

## Definition – Was ist Arthrose eigentlich?

- Chronische Erkrankung, die nicht nur den Gelenkknorpel, sondern das gesamte Gelenk befallen kann
- Dabei kann sich der Gelenkknorpel verändern und die Knorpelsubstanz schwinden

## Was sind mögliche Ursachen der Arthrose?

Abnutzung des Knochens und fehlende Gelenkflüssigkeit durch...

- Unfälle
- Fehlstellung, z.B. X-Beine oder Plattfüße
- Chronische Entzündungen
- Übergewicht ist ein erheblicher Risikofaktor!!!
  - Übermäßiges Bauchfett begünstigt Entzündungen (können auch Knorpel betreffen)
  - Jedes Kilo extra belastet die tragenden Gelenke doppelt

## Primäre und sekundäre Arthrose

### Primäre Arthrose

- Keine Ursache ermittelbar

### Sekundäre Arthrose

- Vorgegangene Erkrankung als Ursache
- Entwickelt sich z.B. in Folge von Überbelastungen, orthopädischen Fehlstellung oder Verletzungen
- Vornehmlich im Handgelenk und Sprunggelenk

## Worin liegen die genaueren Ursachen einer Arthrose?

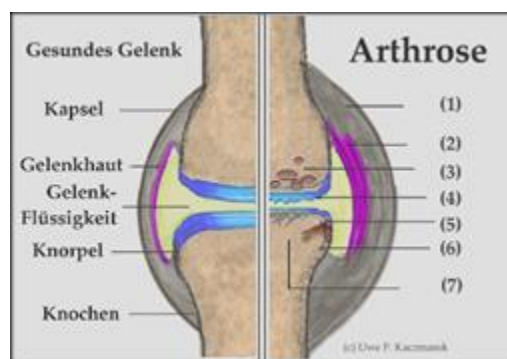
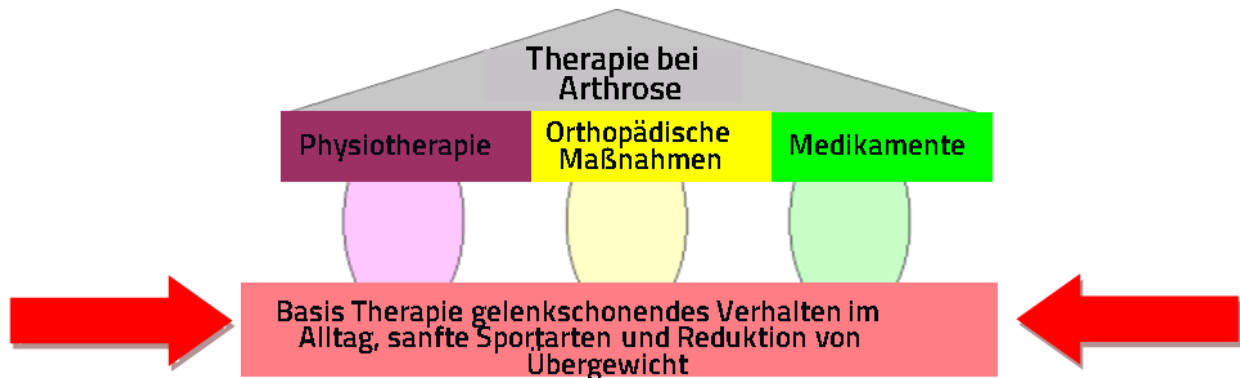


Abb.: Gesundes und arthrotisches Kniegelenk.

- Fortschreitender Verlust der Knorpelsubstanz
- Darauf reagiert die Gelenkinnenhaut mit einer Entzündung
- Folge sind Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkung
- Ist die schützende Knorpelschicht verschwunden, sind Verformungen des Gelenks die Folge

## Was ist bei Arthrose zu tun?

Die Arthrose-Therapie, bei der kein operativer Eingriff erfolgt, basiert auf vier Säulen:



Allgemein gilt:

- Überbelastung vermeiden
- Übergewicht reduzieren
- Gelenkschonende Sportarten

## Wie ernähre ich mich richtig bei Arthrose?

Es gibt keine Nahrungsmittel, die eine Arthrose heilen können. Mit der richtigen Ernährung lassen sich aber häufig die Beschwerden lindern, oder das Fortschreiten der Erkrankung verzögert werden.

Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, die Ihnen ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liefert. Pro Woche sollte nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst auf den Tisch kommen. Diese Lebensmittel enthalten viel Fett und fördern Entzündungsprozesse im Körper. Ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche, wie z. B. mit Hering und Makrele, liefern Omega-3-Fettsäuren, die für ihre entzündungshemmenden Wirkungen bekannt sind. In der nachfolgenden Tabelle finden Sie einige Beispiele geeigneter und ungeeigneter Nahrungsmittel. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet aber nicht, dass Sie die ungeeigneten Nahrungsmittel völlig streichen.

### Geeignete Nahrungsmittel

- Salate
- Gemüse
- Obst
- Kartoffeln
- Naturreis
- Kaltwasserfische oder Seefische, z.B. Barsch, Kabeljau, Forelle, Heilbutt, Tintenfisch, Austern
- Kaltgepresste Öle, z.B. Olivenöl, Raps-, Erdnuss-, Sesam-, Walnuss-, Distel-, Sonnenblumenöl
- Magerer Käse
- Vegetarischer Brotaufstrich
- Magermilch
- Magerquark
- Calciumreiches Mineralwasser
- Kräutertee

### ungeeignete Nahrungsmittel

- Tierisches Fett
- Gesättigte Fette wie Butter, Sahne, Vollfettkäse, Eigelb, Nüsse, fetter Fisch (Aal, Lachs, Hering), Margarine
- Gehärtete Fette, auch gehärtetes Pflanzenfett
- Schweinefleisch
- Rindfleisch mehr als 2x pro Woche
- Wurst
- Spargel
- Tomaten
- Kaffee
- Schwarzer Tee
- Zucker und Süßigkeiten (produzieren Säureüberschuss)
- Rotwein
- Alkohol generell entzieht dem Körper viele Vitamine