

PREHRANA I OSTEOARTRITIS

Priručnik za bolesnike

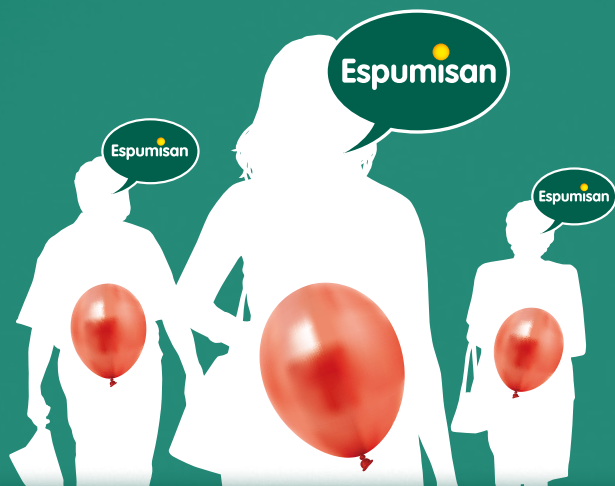
Društvo reumatičara
za djecu i odrasle

Zagreb





Učinkovita pomoć kod nadutosti i tegoba s plinovima.



- meke kapsule - lako se gutaju i bez tekućine
- neškodljiv pri dugotrajnoj primjeni
- ne sadrži šećer
- siguran za trudnice i dojilje



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Espumisan® se primjenjuje kod tegoba nastalih uslijed pojačanog stvaranja i nakupljanja plinova u probavnom sustavu.

Doziranje i način primjene: Za djecu stariju od 6 godina, adolescente i odrasle preporučena doza je 2 Espumisan® kapsule 3-4 puta dnevno uz obrok ili nakon njega, kao i prije odlaska na spavanje, prema potrebi.

Prije uporabe molimo pažljivo pročitajte uputu. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

Poštovani čitatelji!

Priručnik je namijenjen svim oboljelima od osteoartritisa te njihovim rođacima i prijateljima.

Živjeti s osteoartritisom nije lako. Većina Vas postavlja si pitanje kako olakšati tegobe u zglobovima i time poboljšati kvalitetu života. Medikamentno liječenje bolesti svakako je neizbježno, dok pravilan odabir namirnica uvelike može pridonijeti bržem oporavku.

Vjerujemo da će Priručnik dati korisne savjete svima koji žele naučiti kako se živi s osteoartritisom.

«Šteta je propustiti tako dobru priliku da prehranom utječete na svoje zdravlje!»

Autori

Prehrana i osteoartritis

Priručnik za bolesnike
Zagreb, 2009.

Autori

Prim. mr. sc. dr. Ksenija Berdnik Gortan
mr. sc. Irena Martinis, dipl.ing.
Eva Pavić, dipl.ing.
Irena Oreč, dipl.ing.

Grafičko oblikovanje:

eBiz d.o.o., Zagreb
www.ebiz.hr

Osteoartritis

Medicinski tekstovi iz starih vremena prepuni su savjeta za osteoartritis i reumatizam: izbjegavajte rajčice, krumpire i agrume. Izbacite iz svoje prehrane meso, začinjenu ili kiselu hranu, kavu, žitarice i bijeli šećer!

Danas, vodeći specijalisti za osteoartritis smatraju kako pravilan izbor hrane može ublažiti simptome osteoartritisa, a u nekim slučajevima može biti i jedini odnosno primarni uzročnik bolova.

Nažalost, to može značiti da bi Vaša najdraža hrana mogla biti i Vaš najgori mučitelj!

Osteoartritis (artroza) nije prouzročena samo starenjem organizma, nego i pretjeranim trošenjem zglobne hrskavice zbog prevelike tjelesne težine, sportskih napora i opterećenja na radnom mjestu. Uz vježbanje i skidanje suvišnih kilograma, osteoartritis (artroza) se može ublažiti i pravilnom prehranom s mnogo sirovog

Osteoartritis

voća i povrća, biljnih čajeva i vode.

Sve dok ne osjetimo tegobe u zglobovima, ne mislimo kojim ih sve opterećenjima svakodnevno izlažemo. Tek kada se tegobe pojave postajemo svjesni uloge koju zglobovi imaju u našem životu. Na žalost, mnogi se tada suočavaju s neugodnom istinom: zaradili su artrozu, degenerativnu bolest zglobova. Tu bolest ne uzrokuje samo starenje organizma, nego i aktivnosti koje vode trošenju i propadanju zglobne hrskavice; poput nepravilnog držanja, prevelike tjelesne težine, sportskih napora ili opterećenja na radnom mjestu. Hrskavica postaje šupljikava, tanja i tvrđa, te gubi sposobnost ublažavanja opterećenja kojima je zglob bio izložen. Prostor unutar zglobova se sužava, a pri pokretima se čuju škripitavi zvukovi, takozvane krepitacije. Kost ispod hrskavice postaje gušća, a na rubovima zglobnih površina izrastaju koštane izrasline, osteofiti, koji su jedno od glavnih obilježja artroze. Zbog istrošenosti hrskavice i kosti, bolovi kod pokreta s vremenom postaju sve jači.

Doživotna patnja!

Od te se bolesti ne umire, ali pričinja niz problema; ograničava pokrete, uzrokuje bol i patnju, smanjuje radnu sposobnost, ometa obavljanje kućanskih poslova, pa čak onemogućava i samostalno obavljanje osnovnih higijenskih potreba.

Neka reumatična oboljenja javljaju se već kod djece i mlađih osoba. No,

većinom reuma pogađa one starije od 50 godina. Kod žena u potkožnom tkivu, oko lakti ili koljena, mogu se stvoriti i naslage masnog tkiva koje su bolne na dodir – lipartroza.

Artrozom su najčešće zahvaćeni zglobovi prsti ruku i nogu, zatim koljena i kukovi. Simptomi se javljaju postupno – umor, bol, jutarnja zakočenost, izobličenje i zadebljanje zgloba te oštećenje zglobne funkcije. Najčešći znak artroze je bol. Karakteristično je da bol nestaje mirovanjem, a ponovno se javlja pri opterećenju, odnosno ustajanju iz kreveta ili sa stolca. Nakon kratkotrajnog razgibavanja bolovi nestaju i osoba može hodati. Samo u uznapredovaloj artrozi bol je prisutna i u pokretu i u mirovanju, pa čak može remetiti i san oboljele osobe.

Sačuvati pokretljivost

Osnovna je zadaća medicinske gimnastike sačuvati ili povećati opseg pokreta u zahvaćenom zglobu te ojačati određene skupine mišića. Uz sve terapijske postupke od medicinske gimnastike, balneoterapije pa do kirurškog zahvata, važnu ulogu u oporavku oboljele osobe ima edukacija bolesnika. Oboljela osoba mora poznavati svoju bolest, njezin tijek i prognozu, treba prihvatiti liječenje te preporučene vježbe i preventivne mjere.

Najskuplja bolest

Stručnjaci su izračunali da su reumatske bolesti najskuplja bolest na svijetu. Svaka druga žena i svaki šesti muškarac obolijevaju od nekog oblika reume.

Zbog reumatičnih oboljenja propisuje se godišnje 14 do 16 milijuna dana bolovanja, a polovica reumatičara mora prijevremeno otići u mirovinu.

Bol i škriputanje zgloba

Dijagnoza se postavlja kliničkim fizikalnim pregledom, anamnezom, rendgenskim snimkama (Rtg), elektromioneurografijom (EMNG) te laboratorijskim pretragama krvi. Oboljelima se smanjuje opseg pokreta u zglobu i javljaju se krepitacije te bol koja nakon razgibavanja nestaje. Može se primijetiti i crvenilo oko zgloba te povećana toplina i otok zgloba. Kod artroze koljena oboljeli se često žale na bol pri hodu, posebice dok silaze niz stube.

Ublažiti bol i upalu

U terapiji se koriste lijekovi protiv bolova, a ako je uz degeneraciju prisutna i upala prepisuju se protuupalni nesteroidni lijekovi. Kako uklanjaju samo simptome, a ne i uzrok bolesti, treba ih uzimati samo u bolnoj fazi. Pri tome je važno pronaći onaj lijek na koji će oboljeli najbolje reagirati.

Propisuje se mirovanje i rasterećenje zgloba, provođenje fizikalne terapije (elektromagnetska terapija, ultrasonforeza sa nesteroidnim antiinflamatornim topičkim pripravcima, ultrazvuk - osobito prije kinezioterapije, krioterapija masažom ili putem obloga,

laserska terapija, TENS, kratkovalna i mikrovalna diatermija, dijadiamske struje i ultrapodražajne struje) te kinezioterapija (aktivne i pasivne vježbe). Preporučuje se pješčenje i planinarenje po mekom tlu uz procjenu planirane dionice puta vodeći računa da se idući uz brdo zglobovi manje opterećuju. Također, vožnja biciklom uz visoki volan i time uspravan trup, plivanje stilom kral ili s perajama, trčanje livadama i u šumi u prikladnoj obući kupljenoj u specijaliziranim trgovinama. Potreban je maksimalan samostalni angažman u provođenju svakodnevnih naučenih medicinskih vježbi te pravomjerna tjelesna težina.

Nadomak rješenju

U mnogim laboratorijima svijeta ispituje se mogućnost liječenja zglobne hrskavice. Nastoji se otkriti ono što bi hrskavicu moglo potaknuti na obnovu, regeneraciju. Ispituju se citokini, produkti genetskog inženjeringa, radi se na kloniranju tkiva i čini se da znanstvenici nisu daleko od uspjeha.

Mali rječnik

Ovisno o tome koji je zglob zahvaćen, koriste se posebni nazivi;

Gonartroza (gonarthrosis) - artroza koljena

Koksartroza (coxarthrosis) - artroza kuka

Rizartroza (risarthrosis) - artroza palca ruke

Spondiloza (spondilosis) - artroza kralježnice

Prehrana i osteoartritis

Preventivne mjere:

- Smanjiti i održavati poželjnu tjelesnu težinu
- U prehranu uvrstiti što više svježeg voća i povrća
- Jest i nekoliko puta tjedno plavu ribu
- Pripaziti na unos masnoća (životinjskog podrijetla)
- Hranu soliti umjereno, zamijeniti je gdje god je moguće začinskim biljem
- Svesti na minimum konzumiranje namirnica bogatih šećerom, slatkiše
- Biti umjeren u konzumiranju alkohola i kofeina
- Tijekom dana, voditi računa o dovoljnom unosu tekućine, najbolje je piti vodu
- Vježbajte, vježbajte...

Hrana koja može pogoršati osteoartritis

Crveno meso, zasićene masnoće, slatkiši, špinat, rajčica, patlidžan, papar, kukuruz, heljda, pšenica, brusnica, šljiva

Hrana koja može ublažiti osteoartritis

Riba, maslinovo ulje, svježe voće i povrće (osim navedenog), soja, zob, ječam, lanene i bućine sjemenke

Razlozi za smanjenim unosom crvenog mesa, ako imate osteoartritis:

- Meso (govedina, svinjetina) može izazvati "alergijske" reakcije koje potiču pogoršavanje artritisa
- Suhomesnati proizvodi, poput slanine, šunke i hrenovki te hladnih narezaka, sadrže konzervanse i druge kemijske tvari koje kod nekih pacijenata izazivaju alergijske artritne reakcije.
- Masti životinjskog podrijetla izazivaju upalni proces

Plavom ribom protiv osteoartritisa

Losos, skuša, tuna, srdela obiluju omega-3 masnim kiselinama koje izravno djeluju na obrambeni sustav. Također, masti morskog podrijetla sprečavaju proizvodnju leukotriena B4, upalne tvari koja je odgovorna za simptome artritisa. Osim navedenoga, konzumacija ribe osigurava unos kalcija, magnezija, fosfora, fluora, joda i bjelančevina, tvari koje imaju važnu ulogu u izgradnji koštane mase. Važno



je naglasiti da je sadržaj kalcija u ribi dvadeset puta veći nego u crvenom mesu. Kalcij zajedno s fosfatima i karbonatima najviše pridonosi mehaničkim i strukturnim svojstvima kosti.

Preporučuje se kuhana ili pečena riba u aluminiskoj foliji ili vrećici za pečenje prelivena s maslinovim uljem.

Sadržaj kalcija u namirnicama

Namirnica 100g	Sadržaj kalcija
Ementaler sir	1020 mg
Parmezan	1000 mg
Gauda sir	860 mg
Sladoled	150 mg
Jogurt	120 mg
Punomasno kravlje mlijeko 3,3% m.m.	119 mg
Ikra jesetre - kavijar	275 mg
Kuhane lignje	180 mg
Osušeni bakalar	160 mg
Škarpina	137 mg
Srdela	85 mg
Kokoške jaje	60 mg

Što treba znati o mlijeku

Ukoliko ste primjetili da se nakon konzumiranja mlijeka simptomi osteoartritisa pogoršavaju znači da imate intoleranciju laktoze (mliječnog šećera). Naime, istraživanja pokazuju da mliječna hrana kod nekih osoba izaziva pogoršanje bolesti i to unutar 24-48 sati nakon ispijanja mlijeka, a nestaju za dan ili dva.

No, prije no što mlijeko i mliječne proizvode proglasite glavnim krivcima za vaše tegobe, svakako treba imati na umu da oni obiluju prijeko potrebnim kalcijem i vitaminom D.

Ustanovljeno je da većina oboljelih od osteoartritisa ne unosi dovoljno kalcija i vitamina D.

Dnevne potrebe za kalcijem nakon 50. godine su 1200-1500 mg, a vitamina D 400-600 IU.



Prehrana i osteoartritis

Prednost dajte voću i povrću

Svakodnevno jedite svježe povrće i voće (osim špinata, rajčica, patlidžana, brusnica i šljiva), jer takva prehrana sprečava nastajanje upalnih tvari.

Voće i povrće bogati su izvorima vitamina, minerala i biljnih vlakana (osobito pektina), a uz to sadrže niske količine masti. Važnost biljnih vlakana je u održavanju normalne peristaltike crijeva. Ona snižuju kolesterol u krvi, te apsorpcijom toksičnih tvari iz organizmu pospješuju njihovo izlučivanje.

Toplo, lagano kuhano povrće poput kelja, brokule, korabe, celera, komorača, poriluka, blitve, repe, šparoga, mahuna i graha ponovno oživljava oslabljeni imunološki sustav. Dok masline, luk, češnjak, sjemenke (bučine sjemenke i sezam) ublažavaju upalu.

Probajte s crvenim lukom i češnjakom

Drevni Egipćani koristili su luk da bi izazvali opuštanje i san. Možda ima nečega u tome. Luk žute i crvene boje najbogatiji je izvor spoja kvercetina. Radi se o antioksidansu, protuupalnom, a i blagom umirujućem sredstvu. Povrh toga, luk je bogat folnom kiselinom, vitaminom C i cinkom, dok je češnjak šampionski nositelj antioksidansa jer sadrži barem petnaest antioksidacijskih kemijskih tvari.



Snaga malih borovnica

Borovnice su posebice bogate karotenima i vitaminom C. Sadrže puno tanina, koji pomaže u obnavljanju sluznice, uništava bakterije te sprečava i ublažava upale. Borovnicama možete utažiti glad, a zbog svega 60 kcal sadržanih u 100g, borovnice svakako valja uvrstiti u jelovnik kod mršavljenja. Veselje s borovnicama, iako kratko ali slatko, započinje s ukusnim voćnim desertima, sokovima ili kao dodatak jogurtu.



Trešnja

Poznato je da trešnje sprečavaju kostobolju. Naime, antocijani (biljni pigmenti) koji se nalaze u trešnjama zajedno s vitaminom C i cinkom obnavljaju vezivna tkiva, te ublažavaju upale smanjujući količinu hormona poput histamina ili prostaglandina. Zbog tih učinaka trešnja je idealna kod upala i artritisa.



Upalu ublažite ananasom

Ananas je bogat enzimom bromelinom, koji pomaže u razgradnji bjelančevina, poboljšava prokrvljenost, snižava krvni tlak, doprinosi razgradnji nakupina na unutarnjim stijenkama žila (uzrok ateroskleroze), ublažava upale i otekline. Ananas, osim biotina, sadrži vitamin B12 i vitamin E, sve vitamine, kao i 16 različitih minerala u tragovima. Energetska vrijednost na 100g iznosi samo 56 kcal.



Sjemenke

Sjemenke su namirnice bogate hranjivim tvarima. Mnoge od njih predstavljaju koncentriran izvor «dobrih masnoća» poput omega-3 masne kiseline, alfa linolenske kiseline, te jednostruko nezasićene masti npr. oleinsku kiselinu. Odličan su izvor mangana, cinka, bakra, magnezija i vitamina E, potrebnih za zdravlje kostiju i zglobova. Lanene, sezamove, suncokretove i bučine sjemeke neka se zbog toga češće nađu na vašem tanjuru.



Prehrana i osteoartritis

Masline, maslinovo ulje

Svakodnevni unos maslinova ulja može se unijeti 25 mg fenolnih tvari, što je dovoljna količina za zaštitni učinak na zdravlje, posebice na zdravlje srca.

Oleuropein je novija istraжена komponenta iz fenolne skupine, izolirana iz lišća i ploda masline. Prije svega, snažan je antioksidans, ima izraženo antimikrobno djelovanje te antivirusni učinak. Snižava šećer u krvi, povišeni krvni tlak te djeluje protuupalno i antireumatski. Maslinovo ulje sadrži antiosidanse koji štite LDL kolesterol od oksidacije, dok oleinska kiselina u kombinaciji s ostalim komponentama djeluje antitrombotično, snižava kolesterol i tlak.

Osim toga, istraživanja dokazuju nazočnost fenola oleokantala, koji čini oko 10% ukupnih fenolnih sastojaka. Oleokantal djeluje kao prirodno protuupalno sredstvo, a ima snagu i karakteristike koje u velikoj mjeri odgovaraju popularnim lijekovima protiv bola, tvrde istraživači iz Centra Monell Chemical Senses u Philadelphiji.

Vitamini velikih zadataka-antioksidansi

U svakom se upaljenom zglobu vodi bitka, tijelo pokušava popraviti štetu. Glavni neprijatelji organizma su slobodni radikali. Ako imunološki sustav ne radi dobro, kao kod artritisa, proizvoditi će previše slobodnih radikala, koji mogu oštetiti tkivo



oko zgloba. Premalen unos antioksidativnih nutrienata poput vitamina C, vitamina A, vitamina E, cinka i selen a može pogoršati artritis.

Element selen (riba i školjke, zob, ječam, riža, češnjak) najvažnija je zaštita tekućine koja podmazuje zglobove, pogotovo kada je povezan s vitaminom E u sjemenkama suncokreta, maslinama i maslinovom ulju.

Vitamin C

Naše «zalihe vitamina C», najvažnijega antioksidansa, moraju se dnevno obnavljati. Preporučena dnevna doza vitamina C za muškarce iznosi 90 mg, žene 75 mg, a za osobe koje puše preporučuje se još dodatnih 35 mg.

Tablica vam pokazuje način na koji svoje dnevne potrebe za vitaminom C možete zadovoljiti s užitkom:

Dobro je znati

Otprilike pola količine vitamina C u povrću uništava se kuhanjem (vrenjem, kuhanjem na pari, blanširanjem). Količina vode koja se koristi prilikom kuhanja ne igra nikakvu ulogu. Naime, ispitivanja pokazuju da brokule koje se kuhaju u četvrt šalice vode gube jednaku količinu vitamina C, kao da se kuhaju u litri vode.

Namirnice bogate vitaminom C

100 grama namirnice	količina C vitamina (mg)
---------------------	--------------------------

Šipak (šumski, bobičasti plod)	1000
Crni ribiz	200
Peršin list	160
Hren	114
Kelj lisnati-raštika	100
Kelj pupčar-prokulica	90
Slatka paprika	81
Kivi	70
Cvjetača	60
Kupus	55
Brokula	50
Naranča	50
Limun	40



Prehrana i osteoartritis

Vitamin E

Zovemo ga vitaminom mladosti, vitalnosti i ljepote. Široko je rasprostranjen u prirodi. Nalazimo ga u lisnatom zelenom povrću, biljnim uljima (suncokretovo ulje i sjemenke, kukuruzno ulje), bademima i soji. Od izvora životinjskog podrijetla najzastupljeniji je u jajima, mišićima te u mlijeku i mliječnim proizvodima. Najbolje se apsorbira uz vitamin C, a ujedno je i mnogo djelotvorniji ako se uzima istodobno s vitaminom C.



Beta karoten

Karoteni su žuti, narančasti i crveni biljni pigmenti mnogih biljaka, čija je prisutnost očita kod mrkve, dinje, marelica i ostalog žarko obojenog voća i povrća, ali maskirana klorofilom u lisnatom tamnozelenom povrću (brokula, blitva). Smatra se prethodnikom vitamina A.



Vodite računa o unosu tekućine

Dostatan unos tekućine je nešto što ne smijemo zaboraviti. Zbog toga 8 čaša vode dnevno neka postane pravilo kojeg bi se svakako trebalo pridržavati svakodnevno. Možete piti prirodnu izvornu vodu, negaziranu mineralnu ili nezaslađene biljne čajeve. Svakako valja izbjegavati zaslađene voćne sokove, gazirana pića te alkohol.

Gazirana pića

Gazirana pića i kola napitci sadrže šećer, kofein, konzervanse i antioksidanse, poput benzojeve, limunske i ortofosforne kiseline, čiji unos zbog lošeg utjecaja na zdravlje treba ograničiti kada god je to moguće. Fosforna, limunska i karbonatna kiselina u gaziranim sokovima oštećuju zubnu caklinu i smanjuju gustoću kostiju, što dovodi do osteoporoze, te što je najvažnije, dovode do degenerativnih promjena na jetri.

Zeleni čaj

Zeleni čaj smatra se eliksirom za vitalnost organizma. Osim moćnih antioksidansa (polifenola), zeleni čaj sadržava i manje količine vitamina. Koncentracija vitamina C u zelenom čaju, deset je puta veća nego u crnom čaju. Ostali vitamini u zelenom čaju su:

vitamin B2, vitamin D, vitamin K i beta karoten.

Sadržava i male količine minerala: selen, magnezij i fluora.

Istraživanja su pokazala da je djelotvoran za detoksikaciju organizma, jačanje imuniteta te prevenciju krvožilnih i malignih bolesti.

Preporučuje se 3 šalice zelenog čaja dnevno. Jedna šalica zelenog čaja sadržava 80-110 mg polifenola i 50-100 mg kofeina.



Smanjite kilograme!

Pretilost u oba spola uzrokom je dodatnoga opterećenja kralježnice, a time i bolesti lokomotornog sustava: hernija, degenerativnih promjena i osteoartritisa. Koštani sustav opterećen masom i njezinom lošom raspodjelom pokazuje razna koštana i zglobna iskrivljenja.

Najvažniji uzroci pretilosti su pogrešna prehrana i nedostatak kretanja. Pretilost nastaje kada se hranom unosi više energije, tj. više kalorija nego što tijelo potroši.

Međutim, ipak ne krećite ni s kakvim radikalnim dijetama.

Pri sastavljanju dijeta treba se posebice voditi računa o kvaliteti bjelančevina i ugljikohidrata, prije svega o mastima.

Iz takvih dijeta preporuča se ukloniti zasićene masti i jednostavne ugljikohidrate (šećere), a povećati složene ugljikohidrate (povrće i voće).

Uz uravnotežen odnos energetske nutrijenata, bitno je hranu uzimati češće, u pet do šest obroka dnevno, no tako da ukupna energetska vrijednost ne prijeđe planiranu količinu.

Na taj način, kilograme se gube postupno, preporučljivo je 0,5 kg tjedno, sporije ali ispravno bez posljedica.

Tjelovježba obavezna uz dijetu!

Uz preporučene višestruke obroke valja održavati stalnu fizičku aktivnost. Redukcijska dijeta bez tjelovježbe rijetko je dovoljna za smanjenje tjelesne mase. Tjelovježba pri redukciji tjelesne mase omogućuje održavanje ili čak povećanje nemasne mase tijela te utječe na raspodjelu odlaganja rezervne masti.

Primjer jelovnika redukcijske dijeta od 1100 kcal

Zajutrak 8 h

Voćna salata 200g

Doručak 10 h

Zobene pahuljice s jogurtom
0,9 % m.m. (150 g)

Ručak 14 h

Riblja juha 2 dl

Skuša pečena u foliji
s maslinovim uljem,
češnjakom i peršinovim
listom

Bliva lešo

- blitva 300 g
- krumpir 150 g
- ulje maslinovo 5 g

Užina 16 h

Ananas -svježi 100g

Večera 18 h

Svježi krastavac narezan na
krupnije komade, pomiješati
s 100 g zelene salate i
svežnjem rotkvice, začiniti
limunovim sokom. Na salatu
se može dodati umak od
šalice obranog jogurta, žlice
posnog svježeg sira i kopra.

Ljekovita snaga biljaka

Metvica

Sadrži eterično ulje s mentolom, treslovinu, flavonoide... Pospješuje probavu i rad žuči, ali i smiruje. Primijenjena izvana lagano hladi, osvježava i ublažava bol te olakšava pokretljivost.



Đumbir

Začin koji djeluje protuupalno. Sprečava stvaranje prostaglandina i drugih upalnih tvari (leukotriena). Osim toga, smatra se da antioksidacijska aktivnost đumbira razgrađuje upalne kiseline u sinovijskoj tekućini koja se nalazi u zglobovima.

Osim đumbira od začina se ističu kurkuma i klinčići.

Kora vrbe

Sadrži salicin koji u organizmu prelazi u saligenin, koji procesom oksidacije daje salicilnu kiselinu. Sadrži flavonoide pa se u obliku čaja koristi kao analgetik, antipiretik i antireumatik.



Ljekovita snaga biljaka

Borovnica

Aktivne komponente iz eteričnog ulja borovnice djeluju kao diuretik, tonik i rubefacijens (pojačavaju prokrvljivost bolnog zgloba), te vode bržem izlječenju. Sastavni su dio raznih masti i ulja koja se utrljavaju u kožu, kao i tinktura što se koriste za oblog i masažu. Uzima se i čaj.

Kopriva

Sadrži flavonoide, mineralne soli i vitamin C. Uzima se u obliku čaja, biljnih kapi, kupelji.



Valerijana

Bogata je valepotrijatima i eteričnim uljima, čiji je glavni sastojak izovalerijanska kiselina. Djeluje umirujuće i spazmolitički te olakšava san.



Ružmarin

Eterično ulje i flavonoidi potiču cirkulaciju. Time se povećava protok krvi, pa se tkivo blizu zgloba i zglobna čašica bolje opskrbljuju krvlju, a zglobna hrskavica bolje hrani. Narod ga koristi od davnina, ne samo kao začim, nego i kao ljekovitu biljku.



Gavez

Sadrži alantoin koji pospešuje zacjeljivanje rana i ubrzava zarastanje kosti.

To njegovo svojstvo pozitivno djeluje i na istrošenu hrskavicu. Oblozi od gaveza, kreme ili ulja, te biljne kapi primjenjuju se izvana na bolni zglob.



Recepti kod osteoartritisa

Salata od raka, maslina, sezama i sjemenki bora (za 2 osobe)

- 225 g svježeg mesa račića (npr. surimi štapići)
- 50 g sjemenki bora (pinjoli)
- 25 g sjemenki sezama
- 30 g crnih maslina bez koštica
- 225 g mladih kuhanih krumpira, na polovice
- 225 g miješane salate (listova)

Preljev za salatu

- 150 g light jogurta
- 2 mlada luka, narezana
- 1 češanj češnjaka, zdrobljen
- svježi sok od limuna
- 2 žlice nasjeckanog peršina

Lagano prepecite sjemenke pinjola i sezamove sjemenke. Zatim ih dobro promiješajte sa sastojcima za preljev. Listove salate stavite u zdjelu i prelijte s trećinom preljeva. Kuhani mladi krumpir stavite na salatu i prelijte s ostatkom preljeva te dodajte račiće.

Piletina s narančom (za 6 osoba)

- 2 žlice maslinovog ulja
- 1,5 kg kuhane piletine, bez kože
- 1 veliki luk, narezan
- 2 češnja češnjaka, zdrobljena
- 300 ml pileće ili juhe od povrća
- 120 ml suhog bijelog vina
- 1 struk svježeg peršina
- 6 žlica nasjeckanog lista korijandra
- 4 žlice mente, nasjeckane
- 175 ml soka od naranče i naribane kore

U velikoj tavi lagano pirjajte luk i češnjak na maslinovu ulju. Dodajte piletinu, vino i juhu, popaprite. Pokrijte i pirjajte 1 sat. Dodajte sve začine, sok od naranče i koricu.

Nastavite kuhati još 30 minuta. Servirajte uz smeđu rižu i salatu.

Recepti kod osteoartritisa

Riba na roštilju, s limunom i začinima (za 4 osobe)

- 4 komada lososa ili skuše
- 1 žlica maslinovog ulja
- 4 žlice svježeg limunovog soka
- 2 češnja češnjaka
- 4 žlice svježeg začinskog bilja (peršin, kopar, ružmarin)
- 2 mlada luka

Promiješajte maslinovo ulje, limunov sok, nasjeckani mladi luk, češnjak i začine.

U toj smjesi marinirajte ribu najmanje 1 sat pa je ispecite na roštilju ili u alu-foliji.

Kao prilog poslužite kuhanu brokulu i krumpire, začinjene maslinovim uljem.

Mediterranska juha od graha (za 4 osobe)

- 225 g suhog graha
- 2 češnja češnjaka
- 1 veliki luk
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 velika mrkva
- 1 veliki poriluk
- 1 komad celera
- 1,5 litra juhe od povrća ili vode
- sok od ½ limuna
- malo svježeg ružmarina
- malo svježeg timijana

Namočite grah preko noći.

Promijenite vodu i stavite ga kuhati. Skinite pjenu i kuhajte ga 10 minuta. Procijedite vodu te kuhajte grah još 10 minuta, a zatim ocijedite.

Pirjajte nasjeckani luk i češnjak na maslinovu ulju te dodajte narezano povrće.

Pomiješajte s grahom i vodom u kojoj se kuhao, pa sve to nastavite lagano prijeti 1 sat.

Odvojite jednu veliku žlicu, a ostatak razrijedite i smiksajte. Dodajte odvojeni dio, sok od limuna te pirjajte još 10 minuta.

Posolite, poslužite s ribanim parmezanom i sjeckanim začinima.

Budite **prepoznatljivi**



Oblikujemo **vizualne komunikacije**

eBiz d.o.o.

www.ebiz.hr

kontakt@ebiz.hr



Literatura:

Sowers MF. Epidemiology of Risk Factors for Osteoarthritis: Systemic Factors. Current Opinion in Rheumatology 2001;13:447-451.

McAlindon T, Felson DT. Nutrition: Risk Factors for Osteoarthritis. Annals of the Rheumatic Diseases 1997;56:397-402.

Richardson DC, Schoenherr WD, Zicker SC. Nutritional management of osteoarthritis. Vet Clin North Am Small Anim Pract 1997;27:883-911.

Choi H.K. Dietary risk factors for rheumatic diseases, Current Opinion in Rheumatology 2005;17:141-146.

Griffin T.M, Guilak F. Why is obesity associated with osteoarthritis? Insights from mouse models of obesity Biorheology 2008;45:387-396

Zainal Z, Longman A.J, Hurst S. i sur. Relative efficacies of omega-3 polyunsaturated fatty acids in reducing expression of key proteins in a model system for studying osteoarthritis, Osteoarthritis and Cartilage 2009, Article in Press.

Canter P.H, Wider B, Ernst E. The antioxidant vitamins A, C, E and selenium in the treatment of arthritis: A systematic review of randomized clinical trials, Rheumatology 2007;46:1223-1233.

Ahmed S, Rahman A., Hasnain A. i sur. Green tea polyphenol epigallocatechin-3-gallate inhibits the IL-1 β -induced activity and expression of cyclooxygenase-2 and nitric oxide synthase-2 in human chondrocytes, Free Radical Biology and Medicine 2002;33:1097-1105.

Colker C.M, Swain M, Lynch L, Gingerich D.A. Effects of a milk-based bioactive micronutrient beverage on pain symptoms and activity of adults with osteoarthritis: A double-blind, placebo-controlled clinical evaluation, Nutrition 2002;18:388-392.

Bakarić P. i sur. Maslina i maslinovo ulje, Naklada Zadro, 2008, 77-79.

Mateljan G. The Worlds Healthiest Foods, George Mateljan Foundation 2007, 658-666.

Patch CS. Health benefits of Herbs and spices: The past, the present, the future. Medical Journal of Australia 2006;185(Supl):1-24.

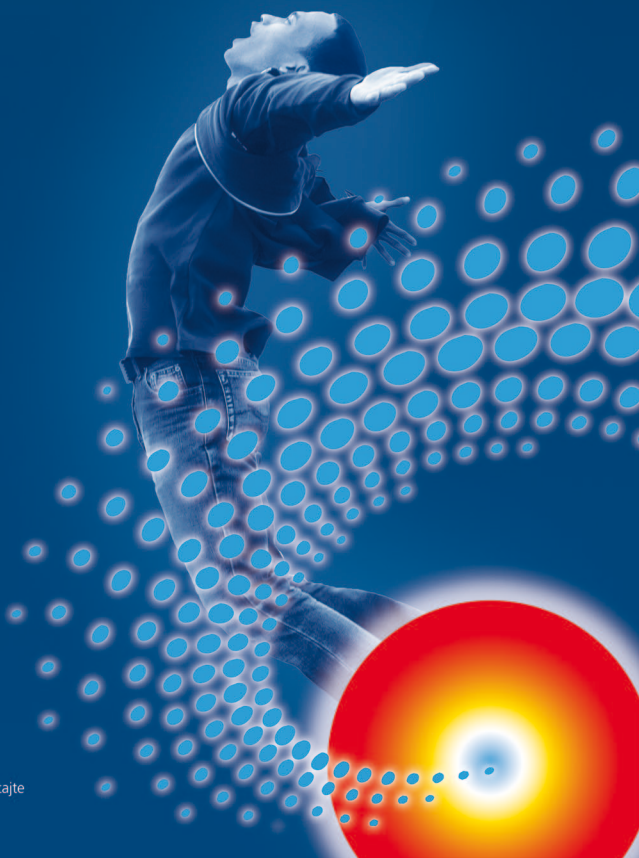


ketoprofen[®] **Fastum[®] Gel**

lokalni analgetik / antireumatik

- **jedinstvena hidroalkoholna gel formulacija**
- **brzo i snažno djelovanje na mjestu primjene**

**Brzo pobijedite bol
i ublažite upalu**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Berlin-Chemie Menarini Hrvatska d.o.o.
Britanski trg 5/III, 10000 Zagreb
Tel.:(01) 48-21-360
Fax.:(01) 48-23-550
www.berlin-chemie.de

Prije uporabe molimo pažljivo pročitajte uputu.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte
svog liječnika ili ljekarnika.