



## Диета при остеоартрозе

Остеоартроз является одним из тех суставных заболеваний, в лечении которых очень многое зависит от усилий самого пациента. Сбалансированное питание помогает избавиться от лишнего веса и уменьшить нагрузку на суставы. Кроме того, составленный определенным образом рацион способствует уменьшению суставного воспаления. Таким образом, диета при остеоартрозе выполняет две задачи:

- Оптимизация массы тела для уменьшения нагрузки на суставы ног. Кроме того, доказано, что жировая ткань вырабатывает вещества, поддерживающие воспалительный процесс, и снижение количества жировой ткани в организме уменьшает воспалительный процесс.
- Уменьшение воспалительного процесса при помощи определенных питательных веществ.

### Как похудеть?

Необходимо соблюдать определенные правила. Но соблюдать постоянно, сделать их привычными.

- Есть надо 5-6 раз в день малыми порциями: три основных приема пищи и два-три перекуса в течение дня.
- Не доводить себя до чувства голода (когда человек голоден, он набрасывается на еду и ему трудно себя контролировать), поэтому необходимо делать небольшие перекусы между основными приемами пищи, желателен белковые (творог, яйцо, кусочек буженины).
- В питании предпочтение отдавать овощам, рыбе, творогу, курице, нежирному мясу (говядина, телятина, индейка), молочным продуктам низкой жирности, крупам, яйцам (особенно яичному белку).
- Избегать мучное и сладкое. Сахар содержит только калории и не имеет больше никакой пищевой ценности, поэтому от него можно отказаться без ущерба для полноценного питания. Каждые 30 граммов сахара содержат 120 ккал. Тем, кто стремится сбросить вес, придется забыть о конфетах, вареньях, тортиках и других кондитерских изделиях. Старайтесь не добавлять сахар в чай и кофе, как можно меньше используйте его при приготовлении блюд. Искусственные подсластители содержат совсем немного калорий, но для здоровья полезнее в принципе приучить себя к менее сладкой еде. В выпечку и мюсли вместо сахара для сладости можно добавлять изюм и другие сухофрукты. Обращайте внимание на скрытый сахар, внимательно изучайте состав продукта на упаковке. Большое количество фруктов также будет мешать потере веса.
- Увеличить физическую активность: ходить пешком (не менее получаса в день), заниматься фитнесом, плаванием, танцами, выполнять упражнения. Если человек получает с едой больше энергии, чем затрачивает, то избыточная энергия преобразуется в жир и происходит набор веса. Если же человек получает с питанием меньше энергии, чем затрачивает, то происходит снижение веса. Поэтому все рекомендации по снижению веса основаны на оптимизации питания и увеличении физических нагрузок.

- Ограничить поступление жиров. Жиры содержат большое количество калорий. Необходимо пересмотреть способы приготовления пищи. Готовить желательно в мультиварке, пароварке, запекать или варить. Жареная пища с добавлением масла противопоказана при снижении веса. Кроме того, нужно помнить, что и животные и растительные масла – это 100% жиры, и растительное масло не имеет никаких преимуществ по сравнению со сливочным в плане количества калорий. Избегайте «невидимых» жиров, которые содержатся в выпечке, кондитерских изделиях, шоколаде, колбасных изделиях. Внимательно изучайте состав продукта на упаковке. Содержание животных жиров в питании необходимо сокращать еще и потому, что именно они способствуют развитию воспаления и усилению боли.
- Наиболее физиологичным и эффективным является постепенное снижение веса (1-2 кг в месяц).
- При снижении веса целесообразно принимать поливитаминовые комплексы, препараты кальция и витамина D. Доказано, что дефицит витамина D приводит к ожирению.

•  
Не следует, однако, забывать, что при ряде заболеваний, таких как сахарный диабет, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, существуют индивидуальные лечебные столы, в которых соотношение продуктов может быть другим.

### Пищевая аллергия

У некоторых пациентов после употребления определенной пищи усиливается суставная боль и отек суставов, а при отказе от нее наступает улучшение самочувствия.

Например, ухудшение состояния нередко связывают с употреблением помидоров, баклажанов, перца, лука и картофеля. К этому списку нередко добавляют также рафинированный сахар и крахмал, молочные продукты, свинину, цитрусовые, кукурузу, овсянку, рожь, дрожжи.

Если есть подозрение, что продукт вызывает обострение, то для проверки необходимо отказаться от этого подозрительного продукта на месяц, а затем попробовать вернуться к нему. Если в течение нескольких дней после употребления данного продукта усиливается суставная боль, это можно считать доказательством причинно-следственной связи.

Включая в меню новый продукт, наблюдайте за своим состоянием. Если самочувствие ухудшается, усиливается суставная боль, то возможно, что этот продукт вызывает аллергию.

### Влияние пищи на воспалительный процесс

Считается, что некоторые продукты могут провоцировать процессы, ведущие к развитию воспаления в организме. Это, прежде всего, мясо животных, сахар и кофе. Хорошо известно, что повышенный уровень сахара в крови способствует ослаблению иммунитета, поэтому старайтесь, чтобы в рационе было как можно меньше сахара (особенно рафинированного), сладостей, кондитерских изделий и сладких прохладительных напитков. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты называют также «здоровыми жирами», они способствуют уменьшению воспаления. В отличие от омега-3, омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты противовоспалительной активностью не обладают и, более того, могут мешать усвоению омега-3. В рационе современного человека присутствует больше омега-6, чем необходимо, поэтому полезным может быть ограничение или исключение таких омега-6 содержащих продуктов, как подсолнечное и кукурузное масла и маргарин.

## Растительные компоненты с лечебными свойствами

К естественным противовоспалительным продуктам относится имбирь. Его можно добавлять в различные блюда или изготавливать настой, заливая несколько ломтиков имбирного корня горячей водой (можно добавить мед, лимон, гвоздику по вкусу).

Хорошо известны противовоспалительные свойства можжевельника. Из ягод можжевельника изготавливается джин, и среди английских пациентов большой популярностью пользуется снадобье, приготовленное на основе джина. Приводим этот оригинальный рецепт.

Золотистый изюм залить джином и оставить в незакрытой посуде до исчезновения жидкости. Принимать по 9 изюмин в день.

В качестве обезболивающего и противовоспалительного средства фитотерапевты рекомендуют вместо обычного чая пить чай из листьев черной смородины. Рекомендуют сок из свежих корней сельдерея (принимать по 2 чайных ложки 3 раза в день в течение 6-8 недель). Также считается, что при воспалениях суставов очень полезны черника и чеснок. Все эти «пищевые лекарства» можно включать в рацион в умеренных количествах.

## Холодец (студень) неэффективен при остеоартрозе.

Пациенты часто спрашивают о том, полезен ли студень для суставов. Многие ссылаются на популярные источники, которые утверждают, что студень якобы лучше любых хондропротекторов позволяет «восстановить хрящ» и избавиться от суставных болезней без лекарств. Считают, что полезные свойства студня будто бы обусловлены тем, что при вываривании мяса компоненты жил и хрящей выходят в бульон, а затем усваиваются организмом и используются как строительный материал для собственных тканей.

Действительно, студень как средство укрепления суставов и костей издавна рекомендуется народной медициной, но академическая медицина относится к этой рекомендации сдержанно.

Во-первых, не существует строгих научных данных о том, что студень действительно способен каким-то образом повлиять на строение хряща и других видов соединительной ткани (костей, сухожилий, связок), это утверждение никем никогда не подтвердилось.

Во-вторых, даже если допустить, что вещества, содержащиеся в студне, поступая в организм, используются как строительный материал для хряща, то для обеспечения потребности в этих веществах пациенту с остеоартрозом необходимо было бы съесть десятки килограммов студня в день.

В-третьих, студень изготавливается из наваристого бульона, в котором, как известно, содержится много холестерина. Поэтому частое употребление данного блюда может способствовать развитию атеросклероза.

Но есть доказательства эффективности применения **желатина** при остеоартрозе. Желатин - это натуральное, вязкое, прозрачное вещество, которое получают путем вываривания в воде сухожилий, связок, костей и некоторых других животных тканей, в состав которых входит коллаген. Желатин используется в кулинарии, медицине и косметологии. Наибольший интерес для народной медицины желатин представляет, как средство, применяемое для лечения заболеваний суставов. Как сообщило агентство Рейтер, в Америке было произведено исследование, в котором участвовали 175 пожилых больных с остеоартритом коленных суставов. Им ежедневно давали по 10г порошка желатина. Уже после 14 дней такого лечения у многих улучшилась подвижность сустава и

сила мышц. Дело в том, что аминокислоты (те самые аминокислоты, которые мы получаем из протеинов), содержащиеся в желатине, поддерживают эластичность суставных хрящей и замедляют или даже предотвращают их разрушение.

### Желатин для суставов. Рецепт.

Народная медицина рекомендует простой рецепт для профилактики и лечения заболеваний суставов, таких как артрит, остеопороз, остеоартроз, вывихи и растяжение связок. Этот рецепт будет также полезен и тем, у кого от природы слабые волосы и ногти.

Вечером перед сном залейте 1 ч. ложку желатина полстаканом холодной кипяченой воды. За ночь желатин должен разбухнуть. Утром положите в разбухший желатин 1 ч. ложку меда и долейте стакан доверху горячей кипяченой водой. Хорошо размешайте содержимое стакана и выпейте эту смесь в теплом виде натощак.

Лечение проводят курсами по 10 дней. Потом 10 дней перерыв. Лечение некоторых заболеваний может быть довольно длительным: 3 месяца и более. Все зависит от степени заболевания и индивидуальных особенностей организма.

Для профилактики заболеваний суставов и как средство для укрепления волос и ногтей этот рецепт можно употреблять 1-2 раза в неделю. Впрочем, вполне достаточно просто включить в свой рацион блюда, приготовленные с желатином: холодец, заливное, муссы, желе, мармелад.