

# KRAAKBEENVITAMINE (GLUCOSAMINE)

Glucosamine in tabletvorm (orale glucosamine) is geen medicijn maar een voedingssupplement. Het wordt ook wel “kraakbeen” vitamine genoemd. Er zijn vele producten op de markt beschikbaar. Het belangrijkste is dat het product de juiste hoeveelheid van het werkzame bestanddeel glucosaminesulfaat bevat: 1500 mg 1x per dag. Het andere bestanddeel wat van belang is: chondroïtine: 500 mg 1x per dag.

Deze hoeveelheden zijn in diverse wetenschappelijke studies en wereldwijd bewezen.

Glucosamine is een bestanddeel van het menselijk kraakbeen. Het voedt en onderhoudt het kraakbeen, zorgt voor de productie van het gewrichtsvocht. Dit gewrichtsvocht is “de smeerolie” voor de scharnierfunctie van het gewricht. Chondroïtine remt de afbraak van het kraakbeen.

Om een positief effect te verkrijgen moet het product minimaal 3 maanden aaneensluitend gebruikt worden. Het wordt gebruikt voor verschillende kraakbeenproblemen. De oudere patiënt met artrose in één of meerdere gewrichten, maar ook voor de jonge patiënt met verweking van het kraakbeen in de knie.

Mensen met een allergie voor schaaldieren of vegetariërs kunnen een product krijgen wat niet is gemaakt van schaaldieren, maar wat plantaardig is. Deze vorm van glucosamine is zuiver plantaardig.

Bij 6/7 van de 10 patiënten wordt er een goed resultaat bereikt bij het gebruik van glucosamine. Indien er na 3 maanden geen verbetering optreedt, kan er gestopt worden met het gebruik van glucosamine.

! Informeer bij uw apotheek of drogist of u het juiste supplement krijgt met de juiste dosering werkzame stoffen:  
**1500 mg glucosaminesulfaat + 500 mg chondroïtine**