

## Co jíst pro zdravé klouby

Optimální jídelníček pro zdravé klouby.



**Bolest kloubů** je mezi lidmi hodně podceňována, přitom pokud se zanedbají příznaky nemoci a nezasáhne se včas, může se bolest zhoršovat a postupně můžou bolestivé klouby omezovat pohyblivost pacienta, přičemž jednou z častých příčin bolesti je revmatoidní artritida. Jednou z možností, jak zdraví ovlivnit, je složení jídelníčku, proto se vyplatí vědět, co jíst pro zdravé klouby, o čemž také píše tento [magazín o zdraví](#).

### Co hraje při problémech s klouby významnou roli

Mnoho lidí stále v dnešní době netuší, že zásadní prevence proti vzniku revma, jak se též revmatoidní artritidě zkráceně přezdívá, neexistuje. Proto jedinou zbraní v boji proti bolesti kloubů zůstává kvalitní výživa, a to jak v pozitivním slova smyslu, kdy se některé potraviny doporučují, tak v negativním, kdy je lepší kvůli **kloubům** určitou stravu vyřadit.

### Co vyřadit ze stravy při revma

Z jídelníčku je při **bolestech kloubů způsobených revmatismem** vhodné vyřadit potraviny, jenž obsahují kyselinu arachidonovou, konkrétně se jedná např. o vejce, které ji obsahují nebo vepřová játra a sádlo.

### Které potraviny pomůžou při bolesti kloubů

Vhodné je vyhledávat potraviny, které obsahují následující látky:

- [vitamin D](#)
- vitamin E
- vitamin C
- vápník
- selen
- nenasycené mastné kyseliny

Z toho tedy vyplývá, že výborné jsou mořské druhy ryb (např. tuňák, makrela, ale i losos), dále ořechy, zejména vlašské, olivový olej, zelenina, mléko a mléčné produkty, přičemž u mléčných výrobků je lépe preferovat polotučné, jenž jsou kvalitnější co do obsahu důležitých látek než nízkotučné – plnotučné by byly vhodné také, ale zde je zase problém s větší pravděpodobností přibírání na tělesné váze, což kloubům obecně neprospívá.

Celkově se ukazuje, že pro **kloubní potíže** způsobené revmatoidním onemocněním **je vhodnější středomořská strava**, než klasická česká kuchyně, proto pokud nechcete „vyzobávat“ jednotlivá doporučení, zkuste celkově přejít na způsob středomořského stravování a uvidíte, co to s vaší nemocí udělá.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 29.4.2015.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/co-jist-pro-zdrave-klouby>.