

Diätetische Maßnahmen bei Arthrose



Ziele der Maßnahmen:

1. Ernährung des Gelenks
 - frisches Futter ohne unnötige Zusätze
 - artgerechtes, vitaminreiches und gut verträgliches Futter
 - Ernährung des Knorpels mit Kollagenhydrolysat
 - gemieden werden sollte Getreide, Milchprodukte, Fertigfutterprodukte und Nachtschattengewächse (u. a. Kartoffeln!)
2. Entzündungen vermeiden
 - auf Zufuhr von genügend Omega-3-Fettsäuren achten
 - Getreide vermeiden, denn Phytinsäure feuert Mikroentzündungen an
 - eine erhöhte Zufuhr von natürlichem Vitamin C wirkt entzündungshemmend
 - Fütterung von Glukosaminglykanen, z. B. in Form von Grünlippmuschelextrakt
 - MSM wirkt durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften schmerzlindernd, genauso wie Sulforaphan, ein Stoff aus dem Brokkoli
3. Schmerzen lindern
 - Hanf-/CBD-Öl wirkt ebenfalls schmerzlindernd, es wird unabhängig von der Fütterung eingesetzt
 - MSM ist ein natürliches Schmerzmittel, das übers Futter verabreicht werden kann
 - eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren wirkt ebenfalls schmerzlindernd

Bitte beachten:

Kollagenhydrolysat ist ein geschmackloses, weißes Pulver, das auch unter diesem Namen im Internet bezogen werden kann. Es hilft dem Körper dabei, Knorpelgewebe zu bilden und wirkt auf das Bindegewebe festigend. Für alle, die im Rhein-Neckar-Odenwald-Kreis leben: die Gelatinefabrik GELITA AG in Eberbach verfügt über einen Werksverkauf, bei dem u. a. Kollagenhydrolysat in 1-kg-Paketen zum Preis von 11 EUR eingekauft werden kann. Ich selbst kann dieses Produkt zum Preis von 15 EUR, ggf. zzgl. Versandkosten, ebenfalls verkaufen.

Die Wirkung von Kollagenhydrolysat setzt erst nach einer Gabe von mindestens 3-4 Wochen ein und das Pulver sollte langfristig gegeben werden.

Schmack & Fit ☺ Patricia Scholz ☺ Sudetenstr. 44 ☺ 74821 Mosbach

Tel 0 62 61 / 6 74 21 02 ☺ Fax 0 62 61 / 6 74 21 03 ☺ schmackundfit@gmx.de ☺ www.schmackundfit.com



Omega-3-Fettsäuren sind viele z. B. in Fischöl, Hanföl oder Leinsamenöl enthalten. Fischöle sind reich an EPA und DHA, die der Hund direkt verstoffwechseln kann. Pflanzenöle wie Hanf- oder Leinsamenöl sind reich an alpha-Linolensäure, die von uns Menschen gut in DHA und EPA umgewandelt werden können. Dem Hund allerdings fehlt diese Fähigkeit und er braucht aus diesem Grunde zwingend tierische Öle, um seinen Bedarf an den wichtigen Omega-3-Fettsäuren zu decken!

Vitamin C kann der Hund prinzipiell selbst im Körper herstellen. Ist der Bedarf allerdings erhöht, kann natürliches Vitamin C in Form von Hagebuttenpulver zugefüttert werden. Außerdem unterstützt Vitamin C wiederum die Wirkung von MSM.

Grünlippmuschelextrakt wird aus der neuseeländischen Meeresmuschel *Perna canaliculus* gewonnen. Außer Glycosaminglykane enthält das grüne Pulver auch noch viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren und wirkt entzündungshemmend und regenerationsfördernd auf Bindegewebe und Knorpel.

Achtung: kein entfettetes Muschelfleischmehl kaufen und auf die Überprüfung der Schadstoffgehalte achten. Denn Muscheln filtern nicht nur Schwebstoffe, sondern auch Schadstoffe aus dem Wasser.

Hanf-/CBD-Öl kann beruhigend, entspannend und schmerzlindernd wirken.

Jeder Körper hat ein eigenes Endocannabinoid-System, das bei jedem etwas anders ausgeprägt ist. Hat ein Organismus viele eigene Rezeptoren, braucht es eine höhere Dosis, um die gleiche Wirkung zu erzielen wie bei einem Organismus, der weniger eigene Rezeptoren besitzt. Aus diesem Grund empfehle ich eine einschleichende Herangehensweise.

Ein gutes Hanf-Öl erkennt man daran, dass der Anbau biologisch erfolgte, möglichst viel von der ursprünglichen Hanf-Pflanze im Öl enthalten sind (Vollspektrum) und die Herkunft nachvollziehbar ist.

Die Aufnahme von den Inhaltsstoffen über die Schleimhäute ergibt eine wesentlich höhere Bioverfügbarkeit als über andere Wege. Am besten gibt man die Tropfen direkt auf oder unter die Zunge, in die Wangentasche oder reibt sie mit dem Finger aufs Zahnfleisch. Vorsicht mit den Glas-Pipetten, sie können relativ leicht brechen.

Wer mehr über den Einsatz von Hanf wissen möchte, darf sich gerne mein Merkblatt Hanf herunterladen oder natürlich mich ansprechen. Das Öl kann über mich bezogen werden.

MSM (Methylsulfonylmethan) ist organischer Schwefel. Beim Kauf von MSM sollte auf die Qualität geachtet werden, hier ist der Zusatz "OptiMSM" wichtig, denn nur dabei handelt es sich um ein Produkt, das mehrfach destilliert wurde und somit ohne Schadstoffe ist.

MSM hilft bei der Verstoffwechslung von Kollagen und trägt somit ebenfalls zur Knorpelernährung bei. Die Dosis des weißen Granulats sollte langsam gesteigert werden, die Höchstdosis ist bei zu weichem Kot erreicht.

Bei Dauergabe von hochdosiertem MSM sollte der Zink-Haushalt im Auge behalten werden. Je nach Zink-Zufuhr in der täglichen Nahrung kann hier ein Präparat mit Zink-Picolinat aus der Apotheke eingesetzt werden.



Sulforaphan: Der Stoff des Brokkoli stimuliert die Entgiftungsenzyme. Eine effiziente Entgiftung ist wichtig, um schädliche Substanzen zu eliminieren und die Zellen zu schützen. Sulforaphan fördert die Produktion von Enzymen, die dem Körper beim Entgiften helfen.

Sulforaphan kann aber noch viel mehr als nur entgiften: es hilft aber auch durch seine stark antioxidative Eigenschaft, freie Radikale im Körper zu neutralisieren. Diese können oxidativen Stress verursachen und tragen so zu Zellschäden und vorzeitigem Altern bei. Die entzündungshemmenden Eigenschaften helfen gegen chronische Entzündungen, die als Risikofaktor für den Alterungsprozess und degenerative Erkrankungen wie z. B. Arthrose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten. Sulforaphan kann bestimmte Entzündungsmarker beeinflussen und so dazu beitragen, dass Mikroentzündungen vermieden werden. Außerdem schützt es die Mitochondrien. Die optimale Funktion und Versorgung dieser kleinen Kraftwerke der Zellen ist wichtig für die Energieversorgung des Körpers. Sulforaphan unterstützt diese bei ihrer Arbeit.

Fun-Fact am Rande: beim Menschen wirkt dieses Nahrungsergänzungsmittel mindestens genauso gut 😊

Bezugsquelle: <https://schmackundfit.juchheim-methode.de/de/product/ap-complex-capsules-1950>

Grundsätzliche Dosierungen:

Kollagenhydrolysat:	ca. 2 g pro 10 kg Körpermasse täglich
Omega-3-Fettsäuren:	1 - 5 g / Tag (1 TL sind ca. 5-6 g)
natürliches Vitamin C:	4 - 8 g Hagebuttenpulver pro 10 kg Körpermasse täglich
Grünlippmuschelextrakt:	1 - 3 g / 10 kg Körpermasse täglich
MSM:	0,5 - 4 g täglich

Diese Dosierungsangaben sind Richtwerte, die je nach Intensität der Beschwerden variieren. Genaue Dosierungsangaben errechnen wir nach einem Beratungsgespräch.

Fahrplan Hanf/CBD:

- abends 1 Tropfen für 2-3 Tage
- morgens und abends einen Tropfen für 2-3 Tage
- dann wird jeweils alle 2-3 Tage die Anzahl der Tropfen gesteigert, bis die gewünschte Wirkung einsetzt

Ist eine zu hohe Dosis erreicht, merkt man das an Müdigkeit. In diesem Falle werden je morgens und abends wieder ein Tropfen reduziert.