

Tipps: Ernährung zum Schutz Ihrer Gelenke

Auch die richtige Ernährung ist wichtig für den Erhalt einer gesunden Gelenkfunktion. Gelenke, Gelenkknorpel und Gelenkflüssigkeit (Gelenkschmiere) profitieren davon, wenn Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten. **Gut zu wissen:** Bei Übergewicht kann eine Gewichtsreduzierung die Gelenke entlasten. Zur Unterstützung kann der Rat eines Arztes oder eines Ernährungsberaters eingeholt werden.

Tipp 1: Ernähren Sie sich ballaststoffreich

Für den Erhalt der Gelenkgesundheit spielt auch das Gewicht eine wichtige Rolle. Zu viele Kilos tragen dazu bei, dass die Gelenke stärker strapaziert werden. Setzen Sie darum dauerhaft bewusst auf eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise. Ideal ist dabei ein Speiseplan, der viele Ballaststoffe enthält. Denn diese füllen den Magen und lassen Sie satt werden ohne zu viele Kalorien zu liefern. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind unter anderem: Vollkornprodukte, Haferflocken & Hülsenfrüchte. Kalorienarm und ballaststoffreich: frisches Obst und Gemüse wie Erdbeeren, Ananas und Gurke.



Tipp 2: Meiden Sie tierische Fette

Versuchen Sie, den Verzehr von Fleisch und Wurstwaren, Schweineschmalz & Co. zu reduzieren. Denn tierische Fette haben möglicherweise entzündungsfördernde Eigenschaften (Arachidonsäure). Pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte, Pilze) hingegen ist für eine gelenkbewusste Ernährung geeignet!



Tipp 3: Verwenden Sie hochwertige

Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle anstelle von Butter, Schmalz & Co, denn Sie liefern Ihnen wertvolles Vitamin E, das die Gelenkfunktion unterstützt. Egal ob natives Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl – Sie haben die Wahl. Wenn Sie noch gezielter etwas tun wollen: Arthrovitan® plus stellt neben Vitamin E und Vitamin C wichtige Nährstoffe für gesunde Gelenke zur Verfügung.



Tipp 4: Essen Sie ausreichend Obst & Gemüse

Obst & Gemüse liefern Ihnen wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Diese sind auch wichtig für den Erhalt der Gelenkgesundheit. Vitamin C beispielsweise ist wichtig für die Kollagenbildung und die Knorpelfunktion und trägt zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden bei.



Tipp 5: Meiden Sie zu viel Süßes

Schokolade, Kuchen, Zucker im Kaffee: Zu viel Süßes lässt Sie schnell zunehmen und liefert zudem kaum hochwertige Nährstoffe. Zum Naschen eignen sich aufgrund ihrer gesunden Inhaltsstoffe besser Trockenobst und Nüsse. Denken Sie aber daran, dass auch diese Nahrungsmittel relativ kalorienreich sind.



Tipps: Ernährung zum Schutz Ihrer Gelenke

Tipp 6: Ochsenschwanz - gut für die Gelenke!

Das Auskochen von knorpeligen Knochen liefert unseren Gelenken Gerüstbausteine zur Bildung von Kollagen und Sehnen. Beim Fleischverzehr sollten grundsätzlich Sehnen, Knorpel und Schwarten (ohne Fett) mitgegessen werden.



Tipp 7: Essen Sie öfter Hühnersuppe

Beim Kochen werden aus dem Suppenhuhn wertvolle Bestandteile aus Knochen, Knorpel und Haut extrahiert. Kollagen, Chondroitin, Hyaluronsäure und Glykosaminoglycane sind wichtige Nährstoffe für den Knorpelaufbau und die Gelenkflüssigkeit. Insbesondere im Hühnerbrustbein (Sternum) sind hochwertige Kollagenbausteine (Kollagen I und II) enthalten.



Tipp 8: Gelenke mögen Grünlippmuscheln!

In Grünlippmuscheln sind besonders viel Glykosaminoglycane enthalten, die u.a. für die Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) im Gelenkspalt wichtig sind.



Tipp 9: Gummibärchen sind Kollagen

Gummibärchen bestehen aus Kollagen meist tierischer Herkunft (z.B. Schwein, Rind). Ab und zu "eine Handvoll Kollagen" kann nicht schaden. Aber Vorsicht: Zu viel Zucker kann zu Gewichtszunahme führen!



Tipp 10: Kollagen als würziger Schweineschwarten

Gönnen Sie Ihren Gelenken einen kleinen Kollagen-Imbiss in Form von gerösteten Schweineschwarten. Hinweis: Auf den Fettgehalt achten!



Weitere Informationen bei



HARRAS PHARMA CURARINA
Arzneimittel GmbH

Am Harras 15 · D-81373 München
Tel. 0 89/747 367-0 · Fax 0 89/747 367-19
mail@harraspharma.de · www.harraspharma.de