

33/2019 - Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren

Auch eine gesunde Ernährung kann die Gesundheit bei chronischen Erkrankungen unterstützen. Vor allem Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren werden immer wieder als entzündungshemmend bezeichnet und könnten daher bei entzündlichen Erkrankungen hilfreich sein. Eine Studie dieser Woche beschäftigte sich mit Vitamin D bei Morbus Bechterew. Eine andere Studie beschäftigte sich mit Fischkonsum. Fisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren.

Hier die Studien im Detail:

- [Fischkonsum kann Krankheitsaktivität der rheumatoiden Arthritis senken](#)
- [Beeinflusst ein Vitamin-D-Mangel die Krankheitsaktivität?](#)