

Suppletieadvies Artrose

Beknopte beschrijving

Artrose, ook wel bekend als gewrichtsslijtage, is een aandoening van het gewrichtskraakbeen. De aandoening is chronisch en veelal het gevolg van overbelasting, veroudering of overgewicht. Het kraakbeen en de synoviaalvloeistof rond de gewrichten zorgen ervoor dat het gewricht soepel en pijnloos kan bewegen en hebben een schokdempende werking. Bij artrose treedt een geleidelijk verlies van kraakbeen en synoviaalvloeistof op, waardoor het gewricht schokken minder goed kan opvangen en bewegen moeilijker wordt. Botten kunnen over elkaar gaan schuren, hetgeen met veel pijn gepaard gaat. Er kunnen ook ontstekingen in het gewricht ontstaan, waardoor het warm en gezwollen wordt.

Nutriënten

Advies dagdosering

Glucosamine

1.500 mg

Bouwstof van gewrichtskraakbeen. Kan gewrichtsfunctie verbeteren en gewrichtspijn verminderen.

Chondroïtine

600-1.200 mg

Bouwstof van gewrichtskraakbeen. Kan gewrichtsfunctie verbeteren en gewrichtspijn verminderen.

Verdeeld over de dag.

Groenlipmosselextract

1.000 mg

Bevordert de aanmaak en reparatie van kraakbeen door chondrocyten. Kan de viscositeit van synoviaalvloeistof verhogen. Kan functionaliteit en mobiliteit verbeteren.

Ongedenatureerd collageen type II

10 mg

Belangrijke bouwstof voor gewrichten. Kan gewrichtsfunctie verbeteren en gewrichtspijn verminderen.

Duivelsklauwextract (harpagoside)

50-100 mg

Ontstekingsremmer. Kan chondrocyten beschermen en pijn en behoefte aan NSAIDs verminderen. Verbetert mobiliteit.

Omega-3 vetzuren (EPA, DHA)

1.000-2.000 mg

Ontstekingsremmers. Kunnen smering van het gewricht verbeteren.

Verdeeld over de dag.

Hyaluronzuur

100 mg

Bestanddeel van synoviaalvloeistof met een schokdempend en gewrichtssmerend effect voor een betere kraakbeenconditie. Kan pijn verminderen en de gewrichtsfunctie verbeteren.

Palmitoylethanolamide (PEA)

1.200 mg

Lichaamseigen pijnstillers en ontstekingsremmer.

Verdeeld over de dag.