



Uw dagelijkse gezondheidsgids



Zoeken

ok

Nieuwsbrief

Diensten

e-gezondheid.be

Het tijdschrift

Het tijdschrift

Dinsdag 11 September 2007

Welkom
Dossiers
Tests

Kinderen – Adolescenten
Vrouwen
Mannen
Senioren

Ziekten – Handicap
Voeding – Afslanking
Preventie – Verslaving
Psychologie-Seksuologie
Sport

Werk en gezondheid
Huisdieren

De praktische gidsen

Obesitas
Urine-incontinentie
Aambeien
Diëtische gids
Eerste Hulp
Geneesmiddelen
Gynaecologie
Het menselijk lichaam
Homeopathie(per product)
Homeopathie(per ziekte)
Medische encyclopedie
Neurologie
Pediatrie
Reizen
Veiligheid
Vergiftigingen
Vragen en antwoorden
Ziekten en aandoeningen

De verzekeringsruimte

Hospitalisatie
Gezin
Assistance
Woning
Voertuig
Andere

Gezondheid, Ziekten > Reuma



Artrose: een voedingssupplement om de pijn te verzachten?

Volgens Spaanse onderzoekers, zou een nieuw voedingssupplement de pijn kunnen verzachten van miljoenen Europeanen die dagelijks last hebben van artrose.

Artrose is de meest voorkomende osteoarticulaire aandoening in onze maatschappij: meer dan 50% van de bevolking ouder dan 65 jaar en 80% van de mensen ouder dan 75 jaar lijdt aan deze ziekte. Het gaat om een aantasting van het gewrichts**kraakbeen** die kan gaan tot de blootstelling van het subchondraal bot (gelegen direct onder het **kraakbeen**).

Artrose is op dit ogenblik ongeneeslijk en de belangrijkste behandelingen bestaan uit pijnstillende middelen en NSAID's (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs, niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen), die de pijn verzachten, maar die het **kraakbeen** niet herstellen en die geen invloed hebben op het verdere verloop van de ziekte. U begrijpt nu waarom doeltreffende niet-medicamenteuze oplossingen meteen de aandacht trekken van de medische wereld.

Veroorzaakt door een tekort in de voeding?

Glycine is een niet-essentieel **aminozuur** dat door het lichaam gebruikt wordt om proteïne (eiwitten) aan te maken en dat voorkomt in vis, vlees en melkproducten. Een onderzoek uitgevoerd door het Instituut voor Celstofwisseling van Tenerife en de Universiteit van Grenada heeft tot de conclusie geleid dat een supplement van dit **aminozuur artrose** kan helpen voorkomen.

Bij de 600 gevolgde vrijwilligers, hebben de onderzoekers een opmerkelijke verbetering van de symptomatologie onder **glycine** vastgesteld. De Spaanse wetenschappers gaan zelfs verder: zij beweren dat verschillende degeneratieziekten betreffende de mechanische structuur van het lichaam te wijten zouden kunnen zijn aan een tekort aan dit **aminozuur**. Een bewijs: een supplement **glycine** leidt tot een gevoelige verbetering van de symptomatologie zonder dat de patiënt het nodig acht nog pijnstillende middelen te nemen.

Een zeer snelle verbetering

De voorgeschreven dagelijkse dosis **glycine** bedraagt 10 gram: 5 gram 's morgens en 5 gram's avonds.

De **glycine** zorgt voor een algemene verlichting van de pijn die door de **artrose** veroorzaakt wordt. Dit gebeurt in een tijdsspanne die, in de meeste gevallen, schommelt tussen twee weken en vier maanden. Een opmerkelijk resultaat! En laten we niet vergeten dat dit resultaat bereikt wordt zonder extra medicatie.

Volgens de auteurs van het onderzoek, is er nog geen verklaring gevonden voor het verschijnsel, maar het is duidelijk dat de stofwisseling slechts in staat is om een zeer beperkte hoeveelheid **glycine** aan te maken.

Daarom stellen de wetenschappers voor om dit **aminozuur** voortaan toe te voegen aan de voor de mens essentiële **aminozuren**. Bijkomend onderzoek is nochtans vereist om de beschermende werking van **glycine** te bevestigen.

11/09/2007

Nicolas Rousseau, diëtist en voedingsdeskundige

Alpha Galileo



Ik schrijf me in op de **GRATIS gezondheidsnieuwsbrief** en ontvang elke week mijn vorm-en gezondheidsmagazine.



Ik **stuur** dit artikel naar een vriend



Ik **print** dit artikel



Ik **bewaar** dit artikel in mijn e-gezondheid

Zie ook

PRINT



NAAR EEN VRIEND STUREN



IN MIJN E-GEZONDHEID BEWAREN

INSCHRIJVEN OP DE NIEUWSBRIEF

e-gezondheid.be

Schrijf u
gratis in op
onze
nieuwsbrief

PARTNERS

VICHY
LABORATOIRES

