



Eine gesunde Ernährung könnte möglicherweise Arthrose verhindern

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 23 Apr 2015 - 12:37

Die Arthrose ist eine Abnutzung des Gelenks und kann jeden Menschen treffen. Die Abnutzungserscheinungen zeigen sich meistens ab dem Alter von 35 Jahren. Wird die Knorpelmasse im Gelenk weniger, reiben die Knochen direkt aufeinander. Jede Bewegung des erkrankten Gelenks verursacht Schmerzen. Die Ursachen für eine Arthrose können chronische Überlastung des Gelenks durch Übergewicht, Fehlstellungen, rheumatische Erkrankungen, Sportverletzungen und Stoffwechselerkrankungen wie Gicht oder Diabetes sein.

Die Arthrose ist ein schleichender Prozess - Im Anfangsstadium merken die Betroffenen den allmählichen Knorpelabbau zunächst nicht. Allerdings können erste Anzeichen, wie eine leichte schmerzhafte Bewegungseinschränkung, z. B. mühsames Aufstehen darauf hindeuten, dass sich die Knorpelschicht verringert.

Um eine Arthrose vorzubeugen, ist es wichtig sich von alten Ernährungslehren zu verabschieden. Zu viele Kohlenhydrate versorgen den Körper mit Zucker, die den Verschleiß der Gelenke durch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Übergewicht begünstigen.

Für ein gesundes Knorpelgewebe bedarf es eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren. Diese gesunden Fettsäuren stecken vor allem in Lachs, Hering und Makrele und außerdem noch in Leinsamen-, Soja-, Walnuss-, Haselnuss- und in Rapsöl. Das Fett produziert schützende Gelenkschmiere. Eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Spurenelemente unterstützt ebenfalls den Knorpelstoffwechsel. Für einen guten Nachschub mit allen Nährstoffen sorgt die Ernährungsform Low Carb. Low Carb bedeutet weniger Kohlenhydrate, also weniger Zucker, dafür vermehrte Eiweißaufnahme zur Stärkung der Muskeln, Knochen und des Knorpelgewebes. Dieser gesunde Ernährungsstil verhilft den Körper zu mehr Leistung und hält dabei den Blutzucker konstant – gerade für ernährungsbedingte Stoffwechselerkrankungen ist diese Ernährungsform besonders sinnvoll.

Weitere Informationen über die Ernährungsweise „Low Carb“ und ein kostenloser eBook Download im PDF-Format, finden sie auf folgende Webseiten: Autorin Sabine Beuke - Low Carb - Kohlenhydratarne Ernährung beim Reizdarmsyndrom und Autorin Jutta Schütz, bekannt durch mehrere Bestseller, unter anderem mit dem Buch „Plötzlich Diabetes“.

<http://www.sabinebeuke.de> [1] und <http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [2]

Bildquelle: pixabay.com (CCL)

Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarne Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

Pressekontakt

Sabine Beuke
Kasseler Str. 46
28215 Bremen



Eine gesunde Ernährung könnte möglicherweise Arthrose verhindern

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

E-Mail: info.beuke@gmail.com [3]

<http://www.sabinebeuke.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:34): <http://www.medkom24.eu/node/20208>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>