



Wenn das Knie schmerzt

Mit gutem Essen gegen Gonarthrose

Gewichtsreduktion und ausgewählte Lebensmittel helfen dabei, Entzündungen und Schmerzen durch Kniegelenksarthrose deutlich zu bessern.

Eine Kniegelenksarthrose, im Fachjargon als Gonarthrose bezeichnet, kann die verschiedensten Ursachen haben, etwa chronische Fehl- und Überbelastungen. In der Folge kommt es zu Entzündungen und Schmerzen, sodass selbst einfaches Treppensteigen zur Qual werden kann. Doch eine Schonhaltung ist keine Lösung. Denn die schützende Knorpelschicht wird nur in Bewegung optimal nährstoffversorgt. Auch die Einnahme

von Schmerzmitteln, um sich bewegen zu können, kann langfristig negative Folgen haben. Was also tun?

Der Grad der Schmerzen hängt vom jeweiligen Stadium der Erkrankung ab. Je stärker die Kräfte sind, die auf das Knie wirken, desto größer sind die Reibungen im Gelenk. Wenn die Arthrose weit vorangeschritten und die Lebensqualität, bedingt durch die Schmerzen, stark reduziert ist, bleiben als Ausweg vielfach alleine eine Operation und ein künstlicher Kniegelenksersatz. Um diesen Zeitpunkt so weit es geht hinauszuschieben und ein möglichst beschwerdefreies Leben zu ermöglichen, können die Betroffenen selbst aktiv werden.

Hilfe über die Ernährung

Experten wissen, dass sich vor allem eine spezielle Ernährung und der Abbau von Übergewicht positiv auf die Regeneration des Gelenkknorpels auswirken.

Vor allem das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren beeinflusst unseren Entzündungsstoffwechsel. Es ist daher sinnvoll, Lebensmittel wie

Schweinefleisch oder Eigelb nur vermindert zu sich zu nehmen. Sie enthalten große Mengen an Omega-6-Fettsäuren wie die Arachidonsäure, die besonders proentzündlich wirkt. Auch andere minderwertige Nahrungsmittel wie Tiefkühlpizza und Süßigkeiten, zum Beispiel Kuchen, Kekse oder Eiscreme, sind ungeeignet. Sie beinhalten schlechte Fette und beeinflussen den Entzündungsstoffwechsel.

Stattdessen sollten Nahrungsmittel bevorzugt werden, die einen anti-entzündlichen Stoffwechsel über die Ernährung einstellen. Der Anteil an Omega-3-Fettsäuren lässt sich steigern, indem man zum Beispiel morgens Magerquark mit Obstsalat isst und Hanf, Chia und Leinsaat hinzufügt. Das sind im vegetarischen Bereich die Nahrungsmittel mit dem höchsten Omega-3-Gehalt. Ansonsten helfen uns andere Omega-3-Lieferanten wie Fisch – vor allem Lachs, Hering, Thunfisch und Sardine – oder Wildfleisch. Natürlich sollten darüber hinaus auch Obst und Gemüse regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Fakten zu Arthrose im Knie



- Regelmäßige Übungen erhalten die Beweglichkeit, stärken die Muskeln und versorgen Gelenkknorpel mit den nötigen Nährstoffen.
- Kälte lindert bei einer akuten Entzündung den Schmerz und hilft gegen die Schwellung.
- Gesunde Ernährung und möglichst kein Übergewicht sind bei Arthrose besonders wichtig. Denn jedes Kilo zu viel macht sich schmerzhaft bemerkbar.