

Glucosamine, chondroïtine en MSM:

natuurlijk trio van bouwstoffen verlicht gewrichtsklachten

Heel wat mensen kampen dagelijks met pijnlijke gewrichten. De onderliggende oorzaak is meestal artrose, een proces waarbij het gewrichtskraakbeen in kwantiteit en kwaliteit afneemt. Vaak zet men voor dit proces enkel ontstekings- en pijnwerende medicijnen in, maar gelukkig bestaan er ook nuttige voedingssupplementen die de kraakbeenafbraak afremmen en zelfs voor een deel omkeren. Vooral de zogenaamde “chondropromotoren” glucosamine, chondroïtine en methylsulfonylmethaan of MSM hebben hierbij hun nut.

Kraakbeendegeneratie

Artrose wordt wel eens gewrichtsslijtage genoemd, omdat het kraakbeen dunner en onregelmatig wordt. De veerkracht in de gewrichten vermindert, de gewrichtsoppervlakken glijden niet meer vlot over elkaar en er ontstaat pijn. Eén van de natuurlijke benaderingen is het kraakbeen te voorzien van voldoende voedingsstoffen om de aantasting ervan stop te zetten of het zelfs partieel te regenereren.

Glucosamine, de kleine bouwsteen

Met glucosamine bied je het lichaam de belangrijkste grondstof aan om de kraakbeenaanmaak in de gewrichten te bevorderen. Het is de kleinste bouwsteen van de zogenaamde proteoglycanen, de vertakte structuren in het kraakbeen die normaal voor volume en veerkracht zorgen. Er is aangetoond dat een aangehouden inname van dagelijks 1500 mg glucosaminesulfaat bij gewrichtsklachten zorgt voor vlotter bewegen met minder pijn. Vroeger vooral uit schelpen gehaald, kan tegenwoordig glucosamine door plantaardige fermentatie verkregen worden.

Met chondroïtine nog beter effect

Nog betere resultaten verkrijgt men bij gewrichtsklachten als men naast glucosamine andere bouwstenen voor het kraakbeen inzet:

chondroïtinesulfaten, bij voorkeur afkomstig van kraakbeenvissen. Chondroïtinesulfaten zijn de complete, lange zijtakken van dierlijke proteoglycanen. Wij breken in onze spijsvertering die dierlijke chondroïtinesulfaten af tot kleine stukjes, waaruit vervolgens de lichaamseigen chondroïtinesulfaten voor de proteoglycanen in het menselijk kraakbeen worden aangemaakt. Zeker als er dagelijks 1200 mg wordt ingenomen van een goede mariene kwaliteit, het liefst in combinatie met 1500 mg glucosamine, wordt het kraakbeen beter gevoed, gesmeerd en beschermd met soepeler bewegen als gevolg.

MSM versterkt weefsels en verlicht pijn

Tenslotte kan ook MSM of methylsulfonylmethaan belangrijke hulp bieden. Deze natuurlijke, organische zwavelbron gebruikt ons lichaam om kraakbeen, gewrichtsbanden, pezen en spieren te versterken, want al deze structuren zijn normaal gezien heel rijk aan zwavel en vertonen bij gewrichtsklachten steeds een ernstig tekort. Maar er is nog meer: MSM remt bij volgehouden inname ook de ontsteking en tempert dus pijn. Studies tonen aan dat MSM zijn versterkende en pijnstillende functie vooral kan vervullen bij een dagelijkse aanvoer van 2.250 mg.

Complete formule

Een voedingssupplement dat bovengenoemde drie stoffen van de juiste kwaliteit combineert en dit in de adequate doses, kan als een ideale kraakbeenformule klachten door artrose aanpakken. Nog beter resultaat kan geboekt worden als naast dit trio additioneel de ontstekingsfactor in de gewrichten wordt verminderd. Vooral goed opneembare kurkuma- en/of boswelliapreparaten komen hiervoor in aanmerking.