

re ledsmerter

de 700.000 danskere, som dagligt må døje med ledsmerter

GRØNTSAGER OG FRUGT MED C-VITAMIN

En række fødeemner med stort indhold af det vigtige C-vitamin har i forsøg vist sig at have en gavnlig effekt ved ledproblemer.



HER ER DE VIGTIGSTE

Citron	Appelsin	Jordbær
Rød peber	Ananas	Broccoli
Chili	Kiwi	Blå vindruer
		Hvhen

FED FISK

Den fede fisk er en god kilde til det vigtige D-vitamin, der gavner knoglerne (i kombination med rigelig calcium).



HER ER DE VIGTIGSTE

Laks	Sild	Ansioser
Sardiner	Makrel	

MAD MED ANDRE VIGTIGE STOFFER

Ingefær

FORSKNING

Forskere fra bl.a. Forskerby Symbion i København har efter fem års studier i ingefær fundet ud af, at visse fenol-forbindelser modvirker ledsmerter (HMP-33). Også forskere fra Odense Universitet har i forsøg konkluderet, at ingefær lindrer smerter og giver bedre bevægelighed i led, der er slidte og betændte. Kom knust ingefær i grøntsagsretter. Drik hyppigt ingefærté. Du skal bruge to-tre cm af en knold ingefær. Skær i tynde skive eller riv det. Kom det i et krus med kogende vand, lad det trække og drik i små slurke



Blåbær

FORSKNING

Indeholder ifølge flere studier en kombination af antioxidanter,



FORSKNING

Særlig hyben, der har et meget stort indhold af C-vitamin, er der i de sidste år forsket meget i. Det har vist sig af have en sikker effekt på ledsmerter.

Forskere fra bl.a. Frederiksberg Hospital har påvist, at hyben lindrer smerterne hos

hele 9 ud af 10 personer. Man har fundet ud af, at virkningen udover C-vitaminet kan tilskrives stoffet gopo (galactolipid). Det minder i sin molekylære opbygning lidt om fiskeolie, der også har en gavnlig effekt. Hvis man ikke har lyst til at spise hyben, kan det indtages i form af kosttilskud.

FORSKNING

Fede fisk er særlig rige på det vigtige omega-3 fedt, som ifølge bl.a. den svenske overlæge og smerteforsker Lars Ellegård har den mest sikre smertelindrende virkning ved ledbesvær. Har man leddegigt, bør man ifølge flere forskere spise min. ca. 700 g fisk om ugen. Har man svært ved at spise fisk,

kan man indtage fiskeolie i kapselform. 600 mg svarer til at spise en portion fed fisk to gange om ugen.

Advarsel ved indtag af fiskeolie: Tag ikke fiskeolie sammen med blodfortyndende medicin. Blødningstiden kan forlænges ved høje doser fiskeolie. Der kan være øget tendens til blå mærker og næseblødning.

22 madvarer som lindrer



HER ER DE VIGTIGSTE

Mælk
Skærest

FORSKNING

Er man ramt af leddegigt, har man brug for et calciumtilskud for at styrke leddene og dermed slippe for så mange smerter, viser en række kontrollerede undersøgelser.

MAD MED CALCIUM

Tomat

FORSKNING

Har tilsyneladende en vis gavnlig effekt med sine vigtige antioxidanter.



Spinat

FORSKNING

Det store indhold af særlig K-vitamin i spinat ser i forsøg ud til at have en styrkende effekt på knoglemassen.

Kæmpe-natlýs

FORSKNING

Olien udvundet af kæmpenatlýsplantens frø indeholder den flerumættede fedtsyre GLA, der kan hæmme betændelse, modvirker smerter og morgenstivhed ved gigt. Kan måske give lidt luft i maven og oppustethed ved for stor forbrug.



Kilder: Odense Universitet, Frederiksbergs Hospital, Forskerby Symbion, overlæge Lars Ellegård m.fl.

IST GRAFIK
FOTO: Irls

Colitis ulcerosa og irritabel tyktarm kan nu behandles uden bivirkninger
- og med dokumenteret effekt.

Se mere på nordiskrebalance.dk eller ring på 4810 7000

 **nordiskrebalance**