

Glucosamin godt mod slidgigt

Slidgigt kan være smertefuldt, men en kombination af bevægelse og anvendelsen af glucosamin-sulfat, ser ud til at have god effekt, viser en ny undersøgelse. Ialt 36 ikke-sportsaktive personer med mild til middelsvær slidgigt deltog i forsøget, som strakte sig over 12 uger.



De blev inddelt i to hold, som udover et dagligt supplement af glucosaminsulfat på 1.500 mg (den hyppigste anvendte dosis) skulle gå et forudbestemt antal skridt. I de første seks uger skulle de gå 3.000 skridt dagligt, svarende til cirka en halv times gang. De næste seks uger skulle de gå dobbelt så mange skridt hver dag.

Kombinationen af gang og glucosaminsulfat viste sig at have en gavnlig indvirkning på deres tilstand målt på smerte og bevægelighed. Det er vigtigt at understrege, at der findes forskellige former for glucosamin, herunder glucosaminsulfat og glucosamin-hydroklorid. Glucosaminsulfat er den form, som i videnskabelige undersøgelser har vist den bedste og mest pålidelige virkning.

Kilde: Arthritis Res Ther, feb 2010