

Kosttilskudd mot dårlige knær

Et daglig tilskudd av hyaluronsyre kan bidra til å forbedre leddfunksjon og muskelstyrke hos personer som sliter med dårlige knær. Dette kommer fram i en ny, spansk studie. Hyaluronsyre er en viktig del av bindevevet i kroppen. Det finnes også i leddvæsken og bidrar til smøring og demping av friske ledd. Mangel på dette stoffet kan medføre vonde ledd og svekket muskelfunksjon. Når leddene presses sammen under en belastning, tar det nemlig tid før leddvæsken kommer tilbake slik at brusken gjenopptar væske og leddet får sin naturlige form.

I en framoverskuende studie ble det trukket lodd om hvilken halvpart av 40 personer med dårlige knær som skulle spise yoghurt med tilsatt hyaluronsyre og hvilken halvpart som skulle spise yoghurt uten. Etter tre måneder ble de testet for bevegelse, styrke og utholdenhet. Testene viste at daglig inntak av hyaluronsyre kan gi en klar forbedring både når det gjelder bevegelse og muskelfunksjon hos personer som sliter med vonde knær. Dette indikerer at dette tilskuddet kan ha god effekt i forebygging av slitasjegikt. Hyaluronsyre finnes syntetisk, men i studien ble det brukt naturlig hyaluronsyre fra dyr. Slike tilskudd er tilgjengelig i helsekostbutikker (NutriLenk Active). IM

Kilde:

Martinez-Puig D, Möller I, Fernández C mfl. Efficacy of oral administration of yoghurt supplemented with a preparation containing hyaluronic acid (Mobilee™) in adults with mild joint discomfort: a randomized, double-blind, placebo-controlled intervention study. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism* 2013; 6: 63-8. <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12349-012-0108-9#page-1>

