

Диета при подагре

К сожалению, полностью вылечиться от подагры нельзя, но ее течение можно контролировать, сведя к минимуму частоту и силу приступов и уменьшая вероятные последствия отложения солей мочевой кислоты в тканях и суставах.

Основой в лечении подагры является именно диета.

Можно

Необходимо контролировать свой вес

В этом хорошо помогают разгрузочные дни 1-2 раза в неделю (творожно-кефирный день – 400 г нежирного творога и 500 мл кефира или овощной день – 1,5 кг овощей).



Чай из спорыша и кукурузных рылец

При подагре рекомендуется чай из спорыша и кукурузных рылец. Эти травы помогают почкам освободиться от излишков мочевой кислоты.



Щелочные минеральные воды

Особое внимание следует уделить щелочным минеральным водам, они выводят из организма мочевую кислоту.

Нельзя

Лечебное голодание

Лечебное голодание при подагре не эффективно, и даже более того, противопоказано, поскольку повышает выработку мочевой кислоты, высокий уровень которой провоцирует очередной подагрический приступ.



Необходимо уменьшить до минимума употребление пищи, которая образует значительное количество мочевой кислоты:

- мясные супы и отвары
- субпродукты (печень, почки, мозги, язык)
- жареное, копченое мясо
- жареная рыба, рыбная уха
- сало
- селедка, сардины, анчоусы, шпроты, кильки
- паштеты
- грибы
- бобовые, щавель, шпинат, соленые и маринованные овощи
- кофе, какао, шоколад
- алкогольные напитки
- ограничить соль до 7 г в день
- алкоголь — только водка и запивать ее щелочной минеральной водой

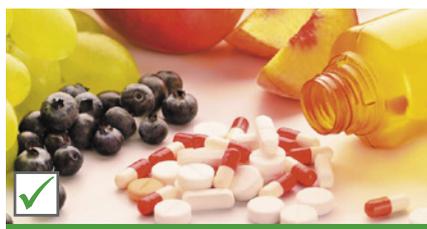
Диета при артрите и остеоартрозе

Основные рекомендации по рациону питания больным артритом и остеоартрозом – стандартные, т.к. никакое питание не излечивает это заболевание на 100%.

Можно



Ежедневно употребляйте **продукты растительного происхождения**: овощи и фрукты, зерновые и бобовые.



Ежедневно принимайте **поливитаминные комплексы** с высоким содержанием витаминов А, В, С, D и микроэлементов, таких как медь и кальций.

Нельзя



Исключите из питания **жирное мясо, колбасы и кондитерские изделия**. Не употребляйте **продукты быстрого приготовления и субпродукты**.



В ежедневный рацион вводятся **продукты богатые омега-3 жирными кислотами**: лосось, скумбрия, сельдь, льняное масло, грецкие орехи.



При остеоартрозах очень полезно употреблять **холодец и желе**. В этих блюдах содержится большое количество коллагена, необходимого для построения хрящевой и костной ткани, мышц и связок.



Ограничить потребление **алкоголя, крепкого чая и кофе**.

Питание должно быть частым, до 5 раз в день.



ВАЖНО! При наличии лишнего веса необходимо снизить вес. Таким образом уменьшится нагрузка на суставы и вы облегчите протекание заболевания. При этом не обязательно придерживаться особой диеты. Просто перестройте свой режим питания. Исключите из рациона: сахар, хлебо-булочные изделия и сладкие газированные напитки. Вес неизбежно снизится.

Поддержать суставы здоровыми помогает АРТРО-АКТИВ



Красная линия препаратов АРТРО-АКТИВ (бальзам и капсулы) снимает воспаление и болевой синдром. Синяя линия АРТРО-АКТИВ (таблетки и крем) отстраивает заново хрящевую ткань, питает и укрепляет сустав. При курсовом применении комплексное воздействие АРТРО-АКТИВ способствует оздоровлению суставов. Препараты линии АРТРО-АКТИВ имеют натуральный состав, поэтому абсолютно безопасны при длительном приеме.

