

AU, AU, BOLĀ• - VĀ ECHNY KLOUBY

ĀĀEtvrtk, 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•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 snĀĀit projevy nĀkterĀ½ch onemocnĀnĀ-.

Co

je dĀleĀ¼itĀ pro zdravĀ klouby?

ZĀkladem pro zdravĀ klouby a pevnĀ kosti je vĀpnĀ-k. Ale pro to, aby se dobĀ™e vstĀ™ebĀval, 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 vĀ½znamnĀ antioxidanty. Ve kterĀ½ch potravinĀch tyto podstatnĀ lĀĀtky najdete?

VĀpnĀ-k Ā jeho hlavnĀ-m zdrojem je mlĀko a mlĀĀnĀ 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, celozrnĀ potraviny, vejce a pivovarskĀ kvasnice.

VitamĀ-n A Ā konzumujte kvĀli nĀmu jĀtra, dĀ½nĀ, zelĀ-, mrkev, meruĀky Ā 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 Ā 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 dobrĀ doplĀovat tĀlu bĀlkoviny, kterĀ zĀ-skĀj ze Āelatiny. StaĀĀ- k tomu jĀst kvalitnĀ- tlaĀenku, huspeninu nebo oblĀ-benĀ Ā¼elatinovĀ medvĀ-dky. StĀĀ¼ejnĀ- je ovĀjem i sprĀivnĀ½ 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 vysvÁtlÁ-. SamozÁĎejmÁ je ale Áprava 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 dochÁzÁ-

k Ábytku vÁjpnÁ-ku a dalÁjĎch minerÁlĎ v kostnĎ hmotĎ, postihuje velkĎ mnoÁstvĎ lidĎ. UvÁdÁ se, Áe aÁ¼ polovinu Áen nad 55 let a muÁ¼ nad 65 let. Á-dnutĎ kostĎ se projevuje bolestmi zad a kloubĎ a snadnou lomivostĎ kostĎ a nÁslednĎ jejich ÁpatnĎm hojenĎm. DÁleÁitÁĎ je pÁĎmedevÁjĎm zVÁ½it pÁĎjem vÁjpnÁ-ku ze vÁjch moÁ¼nĎch zdrojĎ, ale takĎ omezit v jÁ-delnĎ-Áku potraviny, kterĎ zabraÁujÁ jeho sprÁjvnĎmu vstĎebÁjvÁnĎ. Jsou jimi ÁpenÁit nebo jemu pÁĎ-buznĎ mangold, kterĎ obsahujÁ kyselinu ÁÁavelovou, a semena, obiloviny a luÁitĎniny, jeÁ¼ v sobĎ skrÁ½vajÁ zase kyselinu fytoovou. KromĎ jÁ-delnĎ-Áku bohatĎho na vÁjpnÁ-k dodÁvejte tÁlu potĎebnĎ lÁjtky 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. PÁĎ-Áinami bÁ½vajÁ- Áasto nadvĎjha, jednostrannĎ zatĎ-Á¼enĎ kloubĎ pÁĎmi prÁjci, onemocnĎnĎ dnou, ale nĎ kdy takĎ vrozenĎ vady Ái Árazy. Ásprava 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 pochÁzÁ- z uzenin, masa, mÁjsla nebo mlĎĎnĎch vÁ½robkĎ. TakĎ nÁjpoje a potraviny s vysokĎm obsahem cukru a bÁlou moukou nejsou vhodnĎ. Ze zeleniny byste mÁli vynechat rajĎata, papriky a pokud moÁ¼no takĎ brambory, tyto potraviny zpĎsobujÁ bolestivost. UÁ¼-vejte naopak dostatek antioxidantĎ, selenu, bÁru a sĎry v potravinĎch i doplĎcĎch. NemÁly by vÁjm chybĎt ani vitamĎny C a E.

Dna

Á-kĎ se jÁ- nemoc krÁjĎ,

protoÁ¼e 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. StojÁ- za nĎ- velkĎ koncentrace kyseliny moĎovĎ v tĎle, coÁ¼ zpĎsobujÁ- potraviny s vysokĎm obsahem purinĎ. Jsou jimi napĎĎklad maso, vnitĎnosti, uzeniny, tuĎnĎ sĎry, ÁokolÁda, kakao, luÁitĎniny, ÁpenÁit nebo celozrnĎ peĎivo. Alkohol by mÁl bÁ½t pro pacienty s touto nemocĎ- ÁplnĎ tabu, protoÁ¼e purinĎ obsahuje skuteĎnĎ mnoho. Dieta omezujÁ- tyto potraviny je

základem k tomu, aby se nemoc v½razně neprojevovala. Podstatně 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 náležitě vlastně imunitní systém, který nefunguje tak, jak by měl. V kloubech pak dochází k rozvoji zánětlivého onemocnění, které způsobuje bolestivost. Lze proto předevzít náprava 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

neprůjemná, ať už ji způsobuje cokoliv. Ať je včtinou jedinou léčba 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