

GEWRICHTSKLACHTEN



GEWRICHTSKLACHTEN

maatregelen die ondersteuning bieden.

Gewrichten zijn belangrijk in ons dagelijks functioneren. Bij het opstaan, vastpakken, lopen, fietsen of dansen zijn we voor een groot deel afhankelijk van gewrichten zoals in de schouders, knieën, polsen en heupen. Zolang gewrichten soepel werken zijn wij ons vaak niet bewust van het belang. Maar het is niet vanzelfsprekend dat deze soepel blijven. Gewrichtsklachten behoren tot de meest voorkomende gezondheidsproblemen die zich uiten in pijn, stijfheid en ontstekingen, waardoor het bewegen (ernstig) beperkt kan worden.

Het gewricht

Een gewricht is een beweeglijke verbinding tussen twee of meer botten. Ieder gewricht is omgeven door een gewrichtskapsel, dat gevormd wordt door banden en uitlopers van pezen. In het gewrichtskapsel wordt synoviaalvloeistof geproduceerd, dat het gewricht smeert en vochtig houdt. Daar waar de botdelen elkaar raken, zit kraakbeen. Dit gladde weefsel maakt niet alleen een soepele beweging mogelijk, maar vormt door zijn elasticiteit ook een soort 'schokdemper'.

Risicofactoren

Bekende risicofactoren voor gewrichtsklachten zijn onder andere overgewicht, ernstige overbelasting, het gebruik van pijnstillers en beschadiging van het gewricht door bijvoorbeeld een ongeval. De aanleg om reuma te ontwikkelen lijkt voornamelijk genetisch bepaald te zijn.

Slijtage

De meest voorkomende vorm van gewrichtsklachten is slijtage. Hoewel de omschrijving anders doet vermoeden, is het gewricht niet versleten, maar gaat het kraakbeen in kwaliteit achteruit. Het kraakbeen wordt dunner en zachter en kan op de lange duur zelfs gedeeltelijk verdwijnen. Uiteindelijk kan zo het bot aangetast worden. Overbelasting van gewrichten leidt tot ontstekingsreacties. Deze ontstekingsreacties leiden tot een verhoogde afbraak van kraakbeen en klachten zoals pijn en stijfheid.

Ontsteking

Naast slijtage is er een vorm van gewrichtsklachten waarbij ontstekingen in de gewrichten de klachten veroorzaken. De gewrichten zijn dan vaak pijnlijk, rood en gezwollen. Hierbij worden de kapsels van de gewrichten aangetast door ontstekingsreacties, veroorzaakt door het eigen immuunsysteem. De ontstekingsreacties kunnen uiteindelijk leiden tot aantasting van kraakbeen en bot.

Voeding

Het vermijden van een aantal voedingsstoffen en het extra innemen van andere, kunnen een bijdrage leveren aan het verminderen van de klachten. Vooral een overmaat aan eiwitten en verzadigd vet zoals in zuivel en vlees, kunnen een negatief effect hebben. Ook allergenen, suiker en alcohol kunt u beter vermijden. Beter is om verzadigd vet te vervangen door meervoudig onverzadigd vet, zoals uit koudgeperste, koud gebruikte olie of uit vis. Dit zal bijdragen aan verbetering van het immuunsysteem en vermindering van ontstekingen. Daarnaast kunnen bepaalde voedingssupplementen en kruidenpreparaten bijdragen aan het verminderen van de pijnklachten en het herstel van de gewrichten bevorderen.

Vanwege de centrale rol van ontstekingsreacties bij vrijwel alle vormen van gewrichtsklachten wordt aangeraden om eerst te kiezen voor kruiden en voedingsstoffen die, in combinatie, kunnen helpen om ontstekingen te verminderen:

Boswellia serrata

Hars van de wierookboom (*Boswellia serrata*) wordt al vele eeuwen gebruikt bij ontstekingsreacties. Onderzoek heeft aangetoond dat één van de bestanddelen van deze hars, het boswelliazuur AKBA, verantwoordelijk is voor de ontstekingsremmende eigenschappen. Preparaten met hogere concentraties AKBA (5-Loxin®), blijken in studies zeer effectief. De beste resultaten werden verkregen wanneer AKBA gecombineerd werd met de niet-vluchtige oliefractie van de wierookhars (5-Loxin® advanced).

Ongedenatureerd collageen

Gebruik van ongedenatureerd (volledig intact) collageen leidt in onderzoek tot een duidelijke vermindering van gewrichtsklachten, zowel bij mensen als bij honden en paarden. Inname van dit collageen leidt via het immuunsysteem van de darm tot 'orale tolerantie', het vermogen om stoffen die een allergische reactie of een gevoeligheid kunnen oproepen, te negeren. Hierdoor helpt dit type collageen om de ontstekingsreactie in gewrichten te verminderen.

Glucosamine

Glucosamine is een belangrijk onderdeel van de gewrichtsvloeistof en van kraakbeen. Talrijke onderzoeken hebben aangetoond dat glucosamine de afbraak van kraakbeen helpt vertragen en het proces zelfs kan verminderen. Glucosamine sulfaat wordt gewonnen uit schaaldieren, maar er zijn plantaardige vormen zoals glucosamine HCl. Let bij het vergelijken van glucosamine preparaten op het elementaire (werkelijke) gehalte aan glucosamine. Omdat de maximale werking van glucosamine pas na 4 maanden bereikt wordt, kan het, zeker in de beginfase, nuttig zijn om gebruik van glucosamine te combineren met ontstekingsremmende stoffen.

Chondroïtine-sulfaat

Chondroïtine-sulfaat is eveneens een belangrijke bouwstof van kraakbeen. Deze stof, afkomstig van runderen, helpt om de klachten bij slijtage te verminderen. Het wordt (zeker bij ernstige klachten) vaak gebruikt in combinatie met glucosamine.

MSM

MSM is een zwavelhoudende stof die van nature voorkomt in melk, groenten, granen, fruit en vlees. MSM levert zwavel voor de productie van cysteïne en methionine in het lichaam. Vooral cysteïne is belangrijk voor de vorming en stevigheid van bindweefsel. MSM kan, in combinatie met glucosamine en/of chondroïtine de klachten bij slijtage helpen verminderen

ONDERSTEUNENDE VOEDINGSTOFFEN BIJ ONTSTEKINGEN

Visolie en GLA

Het Omega-3 vetzuur eicosapentaëenzuur (EPA) uit visolie heeft een ontstekingsremmende werking door de invloed op de aanmaak van ontstekingsbevorderende stoffen in het lichaam (prostaglandinen). De huidige voeding bevat te weinig omega-3 vetzuren. Dit is de reden dat visolie als eerste aanvulling wordt geadviseerd bij gewrichtsklachten. Het vetzuur GLA uit borageolie (Eng; starflower) heeft eveneens ontstekingsremmende eigenschappen bij gewrichtsontstekingen.

Vitamine D

Vitamine D is belangrijk voor het immuunsysteem. Het is noodzakelijk om ongewenste ontstekingsreacties te helpen voorkomen. Gebruik van extra vitamine D of van levertraan (rijk aan vitamine D én omega-3 vetzuren) kan klachten helpen verminderen. Omdat tekorten aan vitamine D schrikbarend veel voorkomen, vooral bij ouderen, is aanvulling met extra vitamine D wenselijk bij alle vormen van gewrichtsklachten. Een individuele bepaling van de vitamine D status wordt aangeraden. Bij een tekort aan vitamine D is het meestal noodzakelijk om enige tijd dagelijks minimaal 50 µg vitamine D-3 in te nemen.

Anti-oxidanten

Bij ontstekingsreacties komen veel vrije radicalen vrij. Deze zijn mede verantwoordelijk voor de schade die ontstaat. Anti-oxidanten bestrijden deze radicalen en zijn noodzakelijk om meer-voudig onverzadigde vetzuren (zoals uit visolie) te beschermen tegen oxidatie. Bij gewrichtsproblemen kan goed worden gekozen voor anti-oxidanten die zwavelhoudende aminozuren (cysteïne en methionine) bevatten. Cysteïne is, zoals eerder vermeld, belangrijk voor de vorming en stevigheid van bindweefsel. Vitamine C, geelwortel en gember hebben naast een werking als antioxidant ook een ontstekingsremmende werking. Combinatie met een extract uit zwarte peper verhoogt de opname van geelwortel sterk.

Samenvatting en advies

Bij gewrichtsklachten spelen ontstekingsreacties een grote rol. Daarom worden vooral voedingsstoffen geadviseerd die in staat zijn om ontstekingen te remmen, zoals boswellia-extracten met hogere concentraties van het boswelliazuur AKBA (5-Loxin® advanced) en ongedenatureerd collageen. Bij overbelasting of milde tot matig ernstige klachten is dit vaak voldoende. Wanneer dit niet voldoende is wordt een combinatie met glucosamine geadviseerd, al dan niet in complexvorm met chondroïtine en/of MSM. Is er sprake van ontstekingsreacties dan wordt gekozen voor een combinatie met visolie, GLA, anti-oxidanten en vitamine D, vaak in hogere doseringen.

Als aanvulling op de voeding kan het gebruik van supplementen in de vorm van een multivitaminen/mineralen preparaat en/of darmflorapreparaat bijdragen aan vermindering van de klachten.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl