

15 entzündungshemmende Lebensmittel bei Arthrose

1. Brokkoli

Enthält Sulforaphan, das Enzyme hemmt, die am Knorpelabbau beteiligt sind. Besonders wirksam leicht gegart.

2. Beeren (z. B. Blaubeeren, Erdbeeren)

Reich an Anthocyanen, antioxidativ und entzündungshemmend - schützen Zellen und Gelenke.

3. Kurkuma

Das enthaltene Curcumin ist in Studien mit NSAR vergleichbar - bei täglicher Einnahme mit etwas schwarzem Pfeffer.

4. Leinsamen & Chiasamen

Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren (ALA), die entzündungshemmend wirken und die Zellmembranstabilität unterstützen.

5. Walnüsse

Liefern eine Kombination aus Omega-3, Vitamin E, Zink und Polyphenolen - ein wahres Powerfood.

6. Fermentierte Lebensmittel

Stärken die Darmbarriere und fördern eine ausgewogene Darmflora - wichtig bei Arthrose & stillen Entzündungen.

7. Zitrusfrüchte

Liefern viel Vitamin C, das für die körpereigene Kollagenbildung im Knorpelgewebe benötigt wird.

8. Knoblauch & Zwiebeln

Reich an Schwefelverbindungen wie Allicin - Antioxidantien und entzündungshemmend.

9. Grünkohl & Spinat

Grünes Blattgemüse mit Vitamin K, Kalium und Antioxidantien - unterstützt Knochen- und Knorpelstoffwechsel.

10. Ingwer

Enthält Gingerole, die nachweislich Entzündungsprozesse regulieren - auch als Tee oder Shot beliebt.

11. Olivenöl (extra nativ)

Enthält Oleocanthal - entzündungshemmend.

12. Tomaten (gekocht)

Liefern Lycopin, ein starkes Antioxidans - am besten aus passierten Tomaten oder Tomatenmark.

13. Vollkornprodukte

Ballaststoffe aus Hafer, Quinoa & Co. können systemische Entzündungen senken und fördern die Darmgesundheit.

14. Hülsenfrüchte

Reich an pflanzlichem Protein, Zink und sekundären Pflanzenstoffen - entlasten Gelenke ohne Arachidonsäure.

15. Raps- & Leinöl

Gute pflanzliche Quelle für Alpha-Linolensäure (ALA) - eine Vorstufe zu entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren.