

Algus lk 86

Abi võib saada glükoosamiini saldavate toidulisandite tarvitamisest, sest see aitab taastada liigese kõhre. Parim glükoosamiini vorm on kehaomane NAG (N-atsetüülglükoosamiin).

Podagra

Üks tänapäeval väga levinud liigeseid puudutav haigus on podagra, mida põhjustab kusihappe kuhjumine kehavedelikes. Esimene haigushoog haarab tavaliselt üht liigest, peamiselt suurt varvast. Esineb tugev valu ning võib tõusta ka palavik, tekkida külmavärinad.

Toitumuslike faktoritega saab puriinide ja kusihappe taset kehas natuke mõjutada. On teada, et podagra tekkimisse annavad oma panuse alkohol, kõrge puriinisisaldusega toit (rupsid, liha, pärm, kanalaha jne), rasvad, rafineeritud süsivesikud, toidu kõrge kaloraaž. Tihti on podagrat põdevad inimesed ülekaalulised ning ka südame-veresoonkonna haiguste ja diabeedi riskipis.

Ülekaalulisus on tõenäoliselt üks peamisi podagra seotud faktoreid, millega tuleb tegelda. Selleks et langetada tervislikult kaalu, soovitatakse MTÜ Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni Terviseteadja kaalugruppide pakutuga või võtta ühendust oma piirkonna toitumise nõustajaga. Nii kaalugruppide kui toitumise nõustajate kohta saab infot www.toitumisteraapia.ee kodulehelt.

Loobuda tuleb alkoholist ning toidus peab olema võimalikult vähe puriine. Nende toitade hulka kuuluvad rupsid, liha, koorikloomad, pärm, heeringas, sardiinid, makrellid, anšoovised. Piiri peab pidama ka selliste mõõduka puriinisisaldusega toitudega nagu kuivatatud kaunviljad, spinat, spargel, kala, kanaliha ja seened.

Kindlasti tuleb tähelepanu pöörata ka tarbitava vedeliku kogusele. Vedelikku on vaja selleks, et keha liigsest kusihappest vabaneks. Vett tuleb tarbida 1–1,5 liitrit päevas (30 ml 1 kg kohta). Hoolitsege ka selle eest, et teie menüüs oleks piisavalt foolhapet, mida saame näiteks värsketest rohelisest köögiviljast, sest

foolhape on see, mis takistab kusihapet tootva ensüümi tööd kehas.

Võib proovida ka tumedate marjade söömist. Näiteks on saadud 200 g kirsside söömisega päevas ennetada podagrahoogude teket ja alandatud kusihappe taset. Ka teiste tumedate marjade, nt mustikate ja viirpumarjade söömine on kasulik, sest aitab ennetada kollageeni hävinemist liigeses.

Abi võib olla ka lisandina tarvitatavatest oomega-3 preparaatidest. Omega-3 takistab podagra puhul tekkiva põletiku ja kudede kahjustuse teket. Seleen koos E-vitamiiniga aitab samuti põletikuvastaste ainete teket vähendada ning toimib antioksüdandina.

Abistavad võivad olla ka ananasi pärit ensüümi bromelaiini ja taimse flavonoidi kvartsetiini tarvitamine. Bromelaiin annab parimat põletikuvastast toimet, kui seda tarbitakse söögikordade vahepeal. Kvartsetiini saame ka toidust (nt punasest sibulast), kuid lisandist saame teda manustada suuremas ja kontsentreeritumas annuses ning mõju on parem. Parim variant on see, kui need kaks on koos ühes preparaadis.



Figuurisõbrad

Hei,
tervislikult
moodne
figuurisõber!

- Proovi meie uut online keskkonda 5 päeva TASUTA!
- Uus START1 menüü – kiirenda ainevahetust loomulikult teel! Grupiküllastajatele tasuta!
- Uus Abimees 2012 on ilmunud. Osta see meie kodulehe e-poest.

Regina Karlep
Aasta Figuurisõber 2011
publiku lemmik -26 ko