige Zartbitterschokolade (selten)	Süßigkeiten, süße Backwaren und Milchprodukte, Eiscreme, Chips, Salzgebäck
Obst	alle zuckerarmen Obstsorten, in Maßen: Banane, Kaki, Weintrauben, Süßkirschen, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne	gezuckerte Obstkonserven, kandierte Trockenobst und Obstmus
Gemüse	alle Salatsorten, Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Gurke, Fenchel, Artischocken, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten, Kräuter	Gemüsemischungen mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chia-Samen	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle	Leinöl, Weizenkeimöl, Chia-Öl, Hanföl, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter, Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke	Wasser, ungezuckerter Tee (v.a. grüner	Sojadrinks, Fruchtsaft,

Lebensmittel	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
	Tee und Kräutertee), bis zu drei Tassen Kaffee ohne Milch	Softdrinks, Milchmixgetränke
Fisch und Meeresfrüchte	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniierter Fisch
Wurst und Fleisch	Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch, seltener: Rinderfilet, Kalbfleisch, Wild, Corned Beef	alle übrigen Wurstwaren und Schweinefleisch
Eier, Milch(producte) und Käse	Eier (2-3 pro Woche); bis zu 300 ml pro Tag: Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Harzer Käse, körniger Frischkäse; selten: Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett, Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, Frischkäse	gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

Rezepte

Jacket Potato alla pepperonata

Eine große Kartoffel leicht mit Olivenöl einreiben und im Ofen bei 220°C 20 min backen. Danach auf 150°C herunterschalten und zwei Schalotten und eine halbierte Knolle Knoblauch mit auf das Backblech legen. Jetzt eine Stunde lang nichts tun 😊.



Wenn die Kartoffel weich ist, die Schalotten und Knoblauch vom Bech nehmen. Aus der Schale in eine Schüssel drücken und mit einem Päckchen Paprikatofu und einer kleingeschnittenen Paprikaschote aus dem Glas vermischen und abschmecken. Die Kartoffel aufschneiden und aufdrücken. Die Füllung hineingeben und noch 10 min im Ofen backen. Fertig!

Maghrebinischer Blumenkohlsalat

Einen Blumenkohl in Röschen schneiden, auf ein Backblech setzen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und mit etwas kalt gepresstem Olivenöl beträufeln. Eine halbierte Limette dazu legen und im Ofen bei 160°C ca. 20 min backen, bis der Blumenkohl braun ist und weich wird. In der Zwischenzeit den Granatapfel halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausklopfen.



Die abgekühlte Limette komplett ausdrücken und dem aufgefangenen Granatapfelsaft verrühren. Als Basis für den Salat nehmen wir geschnittenen Römersalat. Die Röschen darauf geben, mit Granatapfelkernen, fein geschnittenem Frühlingslauch und Sesam bestreuen und mit dem Dressing beträufeln.

Das Portal für therapeutische Online-Kochkurse



www-live-kochen.com

„Man soll dem Leib etwas Gutes anbieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Winston Churchill

Viele chronische Krankheiten und Leiden schränken die Ernährungsmöglichkeiten stark ein. Die Freude am Essen und Genuss bleiben da oft auf der Strecke. Ebenso stellt uns die tägliche Umsetzung der ärztlichen Empfehlungen oft vor große Herausforderungen.

Unser Kochkursleiter Andreas ist Heilpraktiker, Küchenmeister und Dozent für Ernährungslehre an der renommierten Hotelfachschule Heidelberg. In unseren Ernährungs-Kochkursen bieten wir euch maßgeschneiderte Rezepte und Ideen für eure ganz spezielle Diät, damit ihr gesund werdet, bleibt und dabei wieder Freude am Essen und Kochen findet.

Unsere Themenkochkurse bei live-kochen.com

- Abwechslungsreiche Küchenideen bei Zöliakie
- Ausgewogen und gesund Kochen bei Atopischem Exzem – Neurodermitis
- Basische Küche
- Gesund essen bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen – Morbus Crohn & Colitis Ulcerosa
- Gesund und Vollwertig Kochen für Kinder und Heranwachsende
- Gesunde Küche für Diabetiker
- Herzensküche
- Keimarme Ernährung
- Richtig Kochen beim Metabolischen Syndrom
- Vollwertig Essen bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Und viele mehr....