

Naturmidler som virker

Denne naturmidler og fødevarer kan ifølge videnskabelige studier medvirke til at forebygge eller lindre en allerede konstateret gigtsgdom:



FED FISK OG FISKEOLIE ER VIGTIGT

Spis rigeligt med fed fisk - laks, makrel osv. Videnskabelige undersøgelser har vist, at fiskeolie kan lindre smerter ved både ledde- og slidgigt. »Hvis vi kun levede af fisk, havde vi nok ikke gigt. Grønlændere har for eksempel meget mildere forløb af gigt, hvis de overhovedet får sygdommen,« siger gigtprofessor Henning Bliddal fra Parker Institutet på Frederiksberg Hospital.



DROP MÆLKE-FOBIEN

Rigtig mange danskere har drøpt mælkens og andre mælkeprodukter, og det kan på sigt forværre problemerne med bl.a. slidgigt, mener professor og overlæge Henning Bliddal.

DANMARKS
SUNDHEDSAVIS
B.T.

FYLD PÅ MED D-VITAMIN

Forsøg tyder på, at D-vitamin kan nedsætte risikoen for, at slidgigt i eks. et knæled forværres. Er man usikker på, om man har nok D-vitamin i kroppen, bør man gå til læge og få det målt, anbefaler gigtprofessor Henning Bliddal, Frederiksberg Hospital. Han går ind for kombineret D-vitamin- og kalktilskud.



INGEFÆR DULMER SMERTE

Ingefær har i flere forsøg vist sig at kunne reducere gigtsgdommen. Modvirker betændelse i leddene. Terapeutisk dosis: Mellem 170 og 510 milligram. Kan have bivirkning i form af lette mavesmerter.

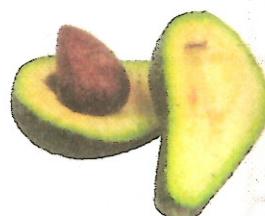


HYBEN ER SAGEN

Danske og norske undersøgelser af gigtpatienter har vist, at hybenpulver har en moderat smertelindrende effekt på slidgigt i knæ og hofte. Patienterne i bl.a. forsøg på Frederiksberg Hospital (ledet af overlæge Kaj Winther) kunne registrere, at deres led var mindre stive, når de tog hybenpulver.

MUSLINGEOLIE KAN LINDRE

Olie fra den grønlæbede musling fra New Zealand har i mindre forsøg vist sig at virke smertelindrende ved gigt. Olien har vist sig at have en vis bruskopbyggende effekt i dyreforsøg. En dansk ortopædkirurg har tidligere i B.T. fortalt om, hvordan olien kan give bedre bevægelighed ved slidgigt i hoften.



AVOCADO-OLIE VIRKER

En blanding bestående af 1/3 avocado-olie og 2/3 sojabønneolie kan ifølge en analyse fra det anerkendte Cochrane Center lindre smerter hos personer med slidgigt i hofte- og knæled. Der kan være lidt bivirkning i form af halsbrand.



GLUCOSAMIN

Glucosamin har i forsøg vist sig at kunne styrke og genopbygge ledbrusk, lindre ledsmærter og forbedre bevægeligheden i leddene. Forskningsresultaterne drages dog tvivl. Tal med din læge om det.



Læge Charlotte Beck

LÆGENS KOSTRÅD

Læge Charlotte Bech, forsøg på at kunne reducere gigtsgdommen. Modvirker betændelse i leddene. Terapeutisk dosis: Mellem 170 og 510 milligram. Kan have bivirkning i form af lette mavesmerter.

Spis morgenmad, der stirrer fordøjelsen, f.eks. æble med svesker og figner, k med kanel, kardemomme og nellike.

Spis ofte varm, frisklavet fordøjelig mad. F.eks. næsupper. Varme, frisklavet korn (rug, spelt, quinoa) eller fuldkornspasta. Bagte dampede grøntsager, tillaget med krydderier for at stimulere fordøjelsen.

Læg vægt på kost, der indeholder rigeligt med kalk, (fx i form af økologisk matgrøntsager som spinat, grønkål, og asparges. Brug derimod gurkemeje, sennep, kommen, ingefær, bukkfrø).

Undgå eller reducer indtaget sort kaffe, hvidt sukker, mel, eddike, syltede grønsager umoderne frugter, kød (ciel rødt kød), alkohol, sådne syredannende fødevarer, svækker kroppens evne til at opptaage kalk og kan føre til nese af syre i leddene.

Spis gerne 2-3 stykker friskfær eller 2-3 stykker syltede grønsager efter hvert måltid. Hvis du tager et par skiver frisk i kan du evt. komme lidt i saft og salt på. Det stimulerer fordøjelsen.