STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Může vyhýbání se potravinám, jako jsou bramborové lupínky a pizza pomáhat zmírnit bolest při artritidě? Možná...

Některé potraviny mohou zvyšovat průběh zánětu a přispívat k příznakům artritidy. Patří mezi ně zejména hodně tučná jídla, jednoduché cukry, hodně soli, říkají odborníci z Mayo Clinic. Mezi nevhodné potraviny řadí burgery, hranolky, pizza, brambůrky a další slané pochutiny. Mezi příznaky mohou patřit oteklé a bolestivé klouby, nepohodlí a bolest. Artritida souvisí s různorodými poruchami, při kterých dochází k zánětu v kloubech.

Říká se, že i když léky mohou pomoci při bolestech kloubů, důležitou roli ale hraje i cvičení, udržování zdravé hmotnosti a věnování pozornosti jídlu, které jíte. Malé snížení hmotnosti může vést ke snížení celkového zánětu v těle. Přidejte více ovoce a zeleniny, "zdravých" (omega-3, MUFA/PUFA) tuků, jako je olivový olej a ořechy, celozrnných výrobků a ryb. Předpokládá se, že tyto potraviny snižují zánět a pomáhají při bolestech. Středomořská dieta - nebo tzv. protizánětlivá dieta - jsou pojmy, které byste si měli osvojit a zařadit je do svého jídelníčku, pokud trpíte příznaky artritidy.

Můžete se podívat na krátké video odborníka z Mayo Clinic.... (v EN jazyce)

https://youtu.be/oF32NlxH-R0

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ Brno, 26.11.2021

Zdroj:

https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-minute-fighting-arthritis-with-food/
mc_id=us&utm_source=pes&utm_medium=e&utm_content=engagement&utm_campaign=mayoclinic&geo=national&pla