

Η σωστή διατροφή στην Οστεοαρθρίτιδα

2009-12-14 13:00:05

Η αρθρίτιδα αναφέρεται στη φλεγμονή των αρθρώσεων των οστών. Υπάρχουν πάνω από 100 μορφές αρθρίτιδας αλλά οι δυο κύριοι τύποι είναι η Ρευματοειδή Αρθρίτιδα και η Οστεοαρθρίτιδα.

Τι είναι η οστεοαρθρίτιδα;

Η Οστεοαρθρίτιδα είναι ο πιο κοινός τύπος αρθρίτιδας και οφείλεται στη φθορά των οστικών αρθρώσεων. Εμφανίζεται συχνότερα με την αύξηση της ηλικίας ή με την αυξημένη καταπόνηση των αρθρώσεων, όπως στα σπορ ή σε τραυματισμούς. Στην Οστεοαρθρίτιδα ο αρθρικός χόνδρος που βρίσκεται ανάμεσα στα οστά καταστρέφεται και στη θέση του σχηματίζεται νέο οστό στις αρθρικές επιφάνειες. Αλλοίωση του αρθρικού χόνδρου συνεπάγεται έντονη τριβή μεταξύ των αρθρικών επιφανειών και προκαλεί πόνο στην άρθρωση, φλεγμονή και μείωση της κινητικότητάς της και μπορεί να καταλήξει σε οριστική απώλεια της φυσιολογικής αρχιτεκτονικής της άρθρωσης.

Διαχείριση του τρόπου ζωής και της διατροφής στην Οστεοαρθρίτιδα

- Διατηρήστε φυσιολογικό σωματικό βάρος

Αν ανήκετε στην κατηγορία των υπέρβαρων προσπαθήστε να χάσετε βάρος. Το επιπλέον σωματικό λίπος αυξάνει τα επίπεδα της φλεγμονής, προκαλώντας μεγαλύτερο πόνο στις αρθρώσεις. Το βάρος, πέρα από την ηλικία, επιβαρύνει τον αρθρικό χόνδρο, με αποτέλεσμα την πρόωρη εμφάνιση οστεοαρθρικών αλλοιώσεων. Οι αρθρώσεις που καταπονούνται περισσότερο είναι τα ισχία, τα γόνατα, οι ποδοκνημικές και η σπονδυλική στήλη. Ο βαθμός συσχέτισμού παχυσαρκίας και οστεοαρθρίτιδας του γόνατος έχει τεκμηριωθεί. Έτσι ο κίνδυνος ανάπτυξης οστεοαρθρίτιδας στο γόνατο αυξάνεται σταδιακά από 0,1 για δείκτη μάζας σώματος <20 σε 13,6 για δείκτη μάζας σώματος >36, δηλαδή αυξάνει κατά 136 φορές περισσότερο. (Δείκτης μάζας σώματος = Βάρος σε κιλά/Υψος² σε εκατοστά).

Το φυσιολογικό σωματικό βάρος μειώνει τα επίπεδα των δεικτών φλεγμονής στην κυκλοφορία του αίματος που χρησιμοποιούνται από τους ρευματολόγους για να ελέγξουν την κατάστασή σας. Αυτοί οι δείκτες περιλαμβάνουν τη CRP (C αντιδρώσα πρωτεΐνη) και την ΤΚΕ (ταχύτητα καθίζησης ερυθροκυττάρων).

Η συχνή άσκηση όπως το περπάτημα, ο χορός ή το κολύμπι βοηθούν στην ενδυνάμωση των μυών που στηρίζουν τα οστά.

- Αλλάξτε τα λιπαρά σας

Ο τύπος των λιπών και ελαίων που επιλέγετε μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα της φλεγμονής και του πόνου.

Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, που βρίσκονται στα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και στις επεξεργασμένες τροφές, μπορούν να αυξήσουν τον πόνο και τη φλεγμονή στο σώμα: το ίδιο μπορούν να κάνουν πολλά έλαια και μαργαρίνες που προέρχονται από το καλαμπόκι ή οι πηγές ηλιελαίου. Αυτά τα έλαια είναι πλούσια σε ω-6 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και μπορούν επίσης να αυξήσουν τη γενική φλεγμονή.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα είναι ουδέτερα λίπη και δεν προδιαθέτουν ή επιδεινώνουν την προϋπάρχουσα φλεγμονή. Επιλέξτε ελαιόλαδο, μαργαρίνες από ελαιόλαδο και έλαια από μίγματα λαχανικών πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Με την ανανέωση των κυττάρων του σώματος τα μονοακόρεστα λιπαρά θα αντικαταστήσουν τα ω-6 μέσα στο κύτταρο μειώνοντας έτσι τη φλεγμονή.

Έχετε υπομονή! Θα χρειαστούν αρκετές εβδομάδες για κάποια αξιοσημείωτη βελτίωση. Αν χρειάζεται να χάσετε βάρος μην τηγανίζετε τις τροφές, αποφύγετε τα γλυκά και επιλέξτε τροφές χαμηλές σε λιπαρά.

- Ακολουθήστε το μεσογειακό τρόπο διατροφής

Έρευνες δείχνουν ότι μια δίαιτα που περιέχει μικρές μερίδες άπαχου κρέατος, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και αρκετά λαχανικά, μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή, βοηθώντας το σώμα να εξαλείψει τις χημικές ενώσεις που προκαλούν τη φλεγμονή.

Στοχεύστε σε 4 μερίδες λαχανικών τουλάχιστον την ημέρα : φρέσκα, κατεψυγμένα ή σε κονσέρβα συν τουλάχιστον 2 μερίδες φρούτων. Μια μερίδα ισοδυναμεί ένα μπουλ. Επιλέξτε λαχανικά με διαφορετικά χρώματα για μεγαλύτερη ποικιλία θρεπτικών συστατικών, προκειμένου να μειωθεί η φλεγμονή.

- Τρώτε περισσότερα λιπαρά

Ψάρια με σκούρο χρώμα, όπως η σαρδέλα, το σκουμπρί, η ρέγκα, ο τόνος, ο σολομός, ο ξιφίας είναι πλούσια σε ιχθυέλαια (ω-3 πολυακόρεστα). Τα ιχθυέλαια μπορούν να μειώσουν τη φλεγμονή, μειώνοντας τόσο τον πόνο όσο και τον μακροχρόνιο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. 2 με 3 μερίδες την εβδομάδα δίνουν το μέγιστο όφελος για την υγεία. Αυγά εμπλουτισμένα σε ω-3 λιπαρά οξέα μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην περίπτωση που δεν προτιμάτε τα λιπαρά ψάρια. (Σημείωση: Οι γυναίκες και τα κορίτσια που μπορεί να αποκτήσουν παιδί κάποια μέρα ή που βρίσκονται σε εγκυμοσύνη ή θηλάζουν δεν πρέπει να καταναλώνουν πάνω από 2 μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα. Γυναίκες που δεν πρόκειται να κυοφορήσουν στο μέλλον, αγόρια και άντρες μπορούν να τρώνε μέχρι και 4 μερίδες την εβδομάδα.)

- Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο

Η οστεοαρθρίτιδα και η οστεοπόρωση (μείωση της οστικής μάζας) συχνά εμφανίζονται μαζί.

Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο όπως ημιαποβουτυρωμένο γάλα, τυρί ή γιαούρτι χαμηλά σε λιπαρά, για να δυναμώσετε τα οστά. Άλλες πηγές ασβεστίου είναι το τυρί σόγιας, γάλα σόγιας και χυμοί φρούτων εμπλουτισμένοι με ασβέστιο, σαρδέλες σε κονσέρβα, δημητριακά πρωινού, πράσινα φυλλώδη λαχανικά φασόλια φούρνου, άσπρο και μαύρο ψωμί. Καταναλώνετε τουλάχιστον 3 μερίδες τροφών πλούσιων σε ασβέστιο την ημέρα.

- Συμπληρωματική και εναλλακτική θεραπεία

Η θειική γλυκοζαμίνη σε ποσότητα 1500 mg την ημέρα βοηθά στην αποκατάσταση του χόνδρου αν λαμβάνεται τακτικά για αρκετά χρόνια. Περιορισμένες έρευνες υποστηρίζουν επίσης τη χρήση θειικής χονδροϊτίνης σε ποσότητα 800 mg την ημέρα. Άνθρωποι με αλλεργία στα ψάρια πρέπει να αποφεύγουν τη χρήση της γλυκοζαμίνης.

Λίγες ιατρικές έρευνες υποστηρίζουν ότι η S-αδενοσυλμεθειονίνη μπορεί να μειώσει τον πόνο.

Το ασβέστιο από τα κοράλλια δεν έχει κανένα θρεπτικό όφελος στα διάφορα συμπληρώματα

ασβεστίου και μπορεί να περιέχει υψηλά επίπεδα μολύβδου.

Αν δεν εκτίθεστε στην ηλιακή ακτινοβολία πρέπει να προσλαμβάνετε συμπλήρωμα βιταμίνης D με περιεκτικότητα 10μg/400iu ημερησίως. Η βιταμίνη D βοηθά τον οργανισμό στην απορρόφηση του ασβεστίου και επίσης φαίνεται να μειώνει τη φθορά του αρθρικού χόνδρου.

Ακριβά συμπληρώματα διατροφής δεν αποτελούν καλά υποκατάστατα των διατροφικών αλλαγών που μειώνουν τον πόνο και τη φλεγμονή της οστεοαρθρίτιδας.

[Share / Save](#)   