

GLUCOSAMIN IM SPORT

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Hilft Glucosamin gegen den Abbau von Knorpel?

Ja... mit riesigen Mengen im Reagenzglas



Eher nein... bei Patienten mit Gelenkverschleiss

Medizinische Gesellschaften raten immer häufiger vom Glucosamin Einsatz als Therapie bei Gelenkverschleiss ab

Unklar... im Sport

Wenige, indirekte Hinweise auf geringeren Knorpelabbau liegen vor.
Aber es sind noch zu wenige Studien, um eine Empfehlung herzuleiten.

