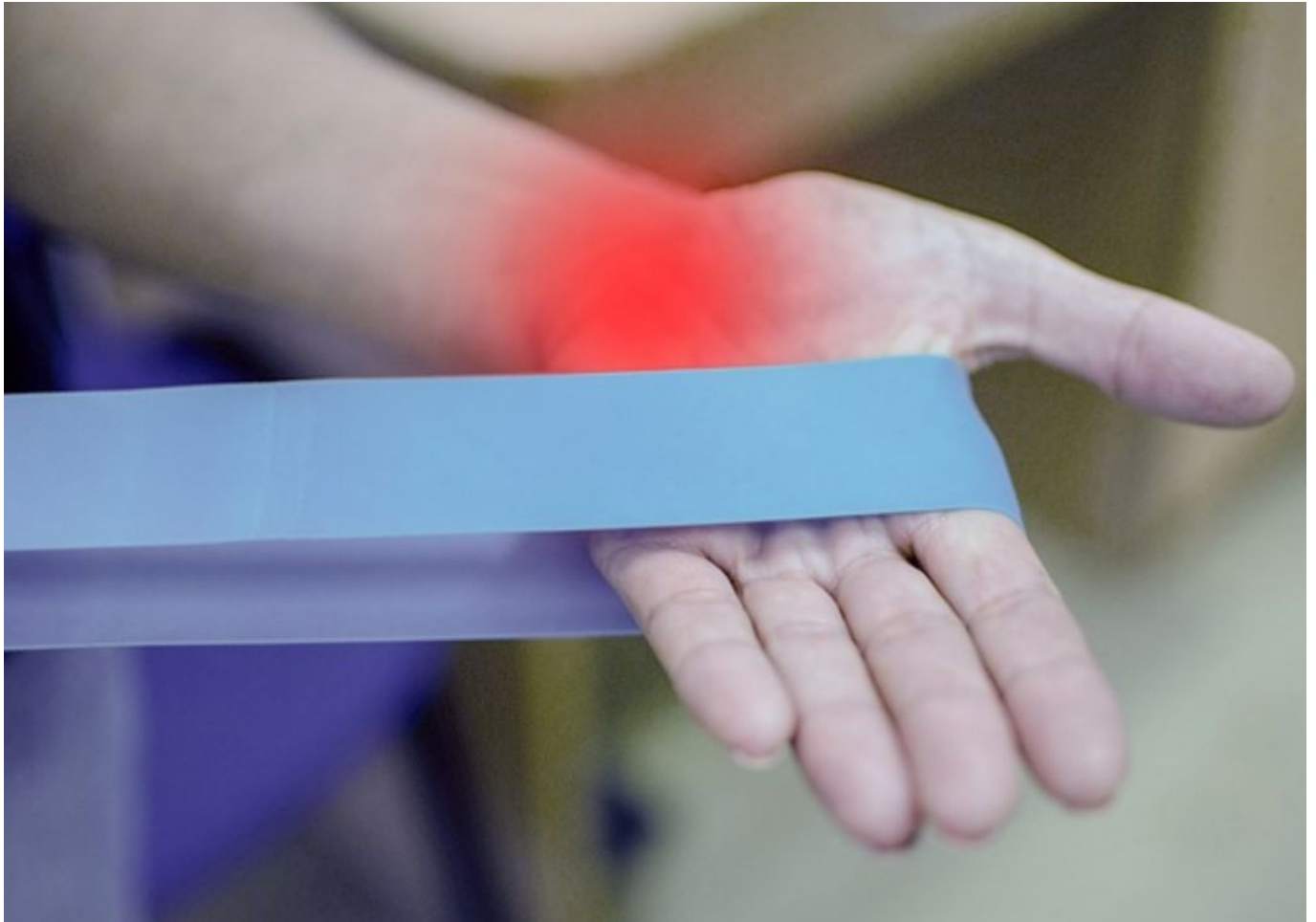


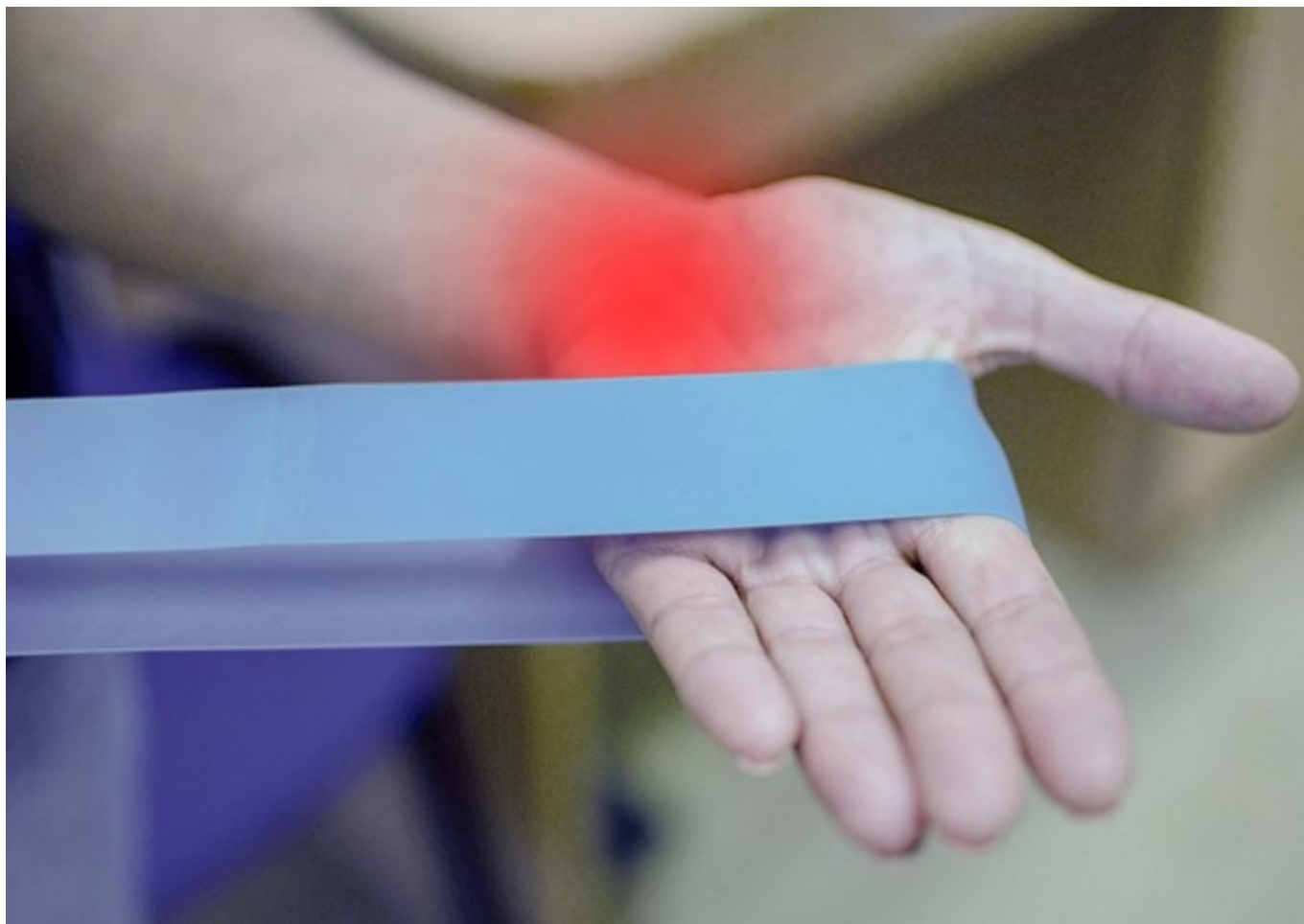
10 Σεπτεμβρίου 2020

## **Αρθρίτιδα και διατροφή : Ποια φαγητά θα επιδεινώσουν την κατάσταση ;**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια ασθένεια στην οποία το ανοσοποιητικό σύστημα προσβάλλει τις αρθρώσεις, ξεκινώντας από την επένδυση των αρθρώσεων



Τα κύρια συμπτώματα της αρθρίτιδας είναι ο πόνος στις αρθρώσεις και η δυσκαμψία, η οποία συνήθως επιδεινώνεται με την ηλικία. Οι πιο συνηθισμένοι τύποι αρθρίτιδας είναι η οστεοαρθρίτιδα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Η οστεοαρθρίτιδα προκαλεί χόνδρο - τον σκληρό, ολισθηρό ιστό που καλύπτει τα άκρα των οστών όπου σχηματίζουν μια άρθρωση - για να σπάσει. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια ασθένεια στην οποία το ανοσοποιητικό σύστημα προσβάλλει τις αρθρώσεις, ξεκινώντας από την επένδυση των αρθρώσεων.

Ορισμένα άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα αντιμετωπίζουν επίσης προβλήματα σε άλλα μέρη του σώματος, ή γενικότερα συμπτώματα όπως κόπωση και απώλεια βάρους.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια μακροχρόνια κατάσταση που προκαλεί πόνο, οίδημα και ακαμψία στις αρθρώσεις και επηρεάζει κυρίως τα χέρια πόδια και τους καρπούς. Οι άνθρωποι που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα συχνά βιώνουν περιόδους όπου τα συμπτώματα επιδεινώνονται, αλλά αυτές οι περιόδους είναι δύσκολο να προβλεφθούν, σύμφωνα με πληροφορίες από το [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr).

Η διατροφολόγος Cassandra Barns περιγράφει τις πιο σημαντικές τροφές που

οφείλουν να αποφεύγουν οι πάσχοντες από αρθρίτιδα:

### **Κόκκινο κρέας**

Τα κόκκινα κρέατα περιέχουν σχετικά υψηλά επίπεδα λιπαρού οξέος ωμέγα-6 (αραχιδονικό οξύ), το οποίο μπορεί να μετατραπεί σε προ-φλεγμονώδεις ουσίες στο σώμα και μπορεί να επιδεινώσει τον πόνο και τη φλεγμονή.

Μια μικρή ποσότητα καλής ποιότητας κόκκινου κρέατος μπορεί να είναι ευεργετική, παρέχοντας καλά επίπεδα θρεπτικών ουσιών, όπως ο σίδηρος. Ωστόσο, τα άτομα με αρθρίτιδα μπορεί να επωφεληθούν αν περιοριστούν σε 1-2 μερίδες την εβδομάδα.

### **Τηγανητές τροφές**

Προσπαθήστε να αποφύγετε τα τηγανισμένα τρόφιμα, ειδικά αυτά που τηγανίζονται σε φυτικά έλαια. Τα φυτικά έλαια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-6 λιπαρά οξέα, για τα οποία μιλήσαμε παραπάνω. Επίσης τα λιπαρά αυτά παθαίνουν τάγγιση, όταν θερμαίνονται σε υψηλές θερμοκρασίες, όπως συμβαίνει στο τηγάνισμα.

### **Καφές**

Ο καφές μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της οξύτητας του αίματος, η οποία μπορεί να επιδεινώσει οποιαδήποτε φλεγμονή.

Ο καφές χωρίς καφεΐνη δεν αποτελεί καλή εναλλακτική λύση καθώς εξακολουθεί να περιέχει ουσίες που μπορεί να είναι επιβλαβείς για το σώμα. Επιλέξτε καλύτερα πράσινο τσάι και τσάι από βότανα.

### **Αναψυκτικά και γλυκά**

Όπως ο καφές, έτσι και τα ανθρακούχα ποτά και τα ζαχαρούχα τρόφιμα μπορούν να αυξήσουν την οξύτητα του αίματος, επιδεινώνοντας τη φλεγμονή.

Τα καλύτερα ποτά είναι το καθαρό νερό, το τσάι από βότανα και οι χυμοί φρούτων, όταν αραιώνονται μισό και μισό με νερό, αλλά πρέπει να αποφεύγετε τον χυμό πορτοκαλιού, καθώς μπορεί να είναι πολύ όξινος.

### **Σιτάρι και γαλακτοκομικά προϊόντα**

Οι τροφικές αλλεργίες, ή δυσανεξίες μπορεί να είναι μια κοινή αιτία στην φλεγμονή, καθώς συμβαίνουν όταν το ανοσοποιητικό σύστημα του ατόμου αντιδρά υπερβολικά σε κάποια ουσία που περιέχεται σε τρόφιμα.

Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν επιδείνωση του πόνου των αρθρώσεων και μπορεί να είναι ένας μεγάλος μπελάς για εκείνους με ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Οι δυσανεξίες στο σιτάρι, ειδικότερα, μπορεί να είναι ιδιαίτερα συχνές, και ορισμένα άτομα βρίσκουν ότι η εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων για το σιτάρι και τα τρόφιμα με βάση το σιτάρι μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στη φλεγμονή και τον πόνο.

Και οι δυσανεξίες στις γαλακτοκομικές τροφές (ειδικά αυτές που προέρχονται από το αγελαδινό γάλα) μπορούν να είναι αίτια για επιδείνωση του πόνου από αρθρίτιδα.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν, επίσης αραχιδονικό οξύ, το οποίο, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, μπορεί να μετατραπεί σε προ-φλεγμονώδεις ουσίες.

### **Ορισμένα λαχανικά**

Κάποια λαχανικά μπορεί να επιδεινώσουν τον πόνο και τη φλεγμονή για ορισμένα άτομα με αρθρίτιδα. Τέτοια είναι οι ντομάτες, οι λευκές πατάτες, οι μελιτζάνες και οι πιπεριές.

Τα περισσότερα άλλα λαχανικά είναι ευεργετικά και πρέπει να αποτελούν το κύριο μέρος των περισσότερων γευμάτων, σύμφωνα με πληροφορίες από [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org) και [express.co.uk](http://express.co.uk).

Πηγή: [in.gr](http://in.gr)