



Ernährung bei Arthrose

Medikamente oder Operationen – viele Menschen fragen sich, was man selbst darüber hinaus noch tun kann, um einer Arthrose vorzubeugen oder ihre Beschwerden zu lindern. Die Ernährung ist hier ein wichtiger Baustein. Das liegt daran, dass Arthrose durch den Knorpelabrieb zu einer Entzündung führen kann. Unsere Ernährung kann dazu beitragen, Schmerzen oder Entzündungen zu fördern oder zu hemmen – und dadurch auch die Beschwerden einer Arthrose. Der deutsche Ernährungswissenschaftler Wolfgang Feil hat seine langjährige Erfahrung zur Ernährung bei Arthrose in dem Buch „Arthrose- und Gelenkschmerzen überwinden“ beschrieben. Wir haben daraus die wichtigsten Punkte für Sie zusammengefasst.¹

Bitte beachten Sie

Bei den folgenden Empfehlungen handelt es sich um allgemeine Empfehlungen für Patienten mit Arthrose. Im individuellen Fall kann das eine besser oder schlechter verträglich sein. Berücksichtigen Sie daher bitte ggf. Ihre individuellen Unverträglichkeiten und mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten oder sonstigen Nahrungsergänzungsmitteln, die Sie zu sich nehmen. Stimmen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt oder persönlichen Berater bei CareLutions ab.

Diese Lebensmittel können sich auf Entzündungen im Körper auswirken:

- **Lebensmittel, die Entzündungen fördern können:**
Lebensmittel wie Schweineschmalz, Schweineleber, Eigelb oder fettreiche Fleisch- und Wurstsorten können Entzündungen verstärken. Meiden Sie daher fettreiche tierische Produkte nach Möglichkeit. Ideal ist es, wenn Sie es schaffen, nicht mehr als 2 Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche zu verzehren.
Auch Alkohol kann Entzündungen verstärken und sollte daher so selten wie möglich getrunken werden.
- **Omega-3-Fettsäuren**
Omega-3-Fettsäuren können dazu beitragen, Entzündungen zu hemmen. Versuchen Sie, 2 x pro Woche Fisch zu essen. Besonders geeignet sind Makrele und Hering (gemieden werden sollte Hering von Patienten mit Gicht, da er einen hohen Puringehalt hat). Achten Sie auf MSC-zertifizierten Fisch (Gütezeichen von Greenpeace zur Vermeidung von Überfischung).
- **Auch pflanzliche Öle wirken**
Folgende pflanzliche Öle sind Omega-3-haltig: Raps-, Soja-, Walnussöl (12 % Omega-3-Fettsäuren) und Speiseleinsöl (54 % Omega-3-Fettsäuren). Walnussöl passt gut in den Salat und Speiseleinsöl eignet sich für Milchspeisen (z. B. Quark mit Leinöl und Früchten) und in geringer Dosierung für Salat. Raps- und Sojaöl sind auch gute Quellen für Vitamin E.



Ernährung bei Arthrose

- **Gewürze und frische Kräuter einsetzen**

Besonders entzündungshemmend- und schmerzlindernd wirken die Gewürze Chili, Kurkuma, Zimt und Ingwer sowie alle grünen Kräuter: Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Salbei, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Basilikum, Koriander oder Dill. Fügen Sie Ihren Mahlzeiten am besten über den Tag verteilt insgesamt einen Esslöffel kleingeschnittener Kräuter und Gewürze hinzu.

2 Rezepte für mehr Würze im Alltag

1) Gewürzquark

Geben Sie 1-2 TL Speiseleinsöl auf 125-250 g Quark – bitte nicht umrühren – und streuen Sie 1 TL Kurkuma in das Öl. Anschließend einen halben Teelöffel Zimt, eine Messerspitze Chilipulver, eine Messerspitze Pfeffer, ein Stück kleingeschnittenen Ingwer (1-2 cm) dazugeben und alles gut durchmischen.

Danach mit etwas Honig und Beeren verfeinern.

2) Gewürzkakao

Rezeptur: ein Glas Milch erhitzen, 2 TL Kakao, 2 TL Honig, eine Prise Chilipulver und Pfeffer dazugeben, ebenfalls ½ TL Zimt und 1 TL Kurkuma.

Tipp: Wer keine Milch verträgt, kann den Gewürzkakao mit Mandelmilch oder Kokosmilch zubereiten.



- **Grüner Tee**

Grüner Tee enthält entzündungshemmende Inhaltsstoffe aus der Gruppe der Catechine. 3-4 Tassen grüner Tee am Tag können schmerzlindernd wirken – am besten mit Zitrone, dann ist der Tee noch wirksamer.

- **Gemüse, Salat und Beeren**

Zu empfehlen sind 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst pro Tag, besonders Beeren. Sie enthalten antioxidative Substanzen wie Vitamin C, β -Carotin sowie weitere Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die vielen Bioflavonoide können Entzündungen hemmen. Besonders geeignet sind Zwiebel, Knoblauch, Erbsen, Brokkoli, Erdbeeren und Heidelbeeren.

- **Borreiche Lebensmittel einsetzen**

Bor ist ein wichtiges Spurenelement mit schmerzsenkender Eigenschaft. Dieses ist in folgenden Lebensmitteln enthalten: Gurken, Zucchini, Rettich, Nüsse, Pfirsich, rote Beete, Pflaumen/Zwetschgen (auch getrocknete Pflaumen), roter Traubensaft.

- **Vitamine**

Neue Studien zeigen, dass besonders Vitamin D3 dazu beitragen kann, Entzündungen zu hemmen. Bezüglich der Dosierung sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.



Ernährung bei Arthrose

- **Spurenelemente können helfen**

Zink, Selen, Kupfer und Mangan können Entzündungsreaktionen hemmen, dazu beitragen, den Knorpel vor Abbau zu schützen und den Bindegewebestoffwechsel zu fördern.

- **Vitamin K**

Vitamin K2 kann dazu beitragen, vor Osteoporose und Herzerkrankungen zu schützen. Es entsteht durch Bakterien. Daher werden Arthrose-Patienten vermehrt Rohmilchprodukte, traditionell gesäuertes Gemüse und Milchprodukte empfohlen. Vitamin K1 ist vor allem in Grünkohl, Spinat, Hühnerfleisch, Rosenkohl, Brokkoli und Blumenkohl enthalten.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie Blutgerinnungshemmer wie z. B. Marcumar einnehmen (Vitamin-K-Hemmer), stimmen Sie sich bitte vor einer Ernährungsumstellung unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Eine besonders Vitamin-K-reiche oder -arme Ernährung kann die Wirkung der blutverdünnenden Medikamente beeinflussen.

Folgende Nährstoffe können dazu beitragen, dass unser Knorpel länger gesund bleibt:

- Gut verwertbare Kieselsäure (z. B. 2 x pro Woche Naturreis, 3-5 x pro Woche Haferflocken, täglich 1 Banane und 2 x pro Woche Kartoffeln mit Schale).
- Glucosamin (täglich 1500 mg Glucosaminsulfat): Dies ist in Meerestieren wie Muscheln, Krabben, Garnelen und Hummer enthalten oder als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.
- Chondroitin (800 mg Chondroitin pro Tag) ist in Meerestieren, Fisch und Fleisch enthalten oder als Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen.
- Kollagenhydrolysat (tägliche Gabe von 10 g Kollagenhydrolysat) ist auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

Quellen:

1. Feil W; Brüderlin U & Feil, F: Die Dr. Feilstrategie DIE DR. FEIL STRATEGIE – Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden; Forschungsgruppe Dr. Feil; Auflage: 3; 2014