

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/skelett-und-muskeln/was-hilft-bei-rheumatoider-arthritis-ra/print.html>

Was hilft bei rheumatoider Arthritis (RA)

Lebensmittelüberempfindlichkeiten sind eine häufige Folge von rheumatoider Arthritis.

Rheumatoide Arthritis (RA) wird durch eine Autoimmunreaktion verursacht, bei der eine abnorme Immunantwort die Gelenkknorpel angreift und schädigt. Dies führt zu Schwellungen, Entzündungen und Vernarbung der Knorpel, was Schmerzen, Schwellungen, Rötungen und eine eingeschränkte Beweglichkeit hervorruft.

Die Autoimmunreaktion kann auch andere Gewebe schädigen, einschließlich den Verdauungstrakt. Meistens ist die Erkrankung chronisch und fortschreitend, mit zunehmenden und abnehmenden Phasen. Am häufigsten sind ältere Frauen betroffen.

Ernährungsempfehlungen bei rheumatoider Arthritis (RA)

Da viele Personen mit RA Nährstoffe aus Nahrungsmitteln schlecht absorbieren können, sind Nährstoffmängel eine Folge davon. Die Überprüfung auf Mangelerscheinungen sollte sorgfältig durchgeführt werden und zur Verbesserung der Ernährungssituation sollten Nahrungsergänzungen eingenommen werden. Fettreiche Diäten, insbesondere mit vielen gesättigten Fetten können RA verschlimmern.

Lebensmittelüberempfindlichkeiten sind eine häufige Folge von rheumatoider Arthritis. Personen mit RA sollten die auslösenden Nahrungsmittel durch eine Eliminationsdiät bestimmen und diese Nahrungsmittel anschließend vermeiden. Dies kann zu drastischen Linderungen der Symptome und zur Verbesserung der Funktionen führen.

Nährstoffempfehlungen bei rheumatoider Arthritis (RA)

Vitamin E kann innerhalb von 1-2 Wochen die Schmerzen stark lindern. Bei regelmäßiger Einnahme kann das Fortschreiten der RA verlangsamt oder gestoppt werden.

Vitamin C kann die Neubildung von Knorpelgewebe fördern und die Immunfunktionen verbessern.

MSM - Organisch gebundener Schwefel oder *MSM plus mit Glukosamin und Chondroitin*: MSM kann hilfreich sein, um die Knorpel gesund zu erhalten. MSM ist besonders hilfreich bei Schmerzen und unterstützt zudem die Entgiftung des Körpers.

Selen vermindert Steifheit und Schmerzen

Kupfer und Zink - zusammen mit anderen Mineralien in einem MultiMineralienpräparat - stimulieren das Enzym Superoxiddismutase (SOD), welches Steifheit und Schmerzen vermindern kann.

Omega-3-Fettsäuren vermindern (wie auch *MSM - organisch gebundener Schwefel*) Entzündungen, Steifheit und Schmerzen.

Besondere Hinweise

Aspirin und andere allgemein verwendete nicht-steroidhaltige entzündungshemmende Medikamente, welche von Personen mit Arthritis häufig eingenommen werden, erhöhen die Fähigkeit der Allergene die Darmwand zu durchqueren, in die Blutbahn einzutreten und dadurch Lebensmittelüberempfindlichkeiten zu verstärken und RA zu fördern.

Bromelain, eine natürliche Substanz, welche aus Ananas gewonnen wird, hat entzündungshemmende Wirkung. Die Einnahme von *Bromelain* kann die Schwellungen der Gelenke reduzieren und die Beweglichkeit verbessern.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>