Диета при артрозе

Диета при артрозе должна обеспечивать полноценную витаминную нагрузку. Специалистами разработаны рекомендации по питанию, на которых должна основываться диета при артрите и болях в позвоночнике. Воспаление суставов или тканей, их окружающих, может возникнуть у любого человека. Тогда каждая попытка совершить движение, вызывает боль, не позволяя сделать шаг или взять со стола карандаш Благодаря такому сложному механизму, как суставы, человек имеет возможность ходить, бегать, совершать любые другие действия конечностями и пальцами. В результате травм или возрастных изменений, работа органов подвержена сбоям. Если такой недуг настигает, необходимо срочное лечение, в котором питание играет важнейшую роль.

Нормализовав только физическую активность, невозможно помочь организму. В борьбе с этими заболеваниями, нужно избавиться от лишних килограмм, делать гимнастику, отказаться от употребления алкоголя, соли, сахара. Игнорирование лечения медикаментозными препаратами приведет к операции. Подкреплять терапевтический эффект лекарств можно биологически активными добавками и народными средствами.

## Главное о диете

Помочь себе жить с артрозом суставов сложно, но реально. Цель рациона питания состоит в избавлении от лишнего веса - для снижения нагрузок на органы; и минимизировать потребление запрещенных продуктов.

### Что нужно исключить из меню

Независимо от того, поражены суставы верхних, нижних конечностей или на пальцах кисти, из ежедневного меню необходимо убрать:

* мясо и крепкие бульоны;
* сало;
* консервы;
* колбасные изделия, копчености;
* молоко и молочные продукты (сметана и сливки);
* маргарин;
* майонез;
* жиры;
* дрожжи;
* крахмал;
* кондитерские изделия;
* изделия из муки в/с;
* крепкий черный чай, какао, кофе;
* шоколад;
* алкоголь;
* лимонад.

+При 2 и 3 степени артрозов и артритов, для исключения развития подагры, нельзя употреблять крепкие бульоны, мясо молодого животного, субпродукты. Это правило обязательно для больных с пораженными суставами лодыжки, пальцев на руке, гонартрозе, коксартрозе, реактивном артрозе.+

### Разрешенные продукты

В диету рекомендовано включить:

* Холодец, желе, заливное (если нет проблем с сердечно-сосудистой системой). В этих блюдах повышенное содержание коллагена- белка, из которого состоит сустав.
* Курицу, крольчатину, морскую рыбу, телятину, лук, чеснок - эти продукты объединяет сера в составе.
* Крупы - греча, перловка, рис, овсянка.
* Селен - яйца, морская капуста, молоко, хлеб цельнозерновой.
* Омега-3.
* Молочные продукты с низким содержанием жиров богаты кальцием.
* Свежие овощи и зелень.
* Фрукты, ягоды и натуральные соки.
* Сухофрукты.
* Картофель печеный.
* Орехи.
* Растительные жиры.

Диету при артрозе коленного сустава отличает доступность. К недостатку можно отнести индивидуальную особенность человеческого организма с трудом переносить разгрузочные дни.

### Добавки для суставов

Врачи рекомендуют принимать добавки для полноценного питания. При артрозе необходимы витамины А, Е, С, В, минералы цинк, магний, фосфор и калий. Большое внимание следует уделить потреблению витаминов группы В, которые содержатся в продуктах питания:

* В1: овсяная каша, горох, арахис.
* В2: паслены- помидоры и перец болгарский.
* В6: печень, яйца, картофель, курица.
* В12: нежирные йогурт, сметана, кефир.

Созданы хондропротекторы для суставов, которые содержат в себе:

* **Хондроитина сульфат**- стимулирует организм вырабатывать собственный коллаген, принимает участи в формировании тканей костей и хрящей, улучшает обмен веществ в них. Препарат рекомендовано принимать для лечения деформации суставов, т.к. он продляет действие анестетиков, что позволяет уменьшать их дозировку.
* **Глюкозамина сульфат- накапливаясь, позитивен в отношении обмена веществ в хрящах. Способствует выработке кальция, препятствует разрушению, снимает болевые ощущения. Курс лечения- 1-2,5 месяца.**
* **Метилсульфонилметан- источник серы. Участвует в синтезе белка, оказывает противовоспалительное действие и останавливает деградацию суставов и мышц. Рекомендовано принимать с глюкозамином, витамином С.**
* **Соединения гиалоурановой кислоты- само вещество является одним из составляющих** синовиальную жидкость- массы, которая заполняет суставную полость. Лечение гиалуронкой проводится методом уколов в больной сустав для обеспечения смазывающих компонентов и поступления питательных веществ.

## Меню при артрозе

### Диета П.В, Евдокименко.

Доктор Павел Валерьевич Евдокименко - знаменитый ревматолог, разработавший систему по борьбе с артрозом коленных суставов и подагрическим артрозом- осложнением подагры. По его мнению, развитие этих недугов тесно связано с лишним весом, от которого он требует немедленного избавления у своих пациентов.

Питание по его методике должно соблюдать следующие условия:

|  |  |
| --- | --- |
| Количество проемов пищи | не менее 6 раз за 24 часа |
| Соль | Снизить до 1 чайной ложки в сутки |
| Употребление здоровой пищи с низкой калорийностью | Фаст фуды и искусственные заменители в составе продуктов исключить полностью |
| Специи | Натуральные- кориандр, имбирь, куркума |
| Сладкое | Не отказываться, но оставить 1/3 от обычной нормы |
| Питье | Пить 3 литра чистой воды в день- не считая чай, компоты и т.д. |

### Диета при псориатическом артрите

Псориатический артрит - заболевание, возникающее на фоне псориаза. Лечение включает, в том числе распорядок питания, направлено на профилактику возникновения проблем с суставами.

Одной из возможных причин заболевания называют нарушение обмена веществ. Составляя меню для пациента с этим недугом, необходимо учитывать, что щелочная реакция продуктов должна преобладать над кислотной.

* Половину суточной нормы составляют свежие фрукты.
* 50% еды употребляется без термической обработки.
* 20%- постное мясо.
* Исключить соль поваренную или заменить ее небольшим количеством морской.
* Сахар не употреблять вовсе или вместо него добавлять мед, джемы.
* Включить в рацион синтетические витаминные добавки для суставов и больных артритом, артрозом.
* При обострениях возможно назначение разгрузочных дней длительностью неделю.
* Нельзя переедать, количество приемов пищи 5-6 раз в сутки.

### Диета Мак Дугалла при ревматоидном артрите

Питание при ревматоидном артрите входит в терапевтический комплекс лечения, направлено на улучшение самочувствия пациента, укрепление иммунитета, снижение воспаления суставов.

Доктор Мак Дугалл считает, что организм людей приспособлен именно к пище, состоящей из крахмалов. Исследования показали, что система пищеварения человека и обезьян отлично справляется с растительной едой. При этом приматы хуже нас могут переваривать продукты, содержащие крахмал. Эти способности запечатлены на генетическом уровне. Благодаря данной особенности, человек разумный смог переселиться с юга на север, и даже приспособился к сложным условиям.

Углеводы, в отличие от жиров, дают более стойкое ощущение насыщения. Поэтому Джон Макдугалл считает, что бобовые, овощи, зелень, которые содержат крахмал, позволяют составить полезный и разнообразный рацион питания.

|  |  |
| --- | --- |
| Еду отваривать, запекать | Не кушать жареное, копченое, концентрированные мясные бульоны, белый хлеб, мучное и сахар. |
| Бессолевая диета. | Включить продукты, богатые калием, магнием. |
| Снизить нормы мяса. | Увеличить количество рыбы (жирные кислоты Омега-3) |
| Употребление овощей, фруктов, зелени. | Отказ от кофеина, щавеля, шоколада. |

### Диета «Стол №10»

Специалисты советуют при заболевании суставов питаться по принципу стола №10. Он направлен на снижение веса больного и исключает употребление соли. Разработал это меню еще в 1929 году диетолог М. И. Певзнер, но и современном мире оно эффективно при лечении полиартрита, ревматизмах, нарушениях работы тазобедренных, локтевых, плечевых суставов. Недельное меню выглядит следующим образом:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Завтрак | Второй завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| понедельник | Овсянка на воде, кусочек вареного постного мяса, капуста квашенная | Ягодное желе | Суп на овощном бульоне, рыба, напиток из шиповника | Яблоко печеное, чай | Рис и овощи, запеканка творожная с низким % жирности, компот из сухофруктов |
| вторник | Омлет на пару, тост без масла | Зерновые хлебцы, травяной чай | Мясо и овощной суп | Желе из фруктов | Вареный картофель, рыба, сок |
| среда | Хлеб с кусочком сыра, хлопья из кукурузы | Яблоко печеное, сок | Салат овощной, приправленный растительным маслом и запеченный картофель | Фруктовый салат | Рис с сухофруктами, рыба на пару |
| четверг | 2 крутых яйца, гренки, чай из шиповника | Нежирный кефир, йогурт | Лазанья из овощей, вареное постное мясо | Морковный салат, сок | Белая рыба, салат с помидорами, чай травяной |
| пятница | Гречка на воде, чай с добавлением маложирного молока | Грецкие или другие орехи | Тушеный картофель с морковью, лосось, приготовленный на пару | Ягоды и ряженка | Тыквенный суп-пюре, духовая куриная грудка, кисель |
| суббота | Хлеб с отрубями, сыр, какао без сахара | Фрукты | Щи, тушеные кабачки, тосты | Кефир, цельнозерновые хлебцы | Рыба запеченная, помидор с зеленью и сыром (в идеале, козьим), напиток из сухофруктов |
| воскресенье | Ячневая каша, хлебцы, чай | Обезжиренный творог | Рыбный суп (уха), овощной салат, вермишель | Яблоки, груши | Кабачковая икра, кролик тушеный, вчерашний хлеб |

### Ювенальный ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит относится к заболеваниям аутоиммунной системы - когда организм начинает разрушать себя. К сожалению, нарушения опорно-двигательного аппарата поражают не только взрослых.

Ювенильный артрит встречается почти у половины детей до пяти лет, характерен поражением крупных суставов. Точные причины возникновения не известны, но отмечена связь с инфекциями, вызываемыми бактериями - при этом, отсутствуют убедительные данные. Ревматическая форма возникает при поражении стрептококком, воспаления не симметричны и обширны.

При данном заболевании рекомендована диета, обогащенная кальцием. Основную роль играет противовоспалительное лечение и физкультура. Питание должно исключать возможность набора веса, помогать ребенку похудеть и получать важные витамины.

### Диета при артрозах голеностопного сустава

Воспаление сустава голеностопа (артроз стопы) сопровождается отеками. По этой причине, питание должно быть таким, чтобы восстановить баланс воды и соли в организме, снизить вес больного.

В первую очередь, важна борьба с отеками: исключить соль из еды, выпивать от двух литров обычной воды в день, употреблять мочегонные препараты и чаи:

* Листья и ягоды брусники залить водой, сварить и процедить.
* Лист смородины, клубники, березы настоять в кипятке.

Из меню следует исключить все продукты, известные как запрещенные при болезнях суставов.

### Диета на рисе

Это меню подразумевает профилактическое избавление от шлаков. Важно, чтоб все блюда с крупой были солеными.

* На завтрак готовьте рисовую кашу на воде, несколько раз меняя жидкость в процессе варки. Чувство голода после такого блюда является признаком начала очищения организма. Следующий прием пищи - через три часа.
* Сварите кашу из замоченного на ночь риса.
* В течение дня полезно есть свеклу и яблоки.
* Не забывайте пить простую воду.
* Придерживайтесь данной диеты в течение двух суток - следующие три дня привычный рацион. Такое чередование должно быть 2 недели.

### Безглютеновая диета

Выбирая продукты, не содержащие глютен, полностью исключит из меню:

* злаки: ячмень, овес, рожь, пшеница;
* йогурт и мороженое;
* копченую колбасу, сардельки, сосиски, шпикачки;
* крабовые и рыбные палочки - имитаторы;
* магазинные приправы, бульонные кубики;
* промышленные консервы: фруктовые, рыбные, мясные;
* ржаной квас;
* пакетированные ароматизированные чаи, сублимированный кофе;
* помышленные повидло, джемы, конфеты и прочие сладости.

### Скандинавская диета

Принцип скандинавской диеты при артритах и артрозах суставов прост и устроен на основах здорового питания. Общий объем пищи на один прием должен соответствовать размеру вашего кулака - этого достаточно для того, чтоб насытиться.

Примерное меню на три дня:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | На сон грядущий |
| Понедельник | Первый завтрак: тост с сыром, маслом; зеленый чай и мед.  Второй завтрак: омлет из двух яиц на пару; 250 гр огурцов и помидор. | Суп из постной птицы с вермишелью- 350 мл; салат с зеленью. | Курага и чернослив- 10 шт. | Запеченный лосось, приправленный лимоном- 300 гр; помидор. | Кефир- 200 мл. |
| Вторник | Первый завтрак: микс из фруктов и йогуртом без добавок- 300 гр.  Второй завтрак: гранола; сок свежевыжатый из апельсина- 250 мл. | Уха- 350 мл; овощной салат- 150 гр. | Грейпфрут. | Тефтели в соусе из сливок- 2 шт.; 3 соцветия капусты - брокколи, приготовленные на пару. | Стакан молока, подслащенного медом. |
| среда | Первый завтрак: хлебец и сыр твердых сортов.  Второй завтрак: мюсли- 350 мл. | Постная говядина, запеченная с овощным миксом- 300гр.; свежевыжатый яблочный сок. | Ягоды- 250-300 гр. | Каша с тыквой- 250 гр. | Йогурт без добавок- 250 мл. |

### Диета Донга

Диета разработана в США, где практикуется больными артритами суставов уже много лет. В течение 10 недель необходимо исключить из меню: все виды мяса (иногда разрешено кушать постную птицу), томаты, цитрусы, молоко и любую молочную продукцию, желтки, уксус, алкоголь, специи, перец болгарский и острый, шоколад, продукты с добавлением химических ингредиентов.

### Сухое голодание

Такой тип питания нацелен на выведение жидкости из организма, и должен проводиться под контролем врача.

Сухое голодание подразумевает отказ от жидкой пищи и питья на 5 дней. Разрешено употреблять простую воду, накануне начала диеты необходимо есть сырые продукты. Выход из диеты должен быть плавный.

### Разгрузочные дни

Иногда полезно устраивать разгрузочные дни, которые включают в себя:

* творог- 0.5 кг;
* кефир- 1 литр;
* ягоды;
* зеленый чай.

## Как питаться при ремиссии

Меню при ремиссии артрозов должно основываться на диете №10, количество белка ограничено, сахар полностью исключен. Важно придерживаться правильного питания, чтоб не позволить заболеванию дальше деформировать суставы рук, стоп, пальцев.

## Рецепт: картофель в фольге

Разнообразить список ежедневных блюд при артрите можно, приготовив картофель, запеченный в фольге:

* Помойте картошку, сделайте несколько разрезов поперек.
* Смешайте растительное масло с зеленью, небольшим количеством морской соли. Натрите соусом клубни.
* Заверните картофелины по отдельности в фольгу. Запекайте в духовке 40- 50 минут при 200 градусах.
* Чтоб добавить блюду пикантности, когда овощ будет готов, сделайте в нем разрез в виде креста, посыпьте тертым твердым сыром, и отправьте в духовку для образования румяной корочки.

Пища для страдающих больными суставами имеет такое же важное значение, как прием лекарственных препаратов. Лечебное питание ассоциируется в сознании людей, как скудное меню и жесткое ограничение любимых продуктов. Диеты при артрозе разработаны таким образом, чтоб было вкусно пациентам, и полезно их суставам.

