

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOROBAH TKANKI CHRZĘSTNEJ

Choroby tkanki chrzęstnej obejmują:

- układowe choroby tkanki łącznej (reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze, przewlekłe zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy, twardzina układowa, zapalenie wielomięśniowe i zapalenie skórno – mięśniowe, martwicze zapalenie naczyń, zespół Sjörgena, zespoły nakładających się objawów – choroba mieszana tkanki łącznej, polimialgia reumatyczna, rumień guzowaty, choroba Stilla u dorosłych)
- zapalenia stawów z zajęciem stawów kręgosłupa
- choroba zwyrodnieniowa stawów
- zapalenia stawów, zapalenia pochewek ścięgien i kaletek maziowych towarzyszące zakażeniom

Odpowiednia dieta wpływa na stan stawów - zapobiega bólowi, może opóźnić proces chorobowy oraz złagodzić dolegliwości towarzyszące chorobom stawów.

ZALECANE PRODUKTY	NIEZALECANE PRODUKTY
<ul style="list-style-type: none">- jaja- chude produkty mleczne (twarogi , jogurty, kefir, maślanka),- mięso drobiowe,- ryby, głównie tłuste ryby morskie: halibut, łosoś, sardynki, śledź, makrela, tuńczyk, węgorz)- naturalny kolagen zawarty w galaretkach mięsnych (z nóżek, głowizny), rybnych i owocowych- oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie (w umiarkowanej ilości)- orzechy włoskie, pestki dyni- siemię lniane- warzywa (w szczególności: marchew, dynia, brokuły, kapusta, buraki, seler, pietruszka, por, cebula, czosnek, chrzan, sałata)- owoce (w szczególności: porzeczki, morele, truskawki, cytrusy, borówki, czarne porzeczki, ciemne winogrona, żurawina, owoce dzikiej róży)- przyprawy naturalne (bazylia, mięta, anyż, goździki, kurkuma, majeranek, chrzan, cząber, szałwia)- kiełki pszenicy- pełnoziarniste produkty zbożowe: razowe pieczywo, makarony razowe, brązowy ryż, kasza gryczana, płatki owsiane- nasiona warzyw strączkowych (fasola, groch, bób, soczewica)- mięso, wędliny, wątróbka- sery podpuszczkowe- woda i herbata zielona	<ul style="list-style-type: none">- tłuszcze zwierzęce: słonina, masło, smalec, tłusta wieprzowina, tłuste wędliny, podroby (wyjątek – wątróbka)- konserwy mięsne i rybne- czerwone mięso- rabarbar i szczaw- olej słonecznikowy, kukurydziany- mocna kawa i mocna herbata, słodzone napoje gazowane- alkohol- produkty typu fast – food, chipsy- gotowe dania (zupy, sosy z torebek, itp.)

Nadwaga i otyłość sprzyja możliwości wystąpienia zapalenia stawów (kolanowego i biodrowego). W celu utrzymania właściwej masy ciała, należy jeść regularnie, małe porcje (4-5 posiłków w ciągu dnia), nie podjadać między posiłkami, z diety wyeliminować tłuszcze, tłuste mięsa, wędliny i tłuste sery, cukier, słodczyce i alkohol.

Ważna jest również aktywność fizyczna, która wpływa na poprawę ukrwienia i odżywienia stawów. Powinna być ona umiarkowana i dostosowana do stanu chorobowego, aby nie obciążać zmienionych chorobowo stawów.