

# Питание при остеоартрите



## Опасная еда<sup>1-4</sup>



**Красное мясо** - это источник насыщенных жиров, которые повышают уровень общего холестерина в крови, в частности холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), который вреден для здоровья. Этот тип холестерина связан с повышенным повреждением хряща у людей с остеоартрозом.



Сокращение потребления продуктов, **насыщенных сахаром**, особенно пустых калорий, вызывающих переизбыток, может помочь сбросить лишние килограммы. Ожирение напрямую связано с остеоартрозом, особенно коленного сустава. Каждый килограмм лишнего веса создает 4 кг дополнительной нагрузки на колени.



**Продукты из белой муки** (хлеб, булочки, печенье), белый рис, картофельное пюре быстрого приготовления и многие злаки являются рафинированными углеводами. Эти продукты стимулируют воспаление и увеличивают ожирение.



**Фаст фуд** - пицца - самый большой источник насыщенных жиров. Насыщенные жиры провоцируют воспаление жировой ткани, которое является не только индикатором заболевания, но и усугубляет воспаление артрита.



**Подсолнечное масло** - его потребление связано с развитием поражений костного мозга, а избыточное потребление омега-6 может спровоцировать организм на выработку провоспалительных химических веществ.



**Полножирные молочные продукты** - это источники насыщенных жиров, поэтому их следует избегать.



**Пончики** - богаты трансжирами, поэтому, как известно, вызывают системное воспаление. Избегайте продуктов с частично гидрогенизированными маслами на этикетках.



**Сливочное масло** - содержит большое количество жира, но также и насыщенных жиров, которые могут усиливать отеки и боль. Поэтому людям с артритом лучше избегать сливочного масла.

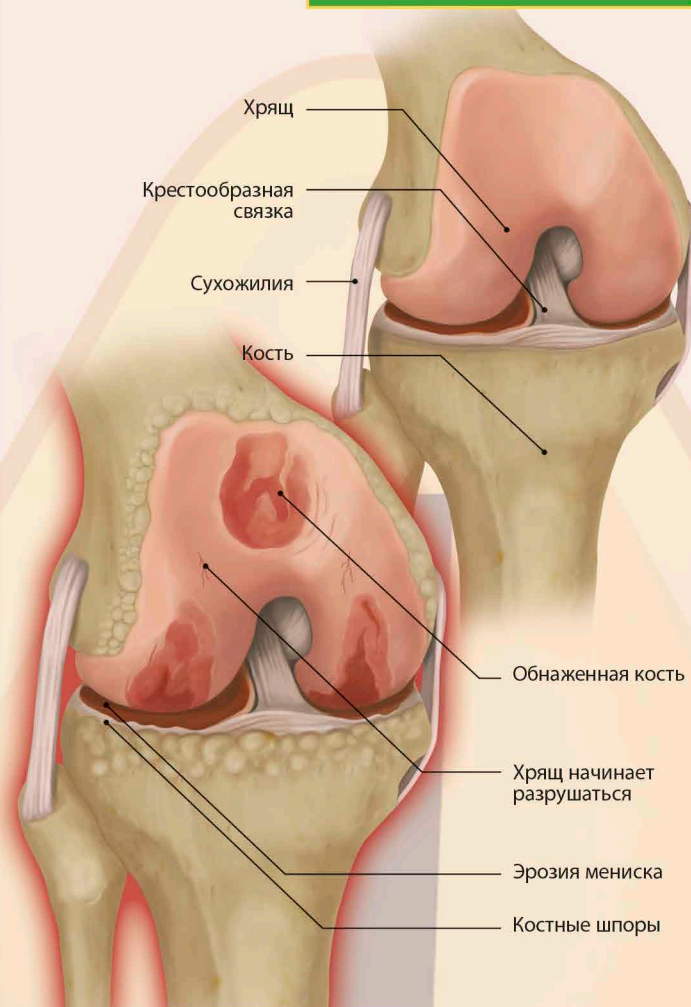


**Шоколад** - поскольку он содержит калории, но без клетчатки или питательных веществ, он может привести к увеличению веса.

## Что такое остеоартрит?<sup>3-6</sup>

Остеоартрит (ОА) - дегенеративное заболевание суставов. Чаще всего это происходит в руках, бедренных костях и коленях. При ОА хрящ или ткань, покрывающая концы костей в суставе, начинает разрушаться. При меньшем количестве хрящей и снижении продукции «смазки» кости трутся друг о друга, вызывая боль и скованность.

### Здоровый сустав



### Остеоартрит



## Управление своим рационом<sup>3,4</sup>

Физические упражнения и обычная ежедневная физическая активность рекомендуются как переносимые, так как они часто снижают боль в суставах и улучшают подвижность.

Придерживайтесь средиземноморской диеты.

Худейте, если у вас избыточный вес.

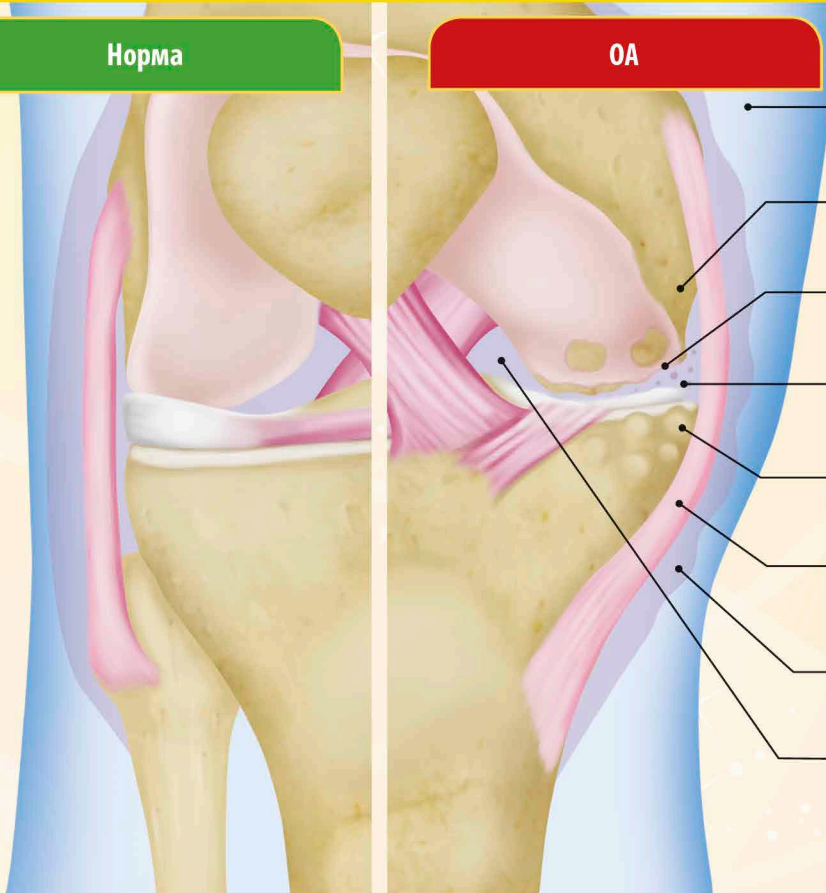
Увеличьте потребление продуктов, богатых витамином D, например, жирной рыбы, яиц (желтков), витаминизированных спредов, обогащенного витамином D молока с пониженным содержанием жира.

Контролируйте уровень холестерина

## Синовиальные ткани суставов, пораженные при остеоартрозе<sup>7,8</sup>

Норма

ОА



Атрофия мышц

Ремоделирование костей и склероз

Разрушение хряща

Повреждение мениска

Остеофиты

Дисфункция связок

Гипертрофия синовиальной оболочки

Измененный жировой обмен

© built4doctors. All rights reserved.

## 8 видов продуктов, которые могут помочь предотвратить остеоартрит<sup>2,3,5,9-11</sup>

### Шпинат

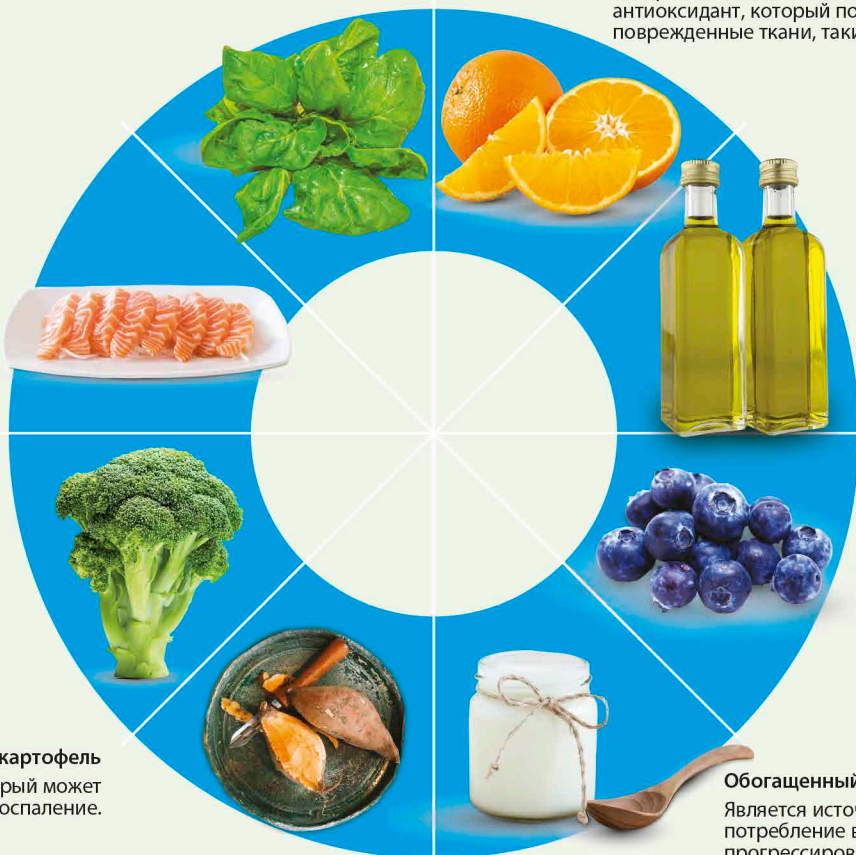
Источник витамина К, поэтому он снижает риск травм хрящей и ОА колена и рук.

### Цитрусовые

Цитрусовые богаты витамином С. Витамин С необходим организму для выработки коллагена, важной части хряща, которая защищает концы костей в суставах. Это также антиоксидант, который помогает организму защитить поврежденные ткани, такие как хрящи.

### Лосось

Лосось полезен для сердца, содержит омега-3 жирные кислоты. Несколько исследований за последнее десятилетие показали благотворное влияние омега-3 жирных кислот и уменьшение потери хряща коленного сустава и воспаления.



### Оливковое масло первого отжима

Содержит высокий уровень олеокантала, который обладает аналогичными свойствами нестероидным противовоспалительным препаратам, снижающими воспаление и боль.

### Брокколи

Является источником фитонутриентов, они блокируют воспаление и защищают от разрушения хрящей.

### Черника

Черника богата полифенолами, поэтому регулярное употребление черники может помочь улучшить состояние при остеоартрите.

### Сладкий картофель

Богат бета-каротином, который может помочь уменьшить воспаление.

### Обогащенный нежирный йогурт

Является источником витамина D, а низкое потребление витамина D увеличивает прогрессирование ОА.

1. Arthritis Australia. Healthy eating and arthritis [pamphlet]. Broadway: Arthritis Australia; 2017. 2. Watson RR, Preedy VR. Bioactive Food as Dietary Interventions for Arthritis and Related Inflammatory Diseases. 2nd ed. Academic Press; 2019. 3. James L. Creating Health & Nutrition— Arthritis: Status of Nutrition and Exercise Recommendations. University Park(PE): The Pennsylvania State University; 2019. 4. Thomas S, Browne H, Mobasher A, Rayman MP. What is the evidence for a role for diet and nutrition in osteoarthritis? Rheumatology 2018;57:61-74. doi:10.1093/rheumatology/key011. 5. Lyle B. Nutritional Strategies to Promote Muscle and Joint Health. Kerry Health and Nutrition Institute; 2017. 6. Musculoskeletal Australia. Osteoarthritis. Elsternwick: Musculoskeletal Australia; 2019. 7. Arden N, Blanco FJ, Bruyère O, Cooper C, Guermazi A, Hayashi D, Hunter D, Javald MK, Rannou F, Reginster JY, Roemer FW. Atlas of Osteoarthritis. 2nd ed. London: Springer Healthcare; 2018. 8. McCulloch K, McGrath S, Huesa C, Dunning L, Litherland G, Cilly A, Hultin L, Ferrell WR, Lockhart JC, Goodyear CS. Rheumatic Disease: Protease-Activated Receptor-2 in Synovial Joint Pathobiology. Front Endocrinol (Lausanne). 2018 May 23;9:257. doi:10.3389/fendo.2018.00257. 9. Rose S, Strombom A. Osteoarthritis Prevention and Treatment with a Plant-Based Diet. Ortho & Rheum Open Access J. 2019 Dec;15(3):76-80. doi:10.19080/OROAJ.2019.15.555914. 10. Messina OD, Wilman MV, Neira LFV. Nutrition, osteoarthritis and cartilage metabolism. Aging Clin Exp Res. 2019 Jun;31(6):807-813. doi:10.1007/s40520-019-01191-w. 11. British Dietetic Association. Diet and osteoarthritis [pamphlet]. Birmingham: British Dietetic Association; 2017. ISBN: 978-1-64139-326-3