

Rheuma, Arthritis und Ernährung

Wie das Wohlbefinden von Rheumapatienten durch die richtige Ernährung unterstützt werden kann

Nach Angaben der Centers for Disease Control and Prevention, betrifft Arthritis fast die Hälfte aller Erwachsenen über 65 Jahren,¹ und die Schmerzen und Beschwerden von Arthritis können die Lebensqualität mindern.

Eine besonders schmerzhafteste Form von Arthritis ist die rheumatoide Arthritis (RA), eine langfristige Autoimmunerkrankung, die vor allem die Gelenke betrifft. Studien haben gezeigt, dass Symptome der Krankheit, wie Schmerzen, Gelenksteifigkeit oder Schwellungen, möglicherweise durch eine angemessene Ernährung gelindert werden können.²

Gibt es eine spezielle Diät für Rheuma und Arthritis?

Rheumatoide Arthritis ist eine chronisch entzündliche Autoimmunerkrankung. Es gibt keine spezielle Diät, um Rheuma und Arthritis zu heilen, aber Menschen mit Arthritis können bestimmte Nährstoffe als eine Form der Selbsthilfe-Behandlung in ihre Ernährung integrieren, da sie eine positive Wirkung auf die Entzündungsreaktionen im Körper haben können.²

Essen Sie Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist

Eine Studie der Abteilung für Rheumatologie, Immunologie und Allergologie am Brigham and Women's Hospital und der Harvard Medical School in Boston zeigte, dass der Verzehr von Fisch mit Omega-3-Fettsäuren mindestens zweimal pro Woche einen positiven Einfluss auf die Krankheitsaktivität von RA haben kann.³ Fettige Fische wie Lachs, Makrele, Sardinen und Hering zählen zu den besten Quellen. Wenn Sie jedoch keinen Fisch

essen, gibt es Alternativen für Omega-3-Fettsäuren, wie z. B. hochwertige Nahrungsergänzungsmittel mit EPA und DHA, entweder als Fischöl oder aus bestimmten kultivierten Algen.²

Bei Rheumatoider Arthritis profitiert der Körper von einer mediterranen Ernährung

Obwohl es keine spezifische Diät gibt, um Arthritis zu heilen, hat die Forschung gezeigt, dass eine mediterrane Diät Entzündungen lindern kann, was die Symptome von Gelenkschmerzen und Schwellungen reduziert.² Nach Angaben der Arthritis Foundation⁴ wirkt sich eine mediterrane Ernährung nicht nur positiv auf diejenigen aus, die unter Arthritis leiden, da die Entzündung gemindert wird, sondern auch Ihr Herz sowie Ihre Gelenke können davon profitieren, der Blutdruck wird gesenkt und sie schützt vor einer Reihe von chronischen Erkrankungen. Die Stiftung erklärt weiter, dass besonders Olivenöl hervorragend in eine entzündungshemmende Ernährung integriert werden kann, da es die entzündlichen Prozesse des Körpers dämpft und die Schmerzempfindlichkeit reduziert.

Wichtige Antioxidantien: frisches Obst und Gemüse in Ihre Ernährung einbinden

Nach einer Studie der medizinischen Fachzeitschrift *Clinical Rheumatology*⁵ können Antioxidantien bei Rheuma und Arthritis als Schutz vor Entzündungen dienen. Wichtige Antioxidantien für Menschen mit Arthritis sind Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E und Selen, die bekanntermaßen zur normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Diese Antioxidantien sind in Nüssen, frischem Obst und Gemüse sowie in grünem Tee zu finden.²

Warum Flavonoide Teil der Rheuma-Diät sein sollten

Nach einer Studie der Abteilung für Rheumatologie und klinische Immunologie der Medizinischen Fakultät der

Universität Thessalien, Griechenland, und der Abteilung für Lebertransplantation und Schleimhautbiologie des King's College London können Flavonoide Entzündungen im Körper reduzieren sowie Schmerzen und Schwellungen abbauen.⁶ Lebensmittel, die Sie für eine gesunde Ernährung mit ausreichend Flavonoiden zu sich nehmen sollten, sind Brokkoli, Beeren, Soja, grüner Tee und Trauben.

Ballaststoffreiche Lebensmittel wirken sich positiv auf Menschen mit Rheuma aus

Einigen Studien zufolge können Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt auch dazu beitragen, den Grad der Entzündung im Körper zu reduzieren.⁷ Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt sind Obst und Gemüse wie Beeren, Äpfel und Bananen, Karotten und Blumenkohl.

Einige Gewürze können RA-Symptomen lindern

Laut einer Studie des Disease Biology Laboratory, der School of Biotechnology und der KIIT University in Indien haben einige Gewürze eine positive Wirkung bei der Linderung der Symptome der rheumatoiden Arthritis (RA).² Gewürze, bei denen man davon ausgeht, dass sie Entzündungen bekämpfen und Symptome lindern, sind Ingwer, Kurkuma, Kurkumin und Zimt.

Einige Lebensmittel sollten von Arthritis- und Rheumapatienten gemieden werden

Zwar gibt es viele gesunde Lebensmittel, die Sie in Ihre Ernährung aufnehmen sollten, um Entzündungen zu reduzieren und die Symptome von Arthritis zu lindern, aber es gibt auch Lebensmittel, die entzündliche Reaktionen im Körper fördern.(()) Diese sollten so weit wie möglich von Menschen mit Arthritis gemieden werden und umfassen rotes Fleisch und Milchprodukte, frittierte Lebensmittel, Fast Food und verarbeitete Lebensmittel, Salz und verarbeitete Kohlenhydrate wie Weißmehl und Zucker.

Rheuma und Arthritis: Die richtige Ernährung kann Ihre Behandlung ergänzen

Auch wenn Arthritis eine schmerzhafteste Erkrankung ist, können betroffene Menschen ihre Lebensqualität verbessern, indem sie gezielt eine Ernährung mit vielen entzündungshemmenden Nährstoffen zu sich nehmen. Die richtige Balance aus gutem und gesundem Essen, Bewegung und regelmäßigen Arztbesuchen kann Ihnen dabei helfen, lange Zeit fit und aktiv zu bleiben.

1. [↵]
2. [↵] [↵] [↵] [↵] [↵] [↵]
3. [↵]
4. [↵]
5. [↵]
6. [↵]
7. [↵]

Meine Produktempfehlungen

OmeGold



%AE

MSM Plus

