

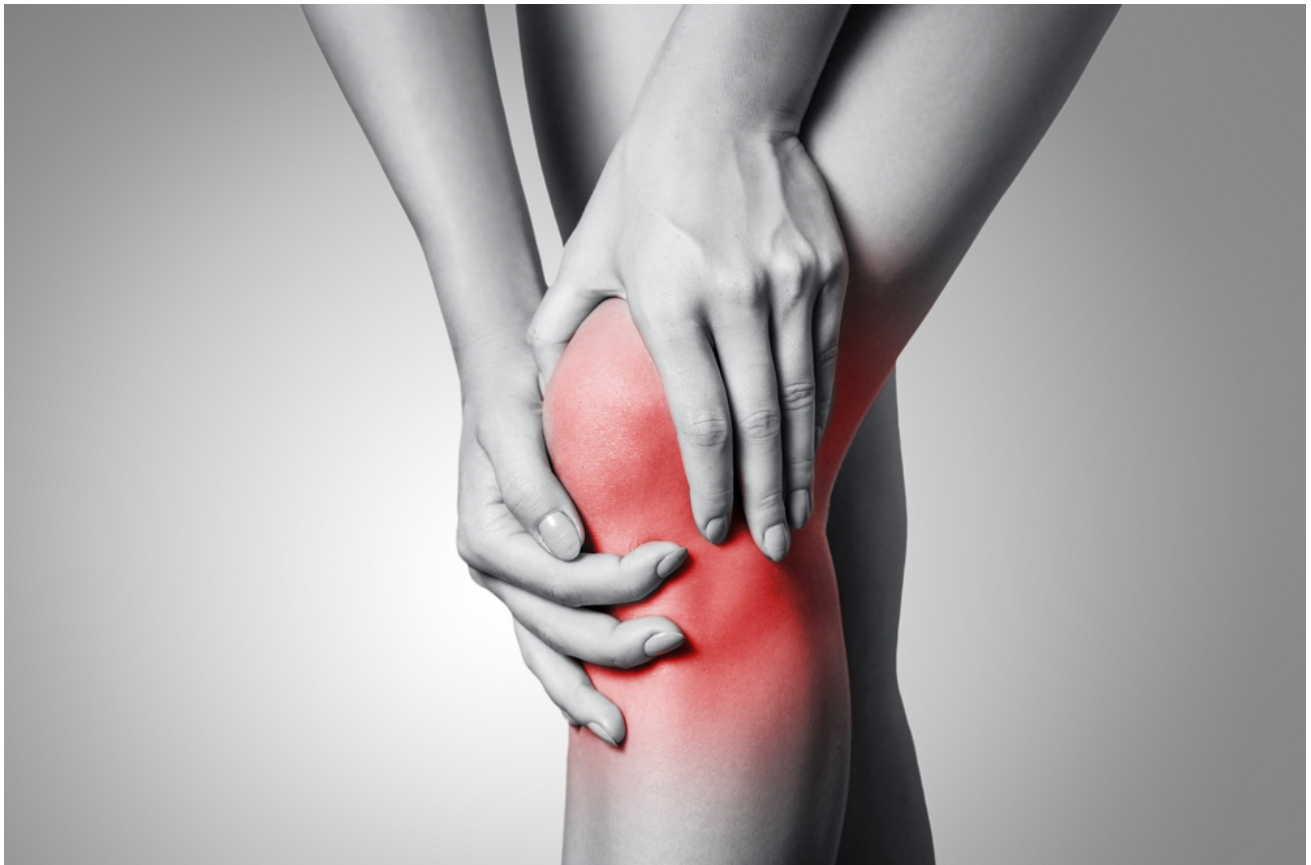


Aby klouby nebolely - jak o ně správně pečovat?

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Aby-klouby-nebolely---jak-o-ne-spravne-pecovat__s10012x11090.html

Bolest kolen, kyčlí, ale třeba i ramen nebo loktů – kdo by ji větší či menší neznal, zejména s přibývajícím věkem. Ti mladší o svých kloubech obvykle vědí, jen když podají větší fyzický výkon. Dříve, či později na nepříjemné „skřípání“ těla u většiny lidí ale dojde. Jak moc nás budou bolet a hlavně kdy se jejich opotřebení začne ozývat, záleží hodně na nás. A není nač čekat. Čím dříve se o klouby začneme starat, tím lépe pro nás.



Jsou onemocnění kloubů, která dala příroda někomu geneticky do vínku a dotyčný se musí s bolestí naučit žít. Pak je tu ale **artróza nebo dna, které**

rovněž mohou ze života udělat pekelné utrpení. Tomu však můžeme předejít, nebo alespoň proces zpomalit či důsledky zmírnit. Recept je jednoduchý – správná strava a přiměřený pohyb.

Základem je kolagen

Artróza není nic jiného, než opotřebené chrupavky, jejichž stavební hmotou je kolagen. Ten je proto zásadní pro kloubní výživu. **„Nejde ale jen o něj. Nepostradatelnou součástí kloubní výživy je také chondroitin sulfát a kyselina hyaluronová,“** upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

- Podle ní je pro klouby důležitá dostatečná výživa obecně, tedy **dostatek bílkovin, omega 3 mastných kyselin**, jejichž zdrojem jsou především tučné mořské ryby, jako je losos, makrela a podobně. V jídelníčku by neměly chybět ořechy, semena. **Důležitý je vápník**, který tělo získává hlavně z mléčných výrobků nebo třeba z máku. Kloubům prospívá i **vitamín D, hořčík a vitamín K.**

„Gumoví medvídci“ to nespasí

Pokud jste právě zajásali nad tím, že vaši oblíbení „gumoví medvídci“, plní želatiny podpoří zdraví vašich kloubů, tak vás musíme zklamat. Želatina sice je zdrojem kolagenu, ale v bonbónech je jí tak málo, že klouby nespasí. Navíc, a to už je problém, obsahují příliš cukru. Jejich nadměrné požívání by se tedy záhy projevilo na vaší hmotnosti, která naopak bude klouby devastovat.

Plavání a jízda na kole

Máme-li si zachovat pružné tělo, při jehož pohybu nás nebude mučit bolest kloubů, chce to nikoliv klid na lůžku či v křesle, ale naopak pravidelný pohyb. **„Měl by samozřejmě odpovídat věku, hmotnosti a fyzickým možnostem člověka. Vhodná je hlavně pohybová aktivita v odlehčení, například plavání, jízda na kole,“** doporučuje dietoložka. Důležitá je i přiměřená tělesná hmotnost, jelikož nadváha náš pohybový aparát zbytečně zatěžuje.

Nemoc králů, nebo-li dna

Bolesti kloubů může způsobovat také takzvaná nemoc králů, neboli dna. Jedná se o zvýšenou hladinu kyseliny močové, jejíž krystaly se v kloubech ukládají a

způsobují zánět a velké bolesti. **„U tohoto onemocnění je nutné omezit potraviny bohaté na puriny, jelikož při jejich odbourávání vzniká kyselina močová,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Co bychom tedy měli z jídelníčku vyřadit? **„Vysoký obsah purinů mají vnitřnosti, silné masové vývary, zvěřina, sardinky, alkohol, luštěniny,“** dodává dietoložka. Zároveň radí, dostatečně pít a snížit tělesnou hmotnost.

Copyright © 2022

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