

Arthrose-Hilfe

Lebensmittel-liste für Menschen mit Arthrose.

Ein großer Risikofaktor für Arthrose ist eine ungesunde Ernährung. Eine ungesunde Ernährung ist schlecht für die Gelenke, da viele Lebensmittel ungesunde Inhaltsstoffe besitzen, die Arthrose und Gelenkentzündungen fördern und schneller voranschreiten lassen. Des Weiteren führt eine ungesunde Ernährung zu einem erhöhten Körperfettanteil. Dieses Körperfett ist für die Gelenke und den Knorpel eine Mehrbelastung und begünstigt den Gelenkverschleiß. Der noch gefährlichere Faktor bei einem zu hohen Körperfettanteil ist, dass Körperfett Stoffe produziert, die aktive Entzündungen im Körper fördern und den Gelenkknorpel angreifen und schädigen. Auch der Säure-Basen-Haushalt hat einen großen Effekt auf unsere Gelenke und die Gesundheit. Ist der körpereigene Säure-Basen-Haushalt zu sauer, begünstigt es das Fortschreiten von Arthrose und Gelenkschmerzen.

Natürlich gibt es neben einer ungesunden Ernährung noch weitere Risikofaktoren wie das Alter, Bewegungsmangel, Fehlstellungen usw.

Um die Risikofaktoren zu minimieren, schau dir unsere Arthrose-Konzepte mit den besten Übungen für Zuhause an.

Eine Ernährungsumstellung ist bei Arthrose sinnvoll und zu empfehlen, damit deine Gelenkschmerzen reduziert werden.

Natürlich ist so eine Ernährungsumstellung nicht gerade leicht.

Deswegen für dich eine Lebensmittel-Liste mit den besten und schlechtesten Lebensmitteln bei Arthrose. Dies vereinfacht dir den Einstieg in eine arthrosegerechte Ernährung.

Schau dir doch auch mal unser E-Book an „Eine arthrosegerechte Ernährung“. Du findest in diesem Buch Informationen, Lebensmittel-Listen, Erklärungen, leckeren Rezepten und Tipps.

Viel Erfolg und gute Besserung wünscht deine Arthrose-Hilfe.



**Lebensmittel die gut
bei Arthrose sind:**



Blumenkohl



Brokkoli



Rotkohl



Grünkohl



Wirsing



Kohlrabi



Sellerie



Möhren



Gurke



Süßkartoffeln



Pilze



Linsen



Kichererbsen



Erbsen



Soja



Bohnen



Salat



Beeren



Vollkornprodukte



Obst



Kartoffeln



Natur Reis



Hering



Lachs



Forelle



Thunfisch



Makrele



Sardinen



Nüsse



Rotebeete



Tomaten



Paprika



Auberginen



Goji-Beeren



Walnussöl



Leinöl



Rapsöl



Hanföl



Olivenöl



Getränke die gut bei Arthrose sind:



Gemüsesäfte



Wasser



Tee



Lebensmittel die du bei Arthrose meiden solltest:



Süßigkeiten



Weißmehlprodukte



Fast Food



Fleisch



**Fetteiche
Milchprodukte**



Wurst



Pommes



**Produkte mit
raffiniertem Zucker**



Kroketten



Chips



Knabberzeugs



Distelöl



Sonnenblumenöl



Maiskeimöl



Kuchen



Tiefkühlpizza



Croissants



Donuts



Burger



Popcorn



Kekse



Getränke die du bei Arthrose meiden solltest:



**Alkoholische
Getränke**



**Softgetränke/
Zuckerhaltige
Getränke**