

AU, AU, BOLÁ• - VÁ ECHNY KLOUBY

ĀĀEtvrték, 07 Ānor 2019

KdyĀ¼ nĀis bolĀ- kolena, zĀida nebo tĀ™eba rameno, moc hĀ½bat se nĀim nechce. NejradĀji bychom spolkli prĀĀjek a znehybnĀli v ĀlevovĀ 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•bĀĀ Ā¼ nemocnĀ½ch kloubĀ.

Pokud uĀ¼ tedy klouby onemocnĀ-, je potĀ™eba se mimo jinĀ zamĀĀ™it i na svĀj jĀ-delnĀ-Ā•ek. 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 dĀleĀ¼itĀ¼ takĀ prvek selen a vitamĀ-ny A, C a E, vĀjehno to jsou totiĀ¼ vĀ½znamnĀĀ antioxidanty. Ve kterĀ½ch potravinĀch tyto podstatnĀĀ lĀĀtky najdete?

VĀipnĀ-k Ā• jeho hlavnĀ-m zdrojem je mlĀko a mlĀĀ•nĀĀ vĀ½robky. Najdete ho ale takĀ v listovĀ zeleninĀ, sardinkĀch, mĀĀku, oĀ™Ā-ĀĀch, 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• ĀlutĀ a ĀervenĀ 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 vyrĀĀ samo, pĀ™esto byste mĀli jĀst i potraviny s jeho obsahem. Jsou jimi losos, sardinky, rybĀ- tuk, hovĀzĀ- jĀtra nebo vejce.

KromĀ

toho je dobrĀĀ doplĀovat tĀlu bĀlkoviny, kterĀĀ zĀ-skĀj ze Āelatiny. StaĀĀ- k tomu jĀst kvalitnĀ- tlaĀenku, huspeninu nebo oblĀ-benĀĀ Ā¼elatinovĀ medvĀ-dky. StĀĀ¼ejnĀ- je ovĀjem i sprĀĀvnĀ½ pitnĀ½ reĀ¼im.

Co konkrétně vÁjs trÁjpÁ-?

Diety a doporuĎenÁj strava se

mÁnÁ- v zÁvislosti na konkrétnĎm kloubnĎm onemocnĎnĎ. Je tedy dÁleÁitÁĎ poradit se pÁĎmo s lÁĎkaĎem, kterÁ½ vÁjm jistÁ vÁje dÁkladnĎ vysvÁtlĎ. SamozÁĎejmÁ je ale ÁĎrava jÁ-delnĎ-Áku vÁdy jen podpÁrnou lÁĎbou. Tady je malÁ½ souhrn ÁtyĎ rÁznĎch kloubnĎch problĎmĎ a nÁrokĎ na stravu pÁĎmi nich.

OsteoporÁza

Toto onemocnĎnĎ, kdy dochÁzĎ

k Ábytku vÁjpnÁku a dalÁjĎch minerÁlĎ v kostnĎ hmotĎ, postihuje velkĎ mnoÁstvĎ lidĎ. UvÁdÁ se, Áe aÁ¼ polovinu Áen nad 55 let a muÁ¼ nad 65 let. ÁĎdnutĎ kostĎ se projevuje bolestmi zad a kloubĎ a snadnou lomivostĎ kostĎ a nÁslednĎ jejich ÁpatnĎm hojenĎm. DÁleÁitÁĎ je pÁĎmedevÁjĎm zVÁ½it pÁĎjem vÁjpnÁku ze vÁjch moÁ¼nĎch zdrojĎ, ale takĎ omezit v jÁ-delnĎ-Áku potraviny, kterĎ zabraĎujĎ jeho sprÁjvnĎmu vstĎebÁjvÁnĎ. Jsou jimi ÁpenÁit nebo jemu pÁĎbuznĎ mangold, kterĎ obsahujĎ kyselinu ÁĎavelovou, a semena, obiloviny a luÁtĎniny, jeÁ¼ v sobĎ skrÁ½vajĎ zase kyselinu fytoovou. KromĎ jÁ-delnĎ-Áku bohatĎho na vÁjpnĎk dodÁvejte tÁlu potĎebnĎ lÁtky i formou potravinovĎch doplĎkĎ, mÁl by to bÁ½t pÁĎmedevÁjĎm hoÁĎ-k, vitamĎn D, vitamĎn C, zinek, mÁĎ, mangan, kyselina listovÁj 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. PÁĎinami bÁ½vajĎ- Áasto nadvĎjha, jednostrannĎ zatĎÁ¼enĎ kloubĎ pÁĎmi prÁci, onemocnĎnĎ dnou, ale nĎ kdy takĎ vrozenĎ vady Ái Árazy. Ásrava jÁ-delnĎ-Áku souvisĎ hlavnĎ s pÁĎ-Áinou onemocnĎnĎ, u nadvĎjhy je potĎeba pÁĎmedevÁjĎm shodit nadbyteĎnĎj kila redukĎnĎ dietou. ZÁkladem zmĎny stravovÁjnĎ pÁĎmi osteoartrÁze je snĎ-Á¼enĎ- pÁĎjmu Á¼ivoÁiÁjnĎch tukĎ nejmnĎ o polovinu, aÁ¼ uÁ¼ pochÁzĎ z uzenin, masa, mÁjsla nebo mlĎĎnĎch vÁ½robkĎ. TakĎ nÁjpoje a potraviny s vysokĎm obsahem cukru a bĎlou moukou nejsou vhodnĎ. Ze zeleniny byste mÁli vynechat rajĎata, papriky a pokud moÁ¼no takĎ brambory, tyto potraviny zpĎsobujĎ bolestivost. UÁ¼-vejte naopak dostatek antioxidantĎ, selenu, bÁru a sĎry v potravinĎch i doplĎcĎch. NemÁly by vÁjm chybĎt ani vitamĎny C a E.

Dna

ÁĎ-kÁj se jÁ- nemoc krÁjĎ,

protoÁe jen ti mÁli v dÁjvnĎch dobĎich penĎze na stravu, kterĎ ji zpĎsobuje. Dnes ale uÁ¼ bohuÁ¼el postihuje i obyĎejnĎ½ lid. VĎtÁjinou trÁjpÁ- muÁ¼e nad 40 let a umĎ- bÁ½t pĎknĎ bolestivÁj. StojĎ- za nĎ- velkĎ koncentrace kyseliny moĎovĎ v tĎle, coÁ¼ zpĎsobujĎ potraviny s vysokĎm 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- ÁĎlnĎ tabu, protoÁe purinĎ obsahuje skuteĎnĎ mnoho. Dieta omezujĎcĎ- tyto potraviny je

základem k tomu, aby se nemoc v průběhu neprojevovala. Podstatné je pak také dostatek vitamínu C, který dokáže kyselinu močovou z organizmu vyloučit, z dalších hlavních vitamínů E a B5.

Revmatoidní artritida

Za tuto nemoc může být vlastní imunitní systém, který nefunguje tak, jak by měl. V kloubech pak dochází k rozvoji zánětlivého onemocnění, které způsobuje bolestivost. Lze proto předvést některé zásady stravovací opatření v tomto případě, které omezí maso, uzenin a živočišných tuků, vajec a vnitřností, které obsahují kyselinu arachidonovou, ta totiž zhoršuje průběh zánětu. Stejně jako 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, ale už ji způsobuje cokoliv. Ať je onemocnění ve větší míře, lze pomoci medikamenty a také pravidelně podléhat terapii změnou stravovacích návyků. Musíte se naučit vnímat co játe, abyste se mohli zase bez potíží pohybovat. Ať vás nic nebolí!!! D@NIELA zdroj: internet