

Reuma en Voeding

Bijna eenderde van alle Nederlanders heeft last van gewrichtspijn. De oorzaak is niet bekend, maar er zijn steeds meer aanwijzingen voor het effect van voeding op het ontstaan en verergeren van deze klachten. De Artrose & Reuma Stichting stimuleert daarom wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van voeding en voedingssupplementen op het ontstaan en het behandelen van artrose en reuma.

Graag geven wij u informatie over gezonde voeding waarmee u in algemene zin gewrichtsklachten kunt voorkomen of verlichten. Zodat u lang gezond en actief kunt blijven!

Meer dan eenderde van alle Nederlanders heeft in meer of mindere mate gewrichtspijn en dus een reumatische aandoening. De meest voorkomende vorm van reuma is artrose, ook wel slijtagereuma genoemd. Deze chronische ziekte komt vooral bij ouderen voor. Een andere veel voorkomende vorm is reumatoïde artritis, ook wel ontstekingsreuma genoemd. Dit komt zowel bij jongeren als bij ouderen voor.

Beter eten!

- **Blijf zo goed mogelijk op uw ideale gewicht:** hoe meer u weegt, hoe meer uw gewrichten belast worden, vooral uw knieën, heupen, rug en voeten.
- **Zorg voor een evenwichtige voeding** met veel verse groenten en fruit en voldoende granen. Wees matig met zuivelproducten, eieren, vet vlees en suiker.
- **Eet dagelijks voldoende groenten en fruit.** Ze bevatten de benodigde vitamines, mineralen en vezels. Een goede vuistregel voor de juiste afwisseling is dat u iedere dag 3 kleuren kiest en 5 verschillende soorten.
- **Een verhoogde inname van vitamine C** leidt tot een verminderde kans op achteruitgaan van het kraakbeen en pijn in de gewrichten.
- **Er gaat niets boven vers,** gebruik dus zo veel mogelijk verse voeding en zo min mogelijk bewerkte voedingsmiddelen. Door raffineren en conserveren gaan belangrijke voedingsstoffen verloren en voor de houdbaarheid worden minder gezonde stoffen toegevoegd.
- **Let op vet.** Vet bevat namelijk veel calorieën waardoor ons gewicht toeneemt, wat onze gewrichten te veel belast. Maar er zijn ook goede vetten, zoals in noten en zaden, en vis.
- **Rustig eten en goed kauwen tot het voedsel bijna vloeibaar is** bevordert een gezonde spijsvertering en voorkomt maag- en darmklachten. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat maag- en darmklachten het begin van gewrichtsontstekingen kunnen vormen.
- **Gember** is in China al eeuwenlang een middel tegen gewrichtspijn. Verse gember bevat bestanddelen die de pijn in spieren en gewrichten vermindert, en de beweeglijkheid verbetert. Als u geen gembermaak door het eten wilt kunt u de verse gember raspen en 1 maal per dag door de thee doen. Tevens zijn er inmiddels gembercapsules in de handel die dezelfde gunstige werking hebben.
- **Vette vis** is een bron van gezondheid. Ze bevatten stoffen (omega-3-vetzuren) die een bijdrage leveren aan het voorkomen van ziektes als kanker en hart- en vaatziekten, maar ook reumatische aandoeningen. Een veranderde vetzuursamenstelling in uw voedingspatroon kan bovendien ontstekingen tegengaan. Eet daarom regelmatig vette vis. Of gebruik visoliecapsules ter aanvulling. Deze vetten zijn er echter ook op plantaardige basis. We vinden ze in lijnzaadolie, zonnebloemolie, sesamolie, kokosnootolie, pompoenpitolie, teunisbloemolie, rijstkiemolie en bernagieolie.
- **Nu en dan een vastenkuur** heeft een gunstig effect bij ontstekingsverschijnselen. Het zorgt voor een grondige schoonmaak ('ontslakking') van uw lichaam. Laat u wel deskundig begeleiden bij een vastenkuur.
- **Antioxidanten** kunnen de vrije radicalen in uw lichaam onschadelijk maken. Vrije radicalen staan aan de basis van veel chronische ziekten, waaronder ook gewrichtsklachten. Ze kunnen namelijk in de gewrichtsvloeistof kraakbeenmoleculen oxideren. Goede antioxidanten die dat proces tegengaan zijn: vitamine C, E, bèta-caroteen, zink en selenium. Een voedingssupplement kan soms een steun in de rug zijn.
- **Vezelrijke voedingsmiddelen** zoals volkoren graanproducten mogen niet ontbreken op het gezondheidsmenu. Hierin zit onder andere silicium wat onmisbaar is bij de vorming van kraakbeenbeschermende stoffen.

- **Zorg voor voldoende (zure) melkzuurproducten.** Yoghurt, karnemelk en kwark bijvoorbeeld bevatten diverse bouwstenen voor de vorming van kraakbeen zoals calcium, zink, vitamine A en E en magnesium. Eet hiervan echter niet teveel omdat zuivelproducten er om bekend staan soms gewrichtsklachten te veroorzaken. Alternatieve bronnen van calcium zijn vis, peulvruchten, fruit en groenten.
- **Een mediterraan dieet** is lekker en gezond. Het bestaat uit veel ui, knoflook, olijfolie, vis en verse groenten en fruit. Hierin zit alles wat een gezond bewegingsapparaat nodig heeft.
- **Noten en zaden** bevatten belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine B. Eet ze eens vaker als gezond tussendoortje.
- **Een multivitamine** kan een goede aanvulling zijn ter ondersteuning van het algemeen welbevinden en ter verbetering van de weerstand.

Tot slot:

- Gebruik met **mate suiker en zout**
- Drink zoveel mogelijk **water** of **groene** thee minimaal 6 grote glazen per dag
- Wees matig met het gebruik van **alcohol**