magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 12. 2019 | Kristina Benešová

Jídelníček pro vaše klouby - vsaďte na tučné ryby

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidelnicek-pro-vase-klouby---vsadte-na-tucne-ryby__s10010x19232.html

Bolavé klouby umí pořádně potrápit. To potvrdí každý, kdo si potíže s pohybovým aparátem prožil. Běžné činnosti jako chůze do schodů, hra s dítětem či vnoučetem jsou náhle problém. Poškození vazů a chrupavek se mohou rozvíjet plíživě roky, než se naplno projeví. Proto je nejlepší vsadit na prevenci. Zařaďte do svého jídelníčku potraviny, které budou vaše klouby rozmazlovat.

Lidské klouby představují složitý systém, který nese celou naši váhu a umožňuje nám širokou škálu pohybů. Jejich součástí jsou **kloubní hlavice, jamka a chrupavka**. Obklopuje je kloubní pouzdro, které »drží pohromadě« vazy. O plynulý pohyb se stará synoviální tekutina neboli kloubní maz. A co je

stále v »zápřahu«, může se snadno pokazit…

Potíže s pohybovým **zdaleka netrápí jen starší generaci**, u níž se už projevují degenerativní změny. I klouby mladých lidí jsou citlivé na přetížení i úrazy. Významně je oslabuje právě špatná strava. Když dlouhodobě chybí důležité vitaminy a nutriety, **kloub není dostatečně vyživován a chřadne**.

Šup s lososem na talíř

Výborným pomocníkem na cestě za dobrou formou kloubů jsou tučné ryby, jako je třeba **losos, makrela nebo sleď**.

„Ke zdraví našich kloubů můžeme přispět dostatečným **příjmem vitaminu C, kvalitních bílkovin a zdravých tuků, zejména**

> **omega 3 mastných kyselin**, z tučných mořských ryb," potvrzuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Tkáně kloubů se neobejdou bez vitamínu D. I ten najdeme v tučných rybách. Blahodárný je také vápník, který přijímáme zejména prostřednictvím mléka a mléčných produktů. Mezi další zdroje patří **brokolice, květák, pomeranč či mák**.

> „Z těchto zdrojů je ale pro náš organismus hůře využitelný," upozorňuje Jitka Laštovičková.

Místo medvídků si dejte čokoládu!

Milovníky sladkých dobrot musíme bohužel zklamat. Pokud jste si dosud omlouvali zobání želatinových bonbonů tím, že alespoň děláte něco pro svůj pohybový aparát, příliš vás nepotěšíme.

> „**Konzumace želatinových medvídků pro zdraví kloubů je rozhodně mýtus**," říká rezolutně Jitka Laštovičková.

Útěchou může být mlsounům alespoň fakt, že kvalitní hořká čokoláda **obsahuje hořčík**. A i ten je pro kondici kloubů důležitý.

Nebezpečná kila navíc

Nevhodný jídelníček kloubům škodí nejen tím, že jim chybí dostatečná výživa. Nadváha. nebo dokonce obezita, představují pro klouby zátěž, na kterou nejsou »stavěné«. Kvůli tomu se **chrupavky rychleji opotřebují**, ztrácí svou pevnost a pružnost. Trpí především tzv. nosné klouby – **kyčelní, kolenní a spodní část zad**. Snížení tělesné hmotnosti pak může významně ulevit a předejít řadě problémů.

- Třeba riziko vzniku artrózy kolene je u obézních až **čtyřikrát vyšší** než u lidí s normální váhou.

Dna – kloubů zhouba

S kily navíc se často pojí i choroba, která klouby ničí zevnitř. Jde o podagru, česky dnu. Nemocní mají velmi vysokou hladinu kyseliny močové v krvi. Krystalky kyseliny se jim ukládají přímo v tkáních kloubů, což **vyvolává bolestivé záněty doprovázené otoky**. Dna lze naštěstí dobře ovlivnit správnou dietou.

> „Je vhodné **omezit konzumaci masa, zvěřiny a masa mláďat, ale i silných vývarů nebo vnitřností**, snížit četnost a porce luštěnin, omezit konzumaci alkoholu, dráždivá koření více nahrazovat zelenými bylinkami a konzumovat dostatek zeleniny a ovoce," doporučuje nutriční terapeutka.

Zázračná pilulka neexistuje

Pro udržování dobrého stavu kloubů je důležitá i **pravidelná pohybová aktivita a přiměřené zatížení**. Pokud máte nějaké to kilo navíc, rozhodně

zapomeňte na běh. To by vám vaše klouby nepoděkovaly. Lepší je zvolit pohyb, který je ke kloubům šetrný, ideálně třeba plavání nebo chůzi. Ačkoliv někdy reklamy vytváří opačný dojem, žádná zázračná pilulka, která by potíže s klouby vyřešila, neexistuje. Určitý efekt doplňky stravy mají, ale **nelze k nim upínat všechny své naděje**.

> „Než si nějaký doplněk stravy pořídíte, poraďte se s odborníkem - třeba s ortopedem, nebo lékárníkem. Vhodné mohou být **přípravky s obsahem kolagenu, glukosamin-/chondroitin-sulfátu, kyseliny hyaluronové**," popisuje své zkušenosti Jitka Laštovičková.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz