

Ernährungsempfehlungen bei Arthrose

Bei der Arthrose gelten dieselben Massnahmen wie bei entzündlichen Erkrankungen. (Siehe dazu separates Merkblatt).

Falls vorhanden, hat zusätzlich der Abbau von Übergewicht hohe Priorität um die Gelenke weniger zu belasten, beweglicher zu bleiben und ein Fortschreiten der Arthrose zu verringern.



Quellenangabe:

Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich • www.rheumaliga.ch

