

Angepasste Ernährung bei Arthritis und Arthrose lindert den Schmerz

Die Diät für die Gelenke und gegen Arthritis und Arthrose

(NL/1817802301) Wenn Arthritis- und Arthrose-Patienten täglich reichlich Vitamin E einnehmen, fügen sie sich nicht nur Nutzen zu, informiert der ernährungsmedizinische Wissenschaftler Sven-David Müller bei der Vorstellung seines Buches Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose gestern in Frankfurt am Main. Die Ernährungstherapie bei Gelenkerkrankungen ist vielschichtig und geht weit über Vitamin E hinaus, so Müller. Millionen Menschen in Deutschland leiden an Gelenkbeschwerden und bei entzündlichen Formen ist es wichtig, die entzündungshemmenden Effekte von Omega-3-Fettsäuren auszunutzen. Zudem sollten die Betroffenen die Arachidonsäure-Zufuhr einschränken empfiehlt Müller. Fettreiche tierische Lebensmittel mit Ausnahme von Fisch sollten Menschen mit Gelenkproblemen daher meiden, rät Sven-David Müller.

Übergewicht ist Feind der Gelenke

Neben der zu bekämpfenden Entzündung ist es bei Gelenkleiden auch notwendig, das Körpergewicht dauerhaft zu normalisieren. Übergewicht ist der wichtigste Feind der Gelenke und es führt zu Arthrose, betont Müller, der aus seiner Zeit an der Universitätsklinik Aachen berichtet, dass er dort immer wieder Patienten betreut hat, die mit großen Gelenkbeschwerden kamen und operiert werden sollten. Schließlich sind sie nach einer Gewichtsreduktion frei von Beschwerden gewesen und mussten nicht operiert werden, erläutert der bekannte Ernährungsexperte. Schmerzhafte Gelenke bei Arthritis und Arthrose stehen in engem Zusammenhang mit der Ernährung, denn die richtige Kost kann den Gesamtverlauf der Arthrose hinauszögern sowie die Schmerzen einer akuten Arthritis lindern und zudem die Einnahme von Medikamenten reduzieren.

Hagebutten für gesunde Gelenke

Studien zeigen immer wieder, dass auch bestimmte Nahrungsmittel und deren Inhaltsstoffe eine Wirkung auf die Gelenke ausüben. Hagebutten sind beispielsweise für viele Patienten mit Arthritis und Arthrose eine Wohltat. Auch Glucosamin und Chondroitin hat Effekte. Und scheinbar kann auch Kollagen-Hydrolysat die Gelenkgesundheit unterstützen. Aber vor der Einnahme sollten die Betroffenen mit ihrem Arzt und einem Diätassistenten sprechen. Der Ernährungsratgeber von Sven-David Müller informiert ausführlich über die Krankheit und erläutert die Behandlungsmöglichkeiten. Die leckeren Rezepte von Sven-David Müller und Christiane Weißenberger zeigen, dass man auch bei rheumatischen Entzündungen auf Herzhaftes und Süßes nicht zu verzichten braucht. Wer dieser ausgewogenen Ernährung folgt, muss sich obendrein keine Sorgen um seine Figur machen. Im Gegenteil: Sie hilft dabei, überflüssige Pfunde loszuwerden und so die Gelenke zu entlasten. Pro Portion sind die Kalorien- und Nährstoffwerte genau angegeben. Alle Rezepte wurden von Experten entwickelt, in der Lehrküche erprobt und entsprechen den aktuellen Ernährungsrichtlinien. Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose - Aus dem Inhalt:

Arthritis und Arthrose neue Forschungsergebnisse

Die Ernährung umstellen aber wie?

Feind der Gelenke das Übergewicht

15 Ernährungstipps für das tägliche Leben

50 Rezepte

o Vitale Frühstücke

o Herzhaft-pikante Mittagessen

o Leichte Abendessen

o Süße Zwischenmahlzeiten, Desserts und Snacks

Bestseller aus der Hand von Ernährungsexperten

Der Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose gehört zu den Bestsellern, die die Ernährungsexperten Sven-David Müller und Christiane Weißenberger gemeinsam verfasst haben. Sven-David Müller (42) hat Ernährungsmedizin studiert und mit dem Master of Science (MSc.) abgeschlossen. Zudem ist er staatlich anerkannter Diätassistent und Diabetesberater DDG. In den letzten 25 Jahren hat er mehr als 30.000 Patienten beraten und geschult. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes. Er erhielt diese Auszeichnung für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung. Christiane Weißenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Gemeinsam haben sie bereits eine Vielzahl von Ernährungsratgebern veröffentlicht. Viele davon sind Bestseller und in verschiedenen Sprachen erhältlich. Bibliografische Daten:

Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose

Genießen erlaubt!

Sven-David Müller und Christiane Weißenberger

2. Auflage

132 Seiten, 70 Farbfotos

15,5 x 21,0 cm, Klappenbroschur

ISBN 978-3-89993-589-9

14,95 [D] / 15,40 [A]

Journalisten-Service: Das Buch kann kostenlos unter diatmueller@web.de angefordert werden. Unter www.svendavidmueller.de gibt es weitere Informationen über die optimale Diät bei Arthritis und Arthrose.

Pressekontakt

ZEK

Herr Sven-David Müller, MSc.

Ostheimer Straße d 27

61130 Nidderau

diatmueller@web.de

Firmenkontakt

ZEK

Herr Sven-David Müller, MSc.
Ostheimer Straße d 27
61130 Nidderau

svendavidmueller.de
diaetmueller@web.de

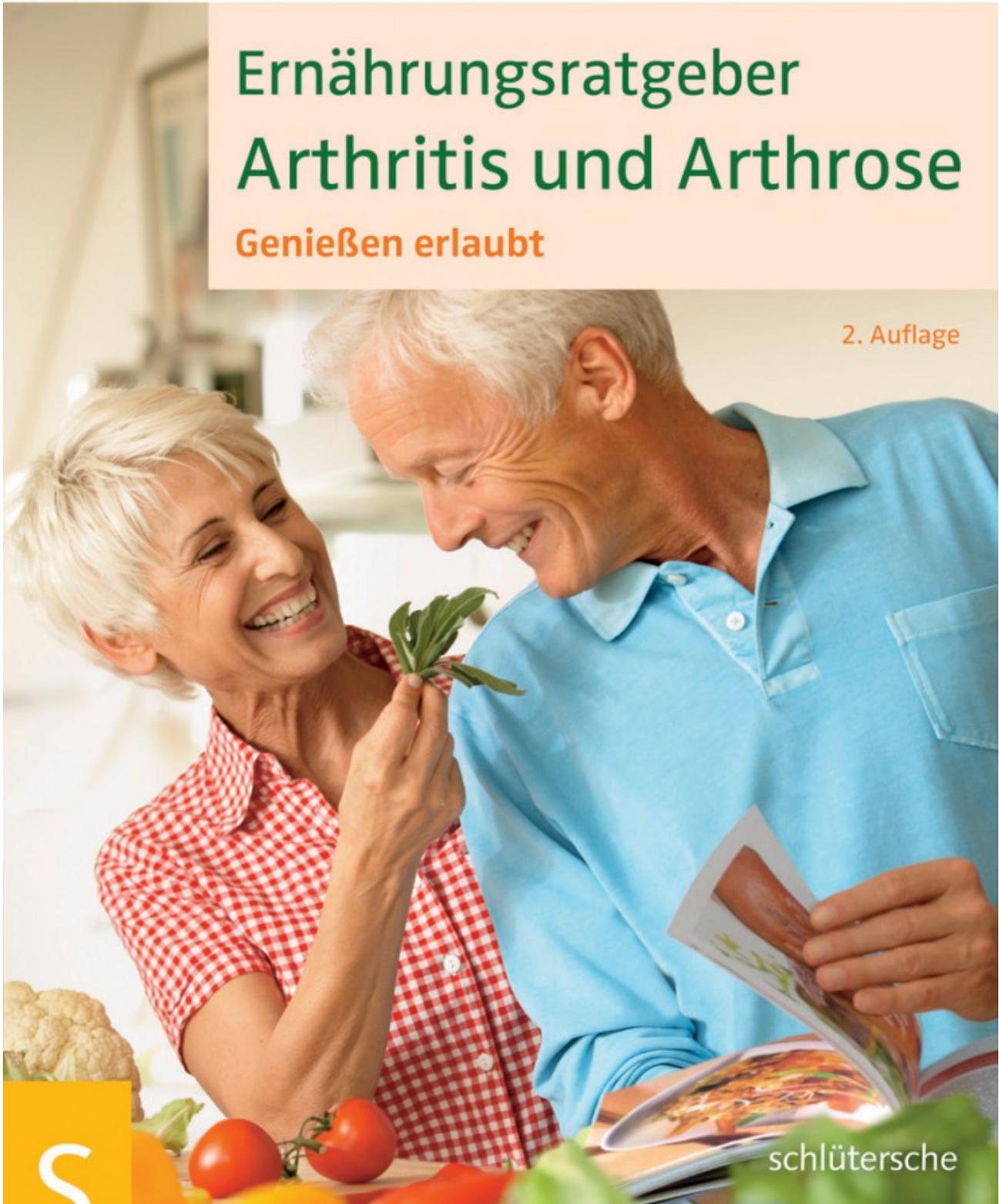
Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose

Genießen erlaubt

2. Auflage



S

schlütersche