

30/2020 - Ernährung bei rheumatoider Arthritis

Ernährung bei rheumatoider Arthritis

Gesunde und ausgewogene Ernährung kann die Gesundheit unterstützen. Zwei Studien beschäftigten sich diese Woche mit Ernährung bei rheumatoider Arthritis und den Auswirkungen von Ernährung auf Entzündungen. Die Wissenschaftler werteten die Ergebnisse mehrerer Studien zum Thema Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Natrium und Mittelmeerdiet sowie weiterer Diät-Formen aus. Eine andere Studie bestimmte die Entzündungswerte und den Zusammenhang mit hochwertigen Lebensmitteln wie Gemüse und Vollkornprodukten.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Review zur Ernährung bei rheumatoider Arthritis](#)
- [Welchen Einfluss hat die Ernährung auf Entzündungen?](#)