

AU, AU, BOLĀ• - VĀ ECHNY KLOUBY

ĀĀEtvrtak, 07 Ānor 2019

KdyĀ¼ nĀis bolĀ- kolena, zĀida nebo tĀ™eba rameno, moc hĀ½bat se nĀim nechce. NejradĀji bychom spolkli prĀĀjek a znehybnĀli v Ā°levovĀ poloze. Takto se vĀjak Ā™eĀĀ• jen akutnĀ- stavy. V jinĀ½ch pĀ™Ā-padech mĀi pohyb klĀ-ĀovĀ½ pro nemocnĀ klouby, neboĀ zabrĀinĀ• dalĀĀ-mu zhorĀovĀinĀ- stavu. V kloubu, kterĀ½ se hĀ½be, dochĀizĀ- k pohybu kloubnĀ- tekutiny, jeĀ¼ kloub promazĀivĀi, zvlhĀuje a vyĀ¼ivuje chrupavku. To je dĀleĀ¼itĀ v pĀ™edchĀizenĀ- poĀkoze lĀĀ•bĀ Ā¼ nemocnĀ½ch kloubĀ.

Pokud uĀ¼ tedy klouby onemocnĀ-, je potĀ™eba se mimo jinĀ zamĀĀ™it i na svĀj jĀ-delnĀ-Āek. Strava hraje pĀ™i onemocnĀnĀ- kloubĀ velkou roli, dokĀĀ¼e jim totiĀ¼ dodat tolik potĀ™ebnĀĀ Ā¼iviny a naopak snĀĀ¼it projevy nĀkterĀ½ch onemocnĀnĀ-.

Co je dĀleĀ¼itĀ pro zdravĀ klouby?

ZĀkladem pro zdravĀ klouby a pevnĀ kosti je vĀipnĀ-k. Ale pro to, aby se dobĀ™e vstĀ™ebĀival, je nutnĀ½ zase hoĀ™Ā•Ā-k a vitamĀ-n D. Pro vĀ¼ivitu kloubĀ je dĀleĀ¼itĀ½ takĀ prvek selen a vitamĀ-ny A, C a E, vĀjechno to jsou totiĀ¼ vĀ½znamnĀ antioxidanty. Ve kterĀ½ch potravinĀch tyto podstatnĀ lĀĀtky najdete?

VĀipnĀ-k Ā• jeho hlavnĀ-m zdrojem je mlĀko a mlĀĀ•nĀ vĀ½robky. Najdete ho ale takĀ v listovĀ zeleninĀ, sardinkĀch, mĀĀku, oĀ™Ā-ĀicĀ-ch, kakau nebo tĀ™eba ovesnĀ½ch vloĀkĀch.

Selen Ā• obsahujĀ- ho ryby, moĀ™skĀ plody, korĀ½Āi, maso, obiloviny, celozrnnĀ potraviny, vejce a pivovarskĀ kvasnice.

VitamĀ-n A Ā• konzumujte kvĀli nĀmu jĀtra, dĀ½nĀ, zelĀ-, mrkev, meruĀky Āi melouny.

VitamĀ-n C Ā• Ā¼lutĀ a Ā•ervenĀ papriky jsou jeho dobrĀ½m zdrojem, dĀle pak pomeranĀe, kiwi nebo zelĀ-.

VitamĀ-n E Ā• olivovĀ½ olej, sluneĀnicovĀ semĀnka, avokĀdo, oĀ™echy, to vĀje vĀim dodĀ tento vitamĀ-n.

HoĀ™Ā•Ā-k Ā• zaĀ™aĀte do jĀ-delnĀ-Āku napĀ™Ā-klad banĀjny, ananas, borĀvky, artyĀoky, brokolici, cibuli, ĀoĀku Āi fazole.

VitamĀ-n D Ā• tĀlo si ho umĀ- dĀky naĀjmu pobytu na slunci vyrĀĀt samo, pĀ™esto byste mĀli jĀst i potraviny s jeho obsahem. Jsou jimi losos, sardinky, rybĀ- tuk, hovĀzĀ- jĀtra nebo vejce.

KromĀ toho je dobrĀ doplĀovat tĀlu bĀlkoviny, kterĀ zĀ-skĀj ze Ā¼elatiny. StaĀĀ- k tomu jĀst kvalitnĀ- tlaĀenku, huspeninu nebo oblĀ-benĀĀ Ā¼elatinovĀ medvĀ-dky. StĀ¼ejnĀ- je ovĀjem i sprĀvnĀ½ pitnĀ½ reĀ¼im.

Co konkrétně vÁjs trÁjpÁ-?

Diety a doporuĎenÁ strava se

mÁnÁ- v zÁvislosti na konkrétnĎm kloubnĎm onemocnĎnĎ. Je tedy dÁleÁitÁ poradit se pÁmo s lÁkaĎem, kterÁ½ vÁjm jistÁ, vÁje dÁkladnĎ, vysvÁtlĎ. SamozĎejmÁ, je ale Áprava jÁ-delnĎ-Áku vÁdy jen podpÁrnou lÁĎbou. Tady je malÁ½ souhrn ÁtyĎ rÁznĎch kloubnĎch problĎmĎ a nÁrokĎ na stravu pÁmi nich.

OsteoporÁza

Toto onemocnĎnĎ, kdy dochÁzĎ-

k Ábytku vÁpnÁ-ku a dalÁch minerÁlĎ v kostnĎ hmotĎ, postihuje velkĎ mnoÁstvĎ lidĎ. UvÁdÁ se, Áe aÁ polovinu Áen nad 55 let a muÁĎ nad 65 let. Á-dnutĎ- kostĎ se projevuje bolestmi zad a kloubĎ a snadnou lomivostĎ- kostĎ- a nÁslednĎ jejich ÁpatnĎm hojenĎm. DÁleÁitÁ je pÁmedevÁĎm zVÁ½it pÁĎ- jem vÁpnÁ-ku ze vÁjech moÁnĎch zdrojĎ, ale takĎ omezit v jÁ-delnĎ-Áku potraviny, kterĎ zabraĎujĎ jeho sprÁvnĎmu vstĎebÁvÁnĎ. Jsou jimi ÁpenÁit nebo jemu pÁ-buznĎ mangold, kterĎ obsahujĎ kyselinu ÁĎavelovou, a semena, obiloviny a luÁtĎniny, jeÁ v sobĎ skrÁ½vajĎ zase kyselinu fytoovou. KromĎ jÁ-delnĎ-Áku bohatĎho na vÁpnÁ-k dodÁvejte tĎlu potĎebnĎ lÁtky i formou potravinovĎch doplĎkĎ, mÁl by to bÁ½t pÁmedevÁĎm hoÁĎ-k, vitamĎn D, vitamĎn C, zinek, mÁĎ, mangan, kyselina listovÁ a vitamĎn B6.

OsteoartrÁza

Jde o degenerativnĎ-

onemocnĎnĎ- kloubĎ, kterĎ postupnĎ vede k destrukci kloubnĎ chrupavky a tĎm k omezenĎ- jejĎ- funkce a rozvoji bolestivĎho zÁjnĎtu. PÁĎ-Áinami bÁ½vajĎ- Áasto nadvĎha, jednostrannĎ zatĎ-ÁĎenĎ- kloubĎ pÁmi prÁci, onemocnĎnĎ- dnou, ale nĎ kdy takĎ vrozenĎ vady Ái Árazy. Ásprava jÁ-delnĎ-Áku souvisĎ hlavnĎ s pÁĎ-Áinou onemocnĎnĎ-, u nadvĎhy je potĎeba pÁmedevÁĎm shodit nadbyteĎnĎ kila redukĎnĎ- dietou. ZÁkladem zMĎny stravovÁnĎ- pÁmi osteoartrÁze je snĎ-ÁĎenĎ- pÁĎ- jmu ÁivoÁiÁnĎ½ch tukĎ nejmnĎ o polovinu, aÁ uÁ½ pochÁzĎ- z uzenin, masa, mÁsla nebo mlĎĎnĎ½ch vÁ½robkĎ. TakĎ nÁpoje a potraviny s vysokĎ½m obsahem cukru a bĎlou moukou nejsou vhodnĎ. Ze zeleniny byste mÁli vynechat rajĎata, papriky a pokud moÁno takĎ brambory, tyto potraviny zpĎsobujĎ- bolestivost. UÁ½-vejte naopak dostatek antioxidantĎ, selenu, bÁru a sĎ-ry v potravinĎch i doplĎcĎch. NemÁly by vÁjm chybĎt ani vitamĎny C a E.

Dna

Á-kĎ se jÁ- nemoc krÁjĎ,

protoÁe jen ti mÁli v dÁvnĎ½ch dobĎich penĎ-ze na stravu, kterĎ ji zpĎsobuje. Dnes ale uÁ½ bohuÁel postihuje i obyĎejnĎ½ lid. VĎtĎjinou trÁjpÁ- muÁĎ nad 40 let a umĎ- bÁ½t pĎknĎ- bolestivÁ. StojĎ- za nĎ- velkĎ koncentrace kyseliny moĎovĎ v tĎle, coÁ½ zpĎsobujĎ- potraviny s vysokĎ½m obsahem purinĎ. Jsou jimi napĎklad maso, vnitĎnosti, uzeniny, tuĎnĎ sĎry, ÁokolÁda, kakao, luÁtĎniny, ÁpenÁit nebo celozrnĎ peĎivo. Alkohol by mÁl bÁ½t pro pacienty s touto nemocĎ- ÁplnĎ tabu, protoÁe purinĎ obsahuje skuteĎnĎ mnoho. Dieta omezujĎ- cĎ- tyto potraviny je

základem k tomu, aby se nemoc vyznačila neprojevovala. Podstatná je pak také dostatek vitamínu C, který dokáže kyselinu močovou z organismu vyloučit, z dalších hlavních vitamínů E a B5.

Revmatoidní artritida

Za tuto nemoc může nastat vlastní imunitní systém, který nefunguje tak, jak by měl. V kloubech pak dochází k rozvoji zánětlivého onemocnění, které způsobuje bolestivost. Lze proto předvést nápravu funkce imunity. Stravovací opatření v tomto případě bývá omezená masa, uzenin a živočišných tuků, vajec vnitřností, které obsahují kyselinu arachidonovou, ta totiž zhoršuje průběh zánětu. Stejně působí i zvýšená hladina glukózy v krvi, takže sladkosti by tedy měly být omezeny. Dále jsou naopak potraviny s obsahem omega-3 nenasycených mastných kyselin, omega-6 nenasycených mastných kyselin a vitamínu D.

Bolestivost kloubů je nepříjemná, a pokud jí způsobuje cokoliv. Léčba je většinou jedinou léčbou pomocí medikamentů a také při vhodné podpoře terapie změnou stravovacích návyků. Musíte se naučit vnímat co játe, abyste se mohli zase bez potíží pohybovat. Ať vás nic nebolí!!! D@NIELA zdroj: internet