

... máte **artrózu**

Artróza je degenerativní onemocnění kloubů, které má za následek bolest, ztuhlost a omezenou pohyblivost. Může být důsledkem dlouholetého opotřebování a poškození chrupavky, která tvoří styčnou plochu mezi kloubní hlavici a kloubní jamkou, případně její úplný zánik. Příčiny vzniku artrózy nejsou dosud úplně známé, ale většinou se mezi ně řadí obezita, nadměrné či jednostranné zatěžování kloubů nebo také cukrovka. Artróza se může objevit i jako následek úrazu a neschopnosti organismu regenerovat chrupavčitou tkáň. Značnou roli může sehrávat i dědičnost. Artróza napadá zejména kolena a kyčelní klouby a postihuje ve vyspělých státech okolo dvaceti procent obyvatelstva. Artrózu lze považovat za epidemii 21. století, neboť bylo zjištěno, že ve věku kolem čtyřiceti let vykazuje již větší část populace artrózní změny. Častěji bývají postiženy ženy než muži.

Co na talíř nepatří?

- Artróza souvisí s životním stylem, způsobem stravování, nárůstem obezity a nedostatkem pravidelného pohybu. Vyvážený jídelníček, střídmost v jídle a přiměřený pohyb jsou prevencí artrózy.
- Při potížích s klouby je vhodné snížit podíl živočišných produktů – **masa (zejména hovězího a vepřového), uzenin a tučných mléčných výrobků**. Tyto výrobky zvyšují tvorbu kyseliny močové, jejíž krystalky se usazují v kloubním mazu a znehodnocují ho.
- Bolesti při artróze zhoršuje zvýšená konzumace **brambor, rajčat, paprik, špenátu a reвенě**.
- Omezte příjem **solí a slaných potravin – uzeného masa, uzených ryb, uzenin, konzervovaných potravin, polotovarů, jídel rychlého občerstvení (fast food), polévkového koření, sójové a worcesterské omáčky, chipsů, arašídů a dalších solených pochoutek**.
- Snižte konzumaci **cukru a sladkostí všeho druhu**, hrozí vám nadváha, která může zhoršit projevy artrózy. Pamatujte si, že nadváha »pouhých« osmi kilogramů zatěžuje vaše klouby hned dvojnásobně!

... máte **bolesti**

Bolest je psychický stav či pocit, který má velký význam pro ochranu organismu před poškozením, neboť upozorňuje, že k takovému poškození dochází nebo by v nejbližší době mohlo dojít. Lékaři dělí bolest na akutní a chronickou. Zatímco akutní bolest stejně



jako horečka upozorní na to, že v těle není něco v pořádku, chronická bolest je sama o sobě nemocí a musí se léčit.

Co na talíř nepatří?

- Strava, kterou konzumujete, buď bolest (nebo i zánět) podporuje, nebo jí zabraňuje. Potraviny obsahující nenasycenou mastnou kyselinu arachidonovou, jako jsou **vnitřnosti (játra, srdce, drůbeží droby), tučné vepřové maso, hovězí maso, játrová paštika, vejce (zejména žloutek), tučné mléčné výrobky, sýr camembert** podporují bolest. Organismus je musí zpracovat, a štěpí tak kyselinu arachidonovou na látky, jako jsou hormony, prostaglandiny a leukotrieny, které řídí mechanismy zánětu, stahují cévy a podporují krevní srážlivost. Výsledkem tohoto procesu je bolest. Doporučuje se přestat jíst tyto potraviny po dobu dvou týdnů. Potom je zkuste do stravy vrátit a uvidíte, zda se bolest a zánět zhorší. Jestliže se tak stane, tyto potraviny z jídelníčku vyřadte úplně. Zbraní proti bolesti je čerstvá nebo dušená zelenina a ovoce. Jsou to potraviny, které představují nejlepší volbu, jak snížit bolest a zánět.
- Jídlo připravované při vysokých teplotách – **smažené pokrmy, hranolky, maso na rožni** – podněcuje zánět a u některých lidí zvyšuje bolest.
- Strava obsahující velké množství **cukrů** a malé množství bílkovin narušuje schopnost našeho organismu regulovat přiměřeně hladinu cukru v krvi. Vysoké hladiny glukózy v krvi zvyšují i zánět a podněcují bolest.
- Je nezbytné vyvarovat se **kávy**, neboť obsahuje látky, které blokují funkci přirozených protibolestivých substancí vytvářených organismem, jako jsou například endorfiny. Bolest i zánět může zhoršovat i **alkohol**...

Jarmila Mandžuková

