Автор:
14.11.2014 07:10 -

Причины возникновения артроза суставов до конца не выяснены, но достоверно известно, что большую роль в развитии этого заболевания играет неправильный обмен веществ в организме и некачественное питание. Людям с заболеваниями суставов необходимо соблюдать специальную диету, чтобы снизить отложение солей в организме и уменьшить разрушение хрящевой ткани, которая покрывает поверхность суставов.

Какие продукты полезны при артрозе

1. Чтобы снизить нагрузку на больные суставы, больным необходимо сбросить лишний вес. Именно на это и должна быть направлена лечебная диета при артрозе суставов
.

2. Для восстановления тканей и строительства новых хрящевых клеток организм испытывает потребность в белке. В этом случае большая роль отводится кисломолочным продуктам: нужно включать в рацион кефир, простоквашу, творог и молочную сыворотку.
3. Мясо также служит источником белка, но важно употреблять не жирную свинину и баранину, а диетическое мясо индейки, кролика, куриную грудку. Не следует употреблять жареные, копченые, соленые продукты, предпочтительнее готовить блюда на пару, отваривать их или запекать.
4. Бобовые – самые полезные продукты при запущенных стадиях артроза. Стол обязательно должен включать фасоль, чечевицу, горох.
5. Для улучшения обмена веществ важно включать в рацион продукты, богатые жирными Омега-3 кислотами: свежую морскую рыбу, оливковое масло, натуральное сливочное или топленое масло.
6. Нельзя забывать о пользе яиц, орехов, изюма, бананов и печеного картофеля.

Если врач поставил диагноз артроз коленного сустава 3 степени или других составов, необходимо позаботиться о том, чтобы снять болезненные ощущения и восполнить недостаток хрящевой ткани. Для этого нужно включать в питание концентрированные бульоны и желе, богатые коллагеном. Этот элемент укрепляет хрящевую ткань и снижает болезненные ощущения.

Конечно, с помощью одной лишь диеты не удастся полностью восстановить деятельность пораженных суставов, особенно, если врачи ставят сложные диагнозы. Например, гемартроз коленного сустава сроки лечения которого нельзя четко

установить. Это заболевание порой лечится всю жизнь. Для этого следует использовать все возможное лечение в комплексе: физиотерапия, назначение лекарственных препаратов для снятия воспаления суставов, диетотерапия, лечебные обертывания и ванны. Однако нельзя забывать о том, что самолечение может быть опасным, поэтому любые назначения должен делать врач.