

Dieta na zdrowe stawy - co należy jeść a czego unikać?

Stawy - element naszej anatomii, z którego istnienia zdajemy sobie sprawę często dopiero wtedy, gdy boleśnie dają o sobie znać. Powstałe z biegiem czasu zwyrodnienia utrudniają swobodny ruch i aktywność fizyczną. Mimo że z wiekiem kondycja stawów ulega stopniowemu pogorszeniu, odpowiednia dieta może znacząco zahamować szybkość tego postępu. Co jeść a czego unikać, by nasze stawy pozostały sprawne jak najdłużej?

Stawy

Stawem nazywa się ruchome połączenie między sąsiednimi kośćmi. Jest to rodzaj połączeń maziowych typu nieciągłego, w których pomiędzy łączącymi się elementami kostnymi występuje szczelina, zwana jamą stawową. Każde połączenie maziowe składa się z tzw. stałych składników stawu, do których należy powierzchnia stawowa pokryta chrząstką, torebka i jama stawowa. Oprócz tego, w obrębie stawu występują więzadła, obrąbki, krążki i łąkotki stawowe. **W ciele człowieka stawy występują zarówno w formie prostych, jak i złożonych połączeń.** Do tych drugich zaliczamy m.in. staw łokciowy, tworzony przez więcej niż dwie kości. Ze względu na stopień ruchomości stawy możemy podzielić na jedno- dwu- i wieloosiowe, gdzie ruch odbywa się odpowiednio w jednej, dwóch lub kilku płaszczyznach. Pod względem ukształtowania powierzchni stawowych, wyróżniamy między innymi połączenia zawiasowe, obrotowe czy kuliste.

Najczęstsze problemy ze stawami

Skomplikowana budowa anatomiczna połączeń maziowych sprawia, że są one wysoce podatne na liczne kontuzje i zwyrodnienia. Do niedawna problemy ze stawami dotyczyły głównie osób starszych, niestety dziś coraz częściej dotykają także młodych ludzi. **Czynniki mające istotny wpływ na pogorszoną kondycję tych struktur to wiek, płeć, czynniki genetyczne, brak lub nadmiar aktywności fizycznej, niedoborowa dieta, nieprawidłowa masa ciała i nadmiar stresu oksydacyjnego, który kreuje stan zapalny.** Patologiczne zmiany stawowe mogą mieć również podłoże autoimmunologiczne, gdzie układ odpornościowy kieruje przeciwciała w stronę własnych tkanek, w ten sposób niszcząc ich strukturę. Dzieje się tak m.in. w przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów.

Mimo iż kontuzje w obrębie tych struktur anatomicznych zdarzają się dość często, są one raczej wynikiem niefortunnnych wypadków i poza zachowaniem ostrożności niestety nie sposób im zapobiec. **Przeciwnie jest w przypadku zmian zwyrodnieniowych, których rozwój nierzadko trwa latami. Nasz styl życia może w pewnym stopniu wpłynąć na szybkość ich rozwoju.**

Najczęstsze problemy stawów dotyczą więc ich zmian zwyrodnieniowych. Szacuje się, iż problem ten dotyczy 50% osób po 40 roku życia, a u 10-20% z nich powoduje ona istotne ograniczenie sprawności. Stopniowy postęp choroby zwyrodnieniowej stawów (ChZS) ujawnia się najczęściej w wieku 40-60 lat, ale pierwsze, patologiczne zmiany w strukturze połączeń ruchomych mogą powstać przed 30 rokiem życia. W przebiegu choroby pojawia się ból, obrzęk, „trzeszczenie”, czasami wysięk w obrębie stawu i

ograniczenie jego ruchomości. Symptomy te znacząco utrudniają swobodne funkcjonowanie chorego.

Dieta na zdrowe stawy

Dieta jest jednym z najważniejszych czynników warunkujących dobrą kondycję stawów, na jaki mamy wpływ. Utrzymanie odpowiedniej masy ciała zapobiega przeciążaniu połączeń maziowych i spowalnia postęp ich zwyrodnień. Dotyczy to szczególnie stawu kolanowego i biodrowego, które nieustannie znoszą i amortyzują nacisk ciała. Poza tym, prawidłowo zbilansowana dieta dostarczy nam odpowiedniej ilości składników odżywczych, które mają niebagatelny wpływ na kondycję struktur maziowych. **Dieta na zdrowe stawy powinna więc zawierać takie elementy jak:**

- **pełnowartościowe białko** – w diecie wspierającej zdrowie stawów nie powinno zabraknąć dobrej jakości pełnowartościowego białka pochodzącego z ryb, mięs i jaj. Zawarte w nich aminokwasy, np. prolina, wchodzi w skład połączeń maziowych, w ten sposób warunkując ich prawidłową strukturę i funkcjonowanie;
- **kolagen** – jest składnikiem mazi stawowej. Substancja ta ma za zadanie zmniejszać tarcie w stawach przez smarowanie powierzchni chrząstek i zapewnianie odpowiedniej ruchomości. Niestety, już po 25. roku życia wytwarza się coraz mniej mazi, a objawem jej braku jest między innymi ból i charakterystyczne „trzeszczenie” stawów. Kolagen składa się z aminokwasów tj. prolina, glicyna oraz ich pochodnych, hydroksyproliny i hydroglicyny. Z dietą białko to możemy sobie dostarczyć spożywając galaretki z dobrej jakości mięsa wieprzowego, długo gotowany rosół na bazie kurzych łapek, golonki, chrząstki zwierzęce;
- **witamina C** – proces powstawania kolagenu wymaga przekształcenia aminokwasu prolina w hydroksyprolinę. Ta konwersja zachodzi zaś w obecności witaminy C, czyniąc ją w ten sposób niezbędną w procesie przemian i wykorzystania kolagenu. Witamina C będzie również zwiększać elastyczność tkanki oraz działać antyoksydacyjnie. Bogatym źródłem witaminy C jest m.in. acerola, pigwa czy cytrusy;
- **siarka** – wykazuje działanie przeciwzapalne i ułatwia regenerację chrząstki stawowej. Źródłem siarki jest dobrej jakości mięso, jaja, żółty ser, mleko, ryby, płatki owsiane, awokado;
- **krzem** – kolejny ze składników niezbędnych do syntezy kolagenu i elastyny. Krzem dba również o stabilność strukturalną i wytrzymałość tkanek organizmu oraz ma pozytywny wpływ na gęstość mineralną kości, która jest niezwykle istotna w kontekście prawidłowego funkcjonowania całego układu ruchu. Można go znaleźć m.in. w ryżu, owsie, otrębach, kapuście, rzodkiewce i ogórku;
- **tłuste ryby morskie** – źródła przeciwzapalnych kwasów omega-3 oraz pewnej ilości witaminy D z pewnością powinny znaleźć się w diecie wspierającej zdrowie stawów, szczególnie ważne będą zaś w zwyrodnieniach o podłożu autoimmunologicznym;
- **przeciwzapalne przyprawy** – kurkuma, imbir, pieprz to rośliny, których związki aktywne posiadają wysoko przeciwzapalne właściwości, sprawdzą się więc w problemach ze stawami o podłożu autoimmunologicznym oraz dolegliwościach związanych z toczącym się stanem zapalnym i wysiękiem płynu stawowego;
- **warzywa i owoce** – bogate w związki przeciwutleniające, są niezwykle ważnym elementem diety wspierającej zdrowie stawów. Substancje antyoksydacyjne w nich zawarte będą bowiem ograniczać rozwój tzw. stresu oksydacyjnego, który przyczynia się do powstania stanu zapalnego, także w obrębie struktur stawowych;

- **woda** – podstawowy, lecz często zapomniany składnik diety ma niebagatelny wpływ na funkcjonowanie układu ruchu. Nawodnione tkanki są lepiej odżywione, dociera do nich większa ilość substancji odżywczych oraz cechują się większą wytrzymałością. Woda jest środowiskiem reakcji w organizmie – także procesów odbudowy chrząstki stawowej, nie powinno jej więc zabraknąć w naszej diecie

Stawy to rodzaj połączeń kostnych o skomplikowanej strukturze i mechanizmie funkcjonowania. Są częstym przedmiotem kontuzji i zwyrodnień. O ile tym pierwszym trudno zapobiegać, o tyle stopniowemu pogorszeniu kondycji stawów można w dużej mierze zapobiec. Utrzymywanie należynej masy ciała, regularny i optymalny wysiłek fizyczny oraz dobra dieta z pewnością nam w tym pomogą. W jadłospisie nie powinno więc zabraknąć podstaw, czyli pełnowartościowego białka, dobrej jakości tłuszczu, warzyw, owoców i wody. Obecność odpowiedniej ilości kolagenu, witaminy C, krzemu, siarki i przeciwzapalnych przypraw dodatkowo poprawią kondycję stawów.

Author: Sonia Walla

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-na-zdrowe-stawy-co-nalezy-jesc-a-czego-unikac-2>

