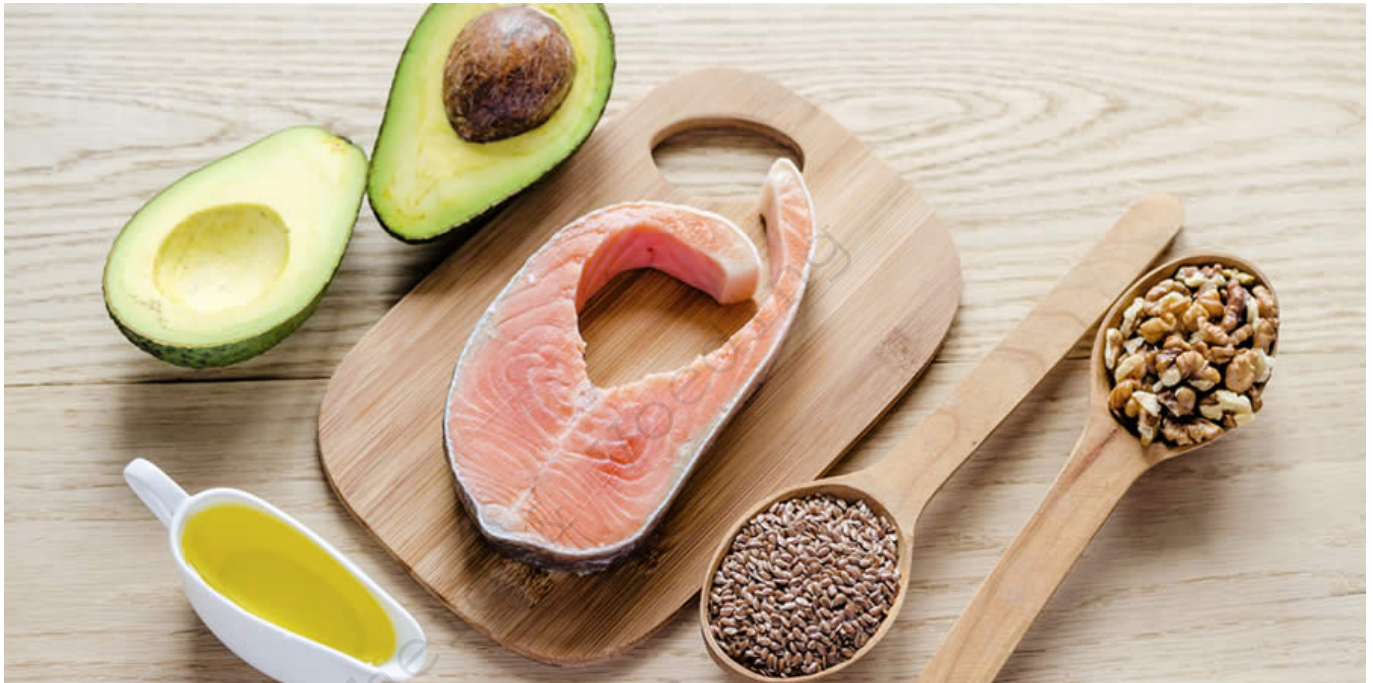


Gewrichtsklachten, reuma, artrose, voeding en supplementen



Gewrichtsklachten en reuma doen zich voor bij versleten of beschadigde gewrichten. Dat veroorzaakt pijn en moeite met bewegen en ook vaak vermoeidheid. Dat beperkt je in je leven waardoor er angst voor pijn en soms depressie ontstaan.

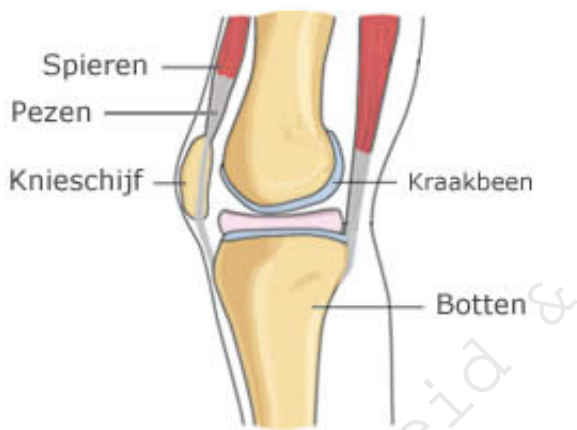
Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen. Bekende oorzaken zijn te zware belasting, ouderdom, hormonale disbalans en voedingstekorten. Je kunt dit proces dus ook afremmen door je leefstijl aan te passen. Denk daarbij vooral aan voeding en beweging, aangepast aan de individu. Het is ook mogelijk om d.m.v. voedingssupplementen pijnklachten te verminderen en de aanmaak van nieuw kraakbeen en botweefsel te stimuleren.

Inhoud

- [Wat zijn gewrichtsproblemen?](#)
 - [Hoe worden gewrichtsklachten en reuma veroorzaakt?](#)
 - [Waarom bij gewrichtsklachten het kraakbeen afbrokkelt](#)
- [Zure en Basische voeding](#)
- [Wat is reuma?](#)
 - [Leven met reuma](#)
 - [Wat is jeugdreuma](#)
 - [Reuma is vooral een voedingsprobleem](#)
 - [Handig overzicht reuma, gezonde en ongezonde voeding](#)
 - [Reuma voeding en purine](#)
 - [Reuma en supplementen](#)
 - [Yoga en bewegen bij reuma](#)

- [Wat is artrose?](#)
 - [Artrose en voeding](#)

Hoe worden gewrichtsklachten en reuma veroorzaakt?



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gewrichten kun je vergelijken met scharnieren met daartussenin kraakbeen met daarom heen een vlies dat de vloeistoffen binnenhoudt. Daar overheen lopen de pezen – die de boten met de spieren verbinden.

De problemen beginnen wanneer het kraakbeen rond de botten afbrokkelt, wat meer wrijving geeft in het gewricht. Daardoor gaan de pezen en het gewrichtsvlies ontsteken, en dat veroorzaakt pijn.

Waarom bij gewrichtsklachten het kraakbeen afbrokkelt

De belangrijkste oorzaken op een rij, en hoe kun je deze voorkomen en/of terugdringen.

1. Slijtage

Veel oudere mensen hebben last van artrose dat is slijtage van het kraakbeen, dat is dus een mechanisch probleem. Meestal zijn de onderste ledematen het meest versleten. Dat komt omdat we rechtop lopen en daardoor onze heupen en knieën het meest belasten.

Hoe voorkom je slijtage van de gewrichten?

- De belangrijkste reden is overgewicht, het is zaak om overgewicht te vermijden.
- Beweging en dan vooral de minder belastende beweging, zoals wandelen (stevig tempo), zwemmen, fietsen of joggen. Laat je hierin eventueel bijstaan door een coach.

2. Ongevallen

Door een ongeval kan het kraakbeen beschadigd raken. Bijvoorbeeld bij een breuk van een gewricht.

Hoe voorkom je ongevallen?

- Sport, veel ongevallen gebeuren bij het sporten, zorg voor een goede conditie en een sterk lichaam, laat je daarin goed begeleiden.
- Veiligheidsinstructies en goed opletten als je deelneemt aan het verkeer of waar dan ook.

3. Infecties

Na bijvoorbeeld een ziekte kunnen er bacteriën terechtkomen in je gewricht en die kunnen ontstekingen veroorzaken.

Hoe voorkom je infecties in je gewrichten?

- Verzorg jezelf goed als je ziek bent vooral bij ontstekingen en ga bijtijds naar de huisarts.

4. Ziektes

Er zijn ziekten die het kraakbeen kunnen afbreken zoals reumatische artritis, psoriasis artritis en jicht. Dit zijn eigenlijk auto-immuunziekten die reageren op lichaamseigen eiwit.

Hoe voorkom je auto-immuunziekten?

- Ik denk dat een gezonde levensstijl de belangrijkste manier is om dit te kunnen voorkomen. Dus gezond eten, niet roken, weinig stress en ook niet te zwaar sporten.

Wat zijn gewrichtsproblemen?

Bij gewrichtsproblemen wordt onderscheid gemaakt tussen aandoeningen waarbij er een ontsteking is in de gewrichten (inflammatoire gewrichtsaandoeningen, artritis) en waarbij er geen ontsteking is in de gewrichten.

- De meest voorkomende inflammatoire gewrichtsproblemen zijn reumatoïde artritis en jicht artritis.
- Het meest voorkomende niet inflammatoire gewrichtsprobleem is artrose.

Reumatoïde artritis is een auto-immuun ziekte waarbij er chronische ontstekingen van meerdere gewrichten zijn. Deze ontsteking komen vooral voor in de kleine gewrichten van handen en voeten, maar ze kunnen zich overal voordoen.

Jicht artritis is een ontsteking in een gewricht veroorzaakt door urinezuurkristallen. Het geneest meestal binnen een tot drie weken, maar kan weer terugkomen. Dit noemen we dan een jichtaanval.

Artrose is een andere naam voor gewrichtsslijtage en komt vooral voor bij ouderen. Bron [\(1\)](#)

Wat is reuma?

Bijna 2 miljoen mensen in Nederland hebben een vorm van reuma. Dus er is bijna altijd wel iemand in uw omgeving die hier last van heeft, misschien ben je dat zelf wel.

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen. Reuma kan op alle leeftijden voorkomen, zo zijn er jonge kinderen die last hebben van bijvoorbeeld jeugdreuma. Deze, 2 miljoen mensen, leven dagelijks met pijn, stijfheid en vermoeidheid als gevolg van hun ziekte.

Leven met reuma

Doordat je vaak met pijn, vermoeidheid of stijfheid leeft wordt het leven er niet makkelijker op, zowel voor jezelf als de omgeving kan dit een grote belasting zijn. Eenvoudige dingen zoals jezelf verzorgen of eenvoudig een telefoontje plegen kunnen vaak niet meer door de pijn en de stijfheid. Het gaat op en af soms kun je meer als anders, wat het moeilijk maakt. Vaak kom je zonder werk te zitten en heb je minder inkomsten. Kortom leven met reuma is niet eenvoudig.

Wat is jeugdreuma (Juveniele Idiopathische Artritis, afgekort JIA)?

Jeugdreuma is een verzamelnaam voor gewrichtsklachten en ontstekingen bij kinderen. Jeugdreuma komt voor bij 1 op de 1000 kinderen. In Nederland hebben tussen de 2000 en 3000 kinderen jeugdreuma. Bij jeugdreuma weten we niet weten wat de oorzaak van de ziekte is.

Er zijn 3 hoofdvormen van jeugdreuma:

1. Oligo-artriculaire jeugdreuma: dan zijn er maximaal 4 gewrichten tegelijk ontstoken
2. Poly-artriculaire jeugdreuma: dan zijn er 5 of meer gewrichten tegelijk ontstoken
3. Systemische jeugdreuma: dan zijn er zowel gewrichten als organen ontstoken

Wat is artrose?

Artrose heeft niets te maken met veroudering maar is een reumatische ziekte, deze kan ontstaan bij gewrichtsontsteking of bij zwakke gewrichtsbanden. Volgens de onderzoekers van de Stanford universiteit heeft artrosepijn zijn oorzaak in ontstekingen. Artrose blijkt namelijk in het merendeel van de gevallen te ontstaan door voedselallergie, zo zie je heel veel aandoeningen hebben met voeding te maken. Gezond eten voorkomt en geneest heel veel aandoeningen, zonder het gebruik van pillen, die alleen maar de symptomen bestrijden.

De kwaliteit van het kraakbeen wordt minder

Artrose is de meest voorkomende reumatische aandoening. Het kraakbeen gaat in kwaliteit achteruit; het wordt dunner en zachter. Dit leidt tot vervorming van het bot direct onder het kraakbeen. Er vormen zich aan de rand van het gewricht zichtbare en voelbare knobbels, osteofyten genoemd. Deze knobbels beperken de beweeglijkheid van het gewricht. Ook kunnen zenuwen bekneld raken, dat pijn, gevoelsstoornissen en krachtsverlies veroorzaakt.

Artrose is een ziekte van het hele gewricht. Dit kan in alle gewrichten optreden. Maar het gebeurt meer in de nek, onderrug, knieën, heupen, duim, vingers en grote teen. Ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland hebben artrose. Bron (2)

Artrose en voeding

Artrose lijkt een probleem van het gewricht maar het zegt ook iets over de gezondheid van je lichaam. Je lichaam komt waarschijnlijk voedingsstoffen te kort en het verzuurt.

Uw lichaam verzuurt als het zuur-base evenwicht niet in balans is. In de praktijk blijkt dat in de Westerse wereld het voedingspatroon bestaat uit ongeveer 30 a 40% basisch vormende en 60 a 70% zuur vormende voedingsmiddelen. Terwijl de richtlijn ligt op 70% basisch en 30% zuur vormend voedsel. Bron (3)

Zure en Basische voeding

Het is gezond als de darm licht zuur is, dat wil zeggen een pH-waarde (zuurtegraad) heeft van 6 tot 6,80. Melkzuurvormende bacteriën, boterzuur en polyaminen zorgen voor een optimale zuurgraad (pH) in de darm. Een te hoge pH geeft aan dat er rotting plaatsvindt, soms door een teveel aan eiwitten, zetmeel en/of fruit.

Je kunt dit verbeteren door meer groenten i.p.v. eiwitten en zetmeel te eten. Bij een daling van de goede melkzure bacteriën kan je deze verhogen door probiotica te gebruiken daardoor zal de zuurtegraad herstellen. Een breed aanbod van vezels is goed bijvoorbeeld uit fruit, groenten en pectine.

Het is dus belangrijk om voedsel met een hoog zuurgehalte te vermijden.

Voedsel met een hoog zuurgehalte:

- vlees vis, kaas en zuivel
- suiker, is misschien wel de grootste boosdoener
- zout, kant-en-klaar producten
- koffie, zwarte thee
- alcohol, artrose en alcohol is geen goede combinatie. Overmatig drinken heeft een verzurende invloed op het kraakbeen.
- bewerkte granen

Dus bovenstaande voedingsmiddelen vermijden en vervangen door voeding die meer basisch is.

Basische voedingsmiddelen zijn onder andere:

- groente, zo veel en zo vers mogelijk en het liefst biologisch
- fruit graag niet te rijp vanwege de suikers
- aardappels, al zou ik niet te veel nachtschade producten pakken
- zaden, in kleine hoeveelheden, vanwege [fytinezuur](#), en het liefst afzonderlijk
- kruiden, vooral vers of nog beter uit het wild
- tarwegras en gerstegras

Voedings- en gezondheidstips bij artrose:

- niet roken, mensen die roken hebben een grotere kans op het ontwikkelen van artrose.
- drink iedere dag [voldoende water](#), 1,5 a 2 liter zou mooi zijn
- gezonde en gevarieerde voeding, je krijgt meer voedingsstoffen waardoor je beter hersteld
- voldoende Calcium inname, hier heeft u ook vitamine D en Magnesium voor nodig en

haal deze calcium het liefst niet uit melk

- Blijf op gewicht hoe meer je botten moeten dragen hoe zwaarder de belasting voor je gewrichten en kraakbeen.
- voorkom stress, misschien wel de grootste veroorzaker van ziekten. Stress zet ook aan tot meer urinezuren

Reuma is vooral een voedingsprobleem



Gezo

- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

-
- —
-

Drs. J.R. Tisserand, reumatoloog, klinisch ecoleoloog en specialist natuurgeneeskunde, boekt bij mensen met reumatische aandoeningen goede resultaten met aangepaste voeding. Bij maar liefst 60 tot 70% van deze patiënten verdwenen na verloop van tijd bijna alle klachten! En dat is opvallend bij deze toch voor de reguliere geneeskunde revolutionaire behandeling.

Hij heeft over meer een Homeopathische Opleiding in Ede gedaan zette hij bij wijze van experiment een aantal van zijn patiënten op een aangepast dieet. Als een patiënt bij hem onder behandeling komt vindt er een zogenaamd voedings-observatie-dieet van twee weken plaats. Hierbij moet de patiënt in kwestie nauwkeurig opschrijven wat hij eet en hoe hij zich geestelijk en lichamelijk voelt. Waar dan een voedings- en/of leefadvies uit voortvloeit.

Het is, gezien de resultaten, natuurlijk raar dat er niet meer artsen en specialisten zich in alternatieve geneeswijzen bekwamen of met alternatieve genezers samenwerken. Beiden kunnen elkaar vaak heel goed aanvullen, wat, in mijn ogen, zou moeten leiden tot de complete gezondheidszorg. Bron ([4](#))

Het dieet is eigenlijk best wel persoonlijk maar toch zijn er een aantal voedingsstoffen te noemen die voor iedereen met reuma af te raden zijn, dit zijn onder meer het **weglaten of verminderen** van:

Ik denk dat suiker en omega 6 bij reuma de grootste boosdoeners zijn.

- melk en eigenlijk alle zuivelproducten
- sojaproducten
- witmeel producten, waaronder tarwe
- fructosestroop
- [transvetten](#)
- chocolade
- nachtschadegroenten (aardappels, tomaten, aubergine, gojibessen)
- eieren, rundvlees, varkensvlees
- koffie
- maïs
- sinaasappels
- gist
- thee

En er zijn stoffen die juist wel aan verbetering van reuma bijdragen, dit zijn onder meer:

- veel groene groenten
- gezonde vetzuren (omega 3) in de vorm van vette vis, roomboter, olijfolie en kokosolie, deze werken zijn ontstekingsremmend
- zweten en veel drinken helpen je lichaam urinezuur te verlagen.

Reuma voeding en purine

Er is ook nieuw onderzoek over purine een stof die voorkomt in verschillende voedingsmiddelen. Purine zou schadelijk zijn voor mensen met reuma en vooral jicht. Ondanks dat sommige voedingsmiddelen elkaar tegenspreken wil ik dit toch opnemen zodat je dit kunt gebruiken in je zoektocht naar optimaal leven met reuma.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan purine, zoals vlees en zeevruchten, vervielfoudigen de kans op een jichtaanval volgens [onderzoek](#). Purine vind je vooral in vlees, vis en schaaldieren, bonen, erwten, linzen, havermout, spinazie, asperges, paddenstoelen, gist en alcohol. Dierlijke vormen van purine bleken lijken vaker tot een jichtaanval te leiden, dan plantaardige.

Voeding om te vermijden:

- Bier
- Ansjovis
- Sardientjes
- Orgaanvlees
- Heilbot
- Haring
- Roodbaars
- Sprot
- Tonijn
- Lamsvlees
- Rood vlees
- Desem

Plantaardige voedingsmiddelen doen het beter dan dierlijke voedingsmiddelen dat komt volgens de onderzoekers doordat er lagere hoeveelheden purine in plantaardige voedingsmiddelen zitten. De plantaardige voedingsmiddelen bevatten namelijk ook voedingsstoffen die de kans op een jichtaanval weer verlagen. Bron ([5](#))

Reuma en supplementen

Gezond eten is het belangrijkste maar voedingssupplementen zijn hulpmiddelen bij uitstek geschikt zijn om ontsteking terug te dringen en weefsel te herstellen. Onderstaande supplementen bevatten linken naar een webwinkel die uitsluitend natuurlijke supplementen verkoopt, het staat natuurlijk vrij om een andere webwinkel te zoeken voor deze supplementen

Voedingssupplementen die bij reuma als hulpmiddel werken zijn onder meer:

- [Multi-vitamine](#)
- [vitamine D](#)

- [vitamine C](#)
- [Omega 3 visolie](#)
- [glucosamine](#)
- astaxanthine

Voedingssupplementen die kunnen helpen bij de aanmaak van nieuw kraakbeen zijn onder meer:

- [Glucosamine](#), soepele gewrichten en gezond kraakbeen
- [Chondroïtine](#), beschermt het gewrichtskraakbeen
- [ASU Forte](#), meer stevigheid van het kraakbeen
- [Arthro-5 Glucosamine](#), bevat alle nodige supplementen

Yoga en bewegen bij reuma

Mensen met reuma en artrose zijn snel geneigd om minder te bewegen, omdat dit pijn doet of omdat ze bang zijn dat de pijn erger wordt. Terwijl bewegen er juist voor zorgt dat de spieren en pezen rondom de gewrichten sterker worden. Dit geeft ondersteuning en is een schokdemping voor de gewrichten, waardoor de pijn juist minder wordt.

Dat yoga helpt tegen pijnklachten bij artrose, bleek ook uit een onderzoek aan de Universiteit van Montreal. Twee keer per week beoefenden 75 mensen met artrose en reumatoïde artritis yoga. Ze voelden zich daarna flexibeler en positiever. Wel raadden de onderzoekers aan om rustige vormen van yoga te beoefenen, zoals Hatha yoga en Yin yoga. Bron ([6](#))

Klik op de rechter muisknop om onderstaand overzicht van reuma en voeding te downloaden en uit te printen of op te slaan.

REUMA en VOEDING

Reuma is een verzamelnaam voor verschillende ziekten die de gewrichten en de zachte weefsels van de gewrichten aantasten. De symptomen zijn pijn, zwelling en stijfheid van de gewrichten.

Reuma is een chronische ziekte die vaak levenslang aanwezig is. Het is belangrijk om de symptomen te behandelen om pijn en zwelling te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Voeding speelt een belangrijke rol in het beheersen van reuma. Een gezonde voeding kan de symptomen helpen verminderen en de gewrichten gezond houden.

De volgende tips kunnen helpen bij het kiezen van gezonde voedingsmiddelen voor reuma: eet veel groenten en fruit, kies voor vette vis, gebruik olijfolie en vermijd suiker en zout.

Verder is het belangrijk om voldoende te bewegen en te blijven actief. Het is ook belangrijk om de gewrichten goed te beschermen en te ondersteunen met fysiotherapie en medicatie.

GEZOND

Bevat veel voedingsstoffen en is gezond voor de gewrichten.



Week, volkoren graan

Bevat veel voedingsstoffen en is gezond voor de gewrichten. Het helpt bij het behouden van een gezond gewicht en kan de pijn verminderen.



Vette vissoorten

Bevat veel omega-3 vetzuren, die ontstekingen kunnen verminderen en de gewrichten gezond houden.



Gezonde plantaardige olie

Bevat veel omega-3 vetzuren, die ontstekingen kunnen verminderen en de gewrichten gezond houden.



Vette vis en omega-3

Bevat veel omega-3 vetzuren, die ontstekingen kunnen verminderen en de gewrichten gezond houden.



Plantsoorten met flavonoiden

Bevat veel flavonoiden, die ontstekingen kunnen verminderen en de gewrichten gezond houden.



Crème fraiche

Bevat veel calcium, dat de gewrichten gezond houdt en de pijn kan verminderen.

ONGEZOND

Bevat veel suiker en zout, wat de gewrichten kan aantasten.



Suiker, zout en vet

Bevat veel suiker en zout, wat de gewrichten kan aantasten en de pijn kan verminderen.



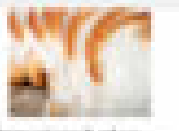
Fastfood, processed food

Bevat veel suiker en zout, wat de gewrichten kan aantasten en de pijn kan verminderen.



Melk en zuivelproducten

Bevat veel suiker en zout, wat de gewrichten kan aantasten en de pijn kan verminderen.



Vetrijke vleeswaren

Bevat veel suiker en zout, wat de gewrichten kan aantasten en de pijn kan verminderen.



Omega-6

Bevat veel omega-6 vetzuren, die ontstekingen kunnen veroorzaken en de gewrichten aantasten.



Transvetten

Bevat veel transvetten, die ontstekingen kunnen veroorzaken en de gewrichten aantasten.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

Bronnen:

1. <http://www.cce.nl/somatiek/model-voor-analyse-van-probleemgedrag/analyse-van-factoren-die-verband-kunnen-houden-met-probleemgedrag/medische-factoren/somatische-aandoening/ziekten-van-botspierstelsel-of-bindweefsel/gewrichtsproblemen>
2. <http://www.reumafonds.nl/informatie-voor-doelgroepen/patienten/vormen-van-reuma/artrose/over-de-ziekte>
3. <http://artrose-behandeling.nl/Artrose-en-voeding>
4. <http://www.reumafonds.nl/reuma>
5. <http://www.drtisscher.org/>
6. <https://www.gezondnu.nl/dossiers/reuma/yin-yoga-tegen-pijnklachten-bij-artrose>

Shares

- -

[Facebook](#)

3

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

2

- -

[Tumblr](#)

1

- -

[Gmail](#)

2

- -

[Uitprinten](#)

[9](#)

Gezondheid & Voeding