

Причины возникновения артроза суставов до конца не выяснены, но достоверно известно, что большую роль в развитии этого заболевания играет неправильный обмен веществ в организме и некачественное питание. Людям с заболеваниями суставов необходимо соблюдать специальную диету, чтобы снизить отложение солей в организме и уменьшить разрушение хрящевой ткани, которая покрывает поверхность суставов.

Какие продукты полезны при артрозе

1. Чтобы снизить нагрузку на больные суставы, больным необходимо сбросить лишний вес. Именно на это и должна быть направлена лечебная [диета при артрозе суставов](#)

2. Для восстановления тканей и строительства новых хрящевых клеток организм испытывает потребность в белке. В этом случае большая роль отводится кисломолочным продуктам: нужно включать в рацион кефир, простоквашу, творог и молочную сыворотку.

3. Мясо также служит источником белка, но важно употреблять не жирную свинину и баранину, а диетическое мясо индейки, кролика, куриную грудку. Не следует употреблять жареные, копченые, соленые продукты, предпочтительнее готовить блюда на пару, отваривать их или запекать.

4. Бобовые – самые полезные продукты при запущенных стадиях артроза. Стол обязательно должен включать фасоль, чечевицу, горох.

5. Для улучшения обмена веществ важно включать в рацион продукты, богатые жирными Омега-3 кислотами: свежую морскую рыбу, оливковое масло, натуральное сливочное или топленое масло.

6. Нельзя забывать о пользе яиц, орехов, изюма, бананов и печеного картофеля.

Если врач поставил диагноз [артроз коленного сустава 3 степени](#) или других составов, необходимо позаботиться о том, чтобы снять болезненные ощущения и восполнить недостаток хрящевой ткани. Для этого нужно включать в питание концентрированные бульоны и желе, богатые коллагеном. Этот элемент укрепляет хрящевую ткань и снижает болезненные ощущения.

Конечно, с помощью одной лишь диеты не удастся полностью восстановить деятельность пораженных суставов, особенно, если врачи ставят сложные диагнозы. Например, [гемартроз коленного сустава сроки лечения](#) которого нельзя четко

Лечебная диета при заболеваниях суставов

Автор:

14.11.2014 07:10 -

установить. Это заболевание порой лечится всю жизнь. Для этого следует использовать все возможное лечение в комплексе: физиотерапия, назначение лекарственных препаратов для снятия воспаления суставов, диетотерапия, лечебные обертывания и ванны. Однако нельзя забывать о том, что самолечение может быть опасным, поэтому любые назначения должен делать врач.