

Advies bij artrose





Inhoud

Natuurlijke ondersteuning bij artrose	3
Leefstijladviezen	4
Bewegingsadviezen.....	5
Voedingsadviezen	6
Suppletie-adviezen	8
Bronnen	11



Natuurlijke ondersteuning bij artrose

Artrose is een degeneratieve gewrichtsaandoening die wereldwijd miljoenen mensen treft.

Uit recent onderzoek blijkt dat verzuring van het lichaam (laaggradige metabole acidose) de progressie van artrose kan beïnvloeden. Daarnaast kunnen autofagie en specifieke voedingsstoffen, een waardevolle rol spelen in de ondersteuning van de gewrichten [1-13].



Op basis van deze wetenschappelijke inzichten hebben we dit plan samengesteld. Het doel is om op een toegankelijke manier richtlijnen te bieden voor een gezonde leefstijl, beweging, voeding en suppletie, zodat u uw gewrichtsgezondheid kunt ondersteunen.

Neem de richtlijnen rustig door voordat u begint. Heeft u vragen of behoefte aan persoonlijk advies? Neem gerust contact met ons op via advies@zuurbasekennis.nl



Leefstijladviezen

Een gezonde levensstijl kan een belangrijke rol spelen bij het verminderen van pijn en ontstekingen bij artrose en helpen om de progressie te vertragen. Hieronder enkele praktische richtlijnen [1,8]:



Houd een gezond gewicht

Waarom: Overgewicht verhoogt de druk op de gewrichten en kan de slijtage versnellen.

Praktisch: Zorg voor een evenwichtig voedingspatroon en voldoende beweging.



Vermijd langdurige stress

Waarom: Stress verhoogt ontstekingswaarden en kan de klachten verergeren.

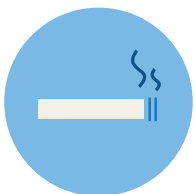
Praktisch: Probeer dagelijks dingen te doen die ontspanning brengen, zoals lezen, een boswandeling maken, mediteren of een bad nemen.



Zorg voor een goede zuur-base balans

Waarom: Verzuring kan het kraakbeenmetabolisme negatief beïnvloeden.

Praktisch: Eet overwegend basisch, met veel groenten en kruiden, en begin met ontzuren (zie het supplementadvies verderop in dit plan). Beperk verzurende voeding zoveel mogelijk, zoals suiker, alcohol, bewerkte producten en vlees.



Stop met roken

Waarom: Roken verergert ontstekingen en vertraagt gewrichtsherstel.

Praktisch: Zoek ondersteuning bij stoppen met roken, zoals nicotinevervangers of coaching.



Bewegingsadviezen

Vermijd langdurig zitten. Regelmatige lichaamsbeweging helpt gewrichten soepel te houden en vermindert pijn. De beste resultaten voor het verminderen van ontstekingswaarden worden bereikt met een combinatie van matige cardio, krachttraining en activiteiten die de gewrichten niet overbelasten, zoals zwemmen of fietsen [8]:



- 1. Matig intensieve beweging:** Bevordert bloedcirculatie en ondersteunt kraakbeen.
Praktisch: Dagelijks wandelen, zwemmen, fietsen of lichte yoga.



- 2. Vermijd intensieve belasting:** Overbelasting kan kraakbeenschade verergeren.
Praktisch: Wees voorzichtig met zware krachttraining of hardlopen op harde ondergrond.



- 3. Balansoefeningen:** Versterkt spieren rondom de gewrichten.
Praktisch: Probeer oefeningen zoals tai chi of balansoefeningen op één been.



- 4. Regelmatige bewegingspauzes:** Lang zitten is nadelig voor de gewrichten.
Praktisch: Sta elk uur op, strek u uit en loop even rond.



Voedingsadviezen

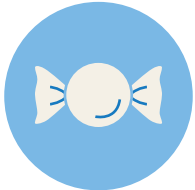
Een ontstekingsremmend voedingspatroon helpt de gewrichten te ondersteunen en pijn te verminderen. Hier enkele belangrijke richtlijnen [1,8]:



- 1. Eet veel groenten en fruit:** Rijk aan antioxidanten en basische mineralen.
Praktisch: Kies voor broccoli, spinazie, bessen en noten.



- 2. Neem gezonde vetten:** Omega-3 helpt ontstekingen te verminderen.
Praktisch: Eet vette vis zoals zalm, lijnzaad en walnoten.



- 3. Vermijd suikerrijke en bewerkte voeding:** Kan ontstekingen verergeren.
Praktisch: Beperk frisdrank, gebak en witte bloemproducten.



- 4. Beperk zuurvormende voeding:** Draagt bij aan verzuring en gewrichtsontsteking.
Praktisch: Verminder vlees, zuivel, alcohol en cafeïne.





Eenvoudig artrose weekmenu

	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortje
Maandag	Havermout met amandelmelk, blauwe bessen en walnoten.	Spinaziesalade met avocado, noten en een dressing van olijfolie en citroen.	Gegrilde zalm met quinoa en gestoomde broccoli.	Handje walnoten.
Dinsdag	Smoothie met banaan, spinazie, lijnzaad en amandelmelk.	Quinoasalade met kikkererwten, tomaat, komkommer en peterselie.	Gebakken kabeljauw met geroosterde groenten (paprika, courgette, wortel).	Pure chocolade (min. 70% cacao).
Woensdag	Chia pudding met kokosmelk, bosbessen en amandelschaafsel.	Linzensoep met wortel, bleekselderij en kurkuma.	Zoete aardappel uit de oven met gegrilde aubergine en tahinsaus.	Komkommer met hummus.
Donderdag	Boekweitpannenkoeken met amandelpasta en plakjes banaan.	Gegrilde groentesalade met kikkererwten en tahindressing.	Gegrilde makreel met quinoa en gestoomde spinazie.	Handje ongezoeten amandelen.
Vrijdag	Havermout met gebroken lijnzaad, appel en kaneel.	Courgettesoep met knoflook, ui en een scheutje olijfolie.	Gevulde paprika's met linzen, tomaat en kruiden.	Wortels met hummus.
Zaterdag	Groene smoothie met boerenkool, avocado, banaan en lijnzaad.	Salade met quinoa, granaatappelpitjes en geroosterde pompoen.	Gegrilde zalm met geroosterde zoete aardappel en sperziebonen.	Handje walnoten en een paar pure chocolade stukjes.
Zondag	Chia pudding met kokosmelk, frambozen en amandelen.	Warme groentesoep met linzen, tomaat en kruiden.	Geroosterde bloemkoolsteak met tahinsaus en quinoa.	Handje gemengde noten.



Suppletie-adviezen

Supplementen kunnen extra ondersteuning bieden bij artrose door ontstekingen te verminderen en gewrichtsweefsel te ondersteunen [1-7,9-12]:



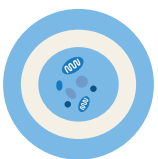
1. Ontzurende supplementen

Verzuring van het lichaam kan bijdragen aan de achteruitgang van gewrichtsweefsel. Een verstoorde zuur-base balans zorgt voor:

- Het bevorderen van ontstekingen
- Een versnelling van de afbraak van kraakbeen
- Vermindering van de opname van essentiële mineralen en dat heeft geen goede invloed op de gewrichten.

Door te ontzuren kunt u deze negatieve processen vertragen en uw gewrichtsgezondheid ondersteunen. Ontzuren doet u met deze producten.

- **Basische druppels voor basisch water of capsules:** Helpen zure in het lichaam oplossen en afvoeren.
- **Basische thee:** Bevordert de afvoer van zuren en ondersteunt ontgifting.
- **Basische mineralen:** Bij verzuring ontstaat vaak een mineraaltekort doordat het lichaam mineralen gebruikt om zuren te neutraliseren. Als de mineralen op zijn worden ze uit botten, haren en nagels getrokken. Zorg daarom voor tijdige aanvulling.



2. Spermidine supplementen

Spermidine ondersteunt het natuurlijke celreinigingsproces (autofagie) en helpt bij het verwijderen van beschadigde celcomponenten. Dit kan bijdragen aan het behoud en herstel van kraakbeen bij artrose. Kies voor een natuurlijke spermidine-supplement, bijvoorbeeld afkomstig van chlorella.



3. Ontstekingsremmende supplementen

- **Algenolie:** Bevat omega-3 vetzuren en helpt ontstekingen te verminderen.
- **Curcumine (kurkuma):** Bekend om zijn krachtige ontstekingsremmende werking.



4. Gewrichtsondersteunende supplementen

- **Collageen:** Belangrijk voor kraakbeenopbouw.
- **Glucosamine en chondroïtine:** Helpt bij gewrichtsonderhoud.
- **MSM (Methylsulfonylmethaan):** Ondersteunt kraakbeen en gewrichten.

Basisaanpak:

Supplement	Voordelen
Basische capsules en/of basische water	Helpt zuren in het lichaam op te lossen en af te voeren

Aanbevolen aanvulling:

Supplement	Voordelen
Basische mineralen	Voorkomt mineraaltekorten, die gewrichten verzwakken
Basische kruidenthee	Bevordert de afvoer van zuren en ondersteunt ontgiftiging

Als u nog een stapje verder wilt gaan kunt u kiezen voor spermidine en één van de ontstekingsremmende supplementen plus één van de gewrichts-ondersteunende supplementen:

Extra ondersteuning optioneel:

Supplement	Voordelen
Spermidine op basis van chlorella	Stimuleert celreiniging en ondersteunt kraakbeenherstel

Ontstekingsremmende supplementen:

Supplement	Voordelen
Algenolie	Bevat omega-3 vetzuren en helpt ontstekingen te verminderen
Curcumine (kurkuma)	Bekend om zijn krachtige ontstekingsremmende werking

Gewrichts-ondersteunende supplementen:

Supplement	Voordelen
Collageen	Belangrijk voor kraakbeenopbouw
Glucosamine en chondroïtine	Helpt bij gewrichtsonderhoud
MSM (Methylsulfonylmethaan)	Ondersteunt kraakbeen en gewrichten



Hulp en ondersteuning

Praat u graag eerst met een specialist, voordat u een product koopt? Dat kan!

Bel dan:

NL: (020) 262 14 12 | BE: (03) 456 27 77

Of mail naar: advies@zuurbasekennis.nl

Disclaimer: Dit behandelplan biedt een holistische benadering van artrose, met focus op leefstijl, voeding en suppletie om de gewrichtsgezondheid te verbeteren.

Overleg bij gezondheidsklachten altijd met een arts of diëtist voordat u met suppletie start.



Bronnen

- [1] DiNicolantonio, J. J., & O'Keefe, J. (2021). Low-grade metabolic acidosis as a driver of chronic disease: a 21st century public health crisis. *Open Heart*, 8(2), e001730.
- [2] Kao, W. C., Chen, J. C., Liu, P. C., Lu, C. C., Lin, S. Y., Chuang, S. C., ... & Chen, C. H. (2022). The role of autophagy in osteoarthritic cartilage. *Biomolecules*, 12(10), 1357.
- [3] Park, C. Y. (2019). Vitamin D in the prevention and treatment of osteoarthritis: from clinical interventions to cellular evidence. *Nutrients*, 11(2), 243.
- [4] Deng, W., Yi, Z., Yin, E., Lu, R., You, H., & Yuan, X. (2023). Effect of omega-3 polyunsaturated fatty acids supplementation for patients with osteoarthritis: a meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 18(1), 381.
- [5] García-Coronado, J. M., Martínez-Olvera, L., Elizondo-Omaña, R. E., Acosta-Olivo, C. A., Vilchez-Cavazos, F., Simental-Mendía, L. E., & Simental-Mendía, M. (2019). Effect of collagen supplementation on osteoarthritis symptoms: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *International orthopaedics*, 43, 531-538.
- [6] McAlindon, T. E., LaValley, M. P., Gulin, J. P., & Felson, D. T. (2000). Glucosamine and chondroitin for treatment of osteoarthritis: a systematic quality assessment and meta-analysis. *Jama*, 283(11), 1469-1475.
- [7] Butawan, M., Benjamin, R. L., & Bloomer, R. J. (2017). Methylsulfonylmethane: applications and safety of a novel dietary supplement. *Nutrients*, 9(3), 290.
- [8] Prather, H., & Cheng, J. (2023). Relationship of chronic systemic inflammation to both chronic lifestyle-related diseases and osteoarthritis: the case for lifestyle medicine for osteoarthritis. *HSS Journal*®, 19(4), 459-466.
- [9] Terkawi, M. A., Ebata, T., Yokota, S., Takahashi, D., Endo, T., Matsumae, G., ... & Iwasaki, N. (2022). Low-grade inflammation in the pathogenesis of osteoarthritis: Cellular and molecular mechanisms and strategies for future therapeutic intervention. *Biomedicines*, 10(5), 1109.
- [10] Shabkhizan, R., Haiaty, S., Moslehian, M. S., Bazmani, A., Sadeghsoltani, F., Bagheri, H. S., ... & Sakhinia, E. (2023). The beneficial and adverse effects of autophagic response to caloric restriction and fasting. *Advances in Nutrition*.
- [11] Madeo, F., Eisenberg, T., Büttner, S., Ruckstuhl, C., & Kroemer, G. (2010). Spermidine: a novel autophagy inducer and longevity elixir. *Autophagy*, 6(1), 160-162.
- [12] Hofer, S. J., Simon, A. K., Bergmann, M., Eisenberg, T., Kroemer, G., & Madeo, F. (2022). Mechanisms of spermidine-induced autophagy and geroprotection. *Nature aging*, 2(12), 1112-1129.