**Как правильно питаться при остеоартрите, чтобы облегчить боль**

Остеоартрит стал одним из распространенных заболеваний среди пожилых людей. Почти половина людей от 60 и практически все старше 80 лет страдают этим заболеванием. Правильная диета в сочетании с программой по снижению веса и регулярными упражнениями поможет облегчить боль и снизить потребление лекарственных препаратов.

 

**Что такое остеоартрит?**

Остеоартрит – это заболевание, при котором хрящ, располагающийся между двумя суставными окончаниями костей, изнашивается, они трутся друг о друга, это приводит к воспалению и сильной боли.

Основным фактором риска развития этого заболевания является ожирение: воспаление в организме подпитывается жиром. Кроме того, избыточный вес слишком большое бремя для суставов. Правильное питание при остеоартрите поможет сбросить лишний вес и облегчить боль.

Остеоартрит: как вы его узнаете?



Отек сустава и чувство скованности могут указывать на остеоартрит. В какой-то момент суставами становиться трудно и больно двигать. Часто боль возникает в руках, бедрах, коленях – иногда на нескольких суставах одновременно.

Используя рентген, компьютерную или магнитно-резонансную томографию (КТ или МРТ) и артроскопию, врачи обнаружат возможные трещины на хряще и назначат соответствующее лечение.

**Питание при остеоартрите**

Правильная диета при остеоартрите облегчит боль и даже уменьшит потребление лекарств. Это в основном связано с противовоспалительным действием некоторых продуктов.

Множество свежих овощей, специй, трав и здоровых растительных масел эффективно помогает уменьшить воспаление в организме благодаря антиоксидантам и омега-3 жирным кислотам в составе.

Однако при остеоартрите мясо и яйца в рационе сводятся к минимуму: эти продукты содержат арахидоновую кислоту (омега-6-ненасыщенная жирная кислота), которая может дополнительно спровоцировать воспаление.

**Примерное меню выглядит так:**

* Хлеб из цельной муки со сливочным сыром и овощным салатом можно съесть как завтрак.
* В полдень на тарелке смешанная пища: макароны со свежими или пропаренными овощами, которые обеспечат организм пищеварительным волокном (клетчаткой).
* В качестве вечернего приема пищи можно сварить питательный овощной суп.

**Выбор рекомендуемых продуктов для диеты при остеоартрите представлен**

**в следующей таблице:**

| ПРОДУКТЫ | ХОРОШО ПЕРЕНОСИТСЯ | ПЛОХО ПЕРЕНОСИТСЯ |
| --- | --- | --- |
| **Напитки** | Вода, несладкий (зеленый) чай, овсяный кисель | Горячий шоколад, фруктовые нектары, соевое молоко, алкоголь |
| **Фрукты** **(1 горстка/сутки)** | Яблоко, ягоды, мандарины, киви, нектарины, персики, слива, кислая вишня, арбуз | Сухофрукты |
| **Овощи** **(3 горстки/ежедневно)** | Фасоль, горох, укроп, огурцы, картофель, капуста, грибы, перец, салат, капуста, спаржа, шпинат, помидоры, кабачки | — |
| **Орехи и семена (20 г/сутки)** | Миндаль, кешью, кедровые орехи, семечки подсолнечника, семена тыквы, грецкие орехи | Арахис, соленые орехи |
| **Жиры и масла** **(2 столовые ложки/сутки)** | Оливковое, рапсовое, льняное масло, масло грецкого ореха, масло зародышей пшеницы | Пальмовое масло, майонез, подсолнечное масло |
| **Зерновые и гарниры (2 горстки/ежедневно)** | Овсянка, цельные зерна, просо | Белый хлеб, сухарики, очищенный рис, макароны из твердой пшеницы, картофель фри, фаст-фуд, готовые блюда, хрустящие хлебцы |
| **Постное мясо и колбаса** **(100 г/еженедельно)** | Курица, индейка, говяжья вырезка | Свинина |
| **Рыба и морепродукты** **(2 порции/еженедельно)** | Форель, палтус, сельдь, треска, лосось, скумбрия, сардина, камбала, креветки, краб | — |
| **Яйца, молоко и сыр (не более 2 яиц в неделю)** | Нежирное молоко и молочные продукты, натуральный йогурт, сметана (до 20% жира) | Фруктовый йогурт, жирная сметана, сливки |

**Движение при остеоартрите**

Лечение остеоартрита включает не только изменение диеты, но и регулярные физические упражнения. Если суставы достаточно напрягаются на регулярной основе, синовиальная жидкость накачивается через хрящ, питает, а также смазывает сустав.

Особенно для этой цели подходят физиотерапия и водные виды спорта. Упражнения усиливают мышцы вокруг сустава и способствуют улучшению кровообращения. Их можно дополнять массажами для повышения мобильности.