

ZDROWE ŻYWIENIE DLA KRĘGOSŁUPA



Dieta w schorzeniach kręgosłupa

- Dla zdrowia kręgosłupa kluczowa jest dobrze zbilansowana dieta – bogata w witaminy oraz mikro- i makroelementy wspierające funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego. Podpowiadamy, jakich produktów nie może zabraknąć w jadłospisie osób z dystrofią i rwą kulszową.



Witaminy i minerały

- Jedną z przyczyn zmian chorobowych kręgosłupa jest zaburzenie gospodarki węglowodanowej, mineralnej i kwasowo-zasadowej. Dlatego, aby utrzymać plecy w zdrowiu, konieczne jest dostarczanie mu właściwych ilości witamin: A, B, C i D oraz soli mineralnych, a zwłaszcza wapnia.



Ryby - pozytywnie wpływają na kręgosłup

Dla zdrowia kręgosłupa nieocenione są również ryby, zwłaszcza morskie. To właśnie one zawierają najwięcej kwasów tłuszczowych omega-3, za sprawą których kości i stawy są bardziej sprawne i elastyczne. Szczególnie dobrym wyborem przy dyskopatii i rwie kulszowej są: tuńczyk,

makrela,

flądra,

sardynka,

śledź.



Jakich produktów unikać w schorzeniach kręgosłupa

- Na kondycję stawów destrukcyjnie wpływają zwłaszcza tłuszcze zwierzęce, olej słonecznikowy i białe pieczywo. Z diety wyeliminować należy także żywność wysoko przetworzoną, która zawiera wiele konserwantów i chemicznych dodatków, które osłabiają strukturę tkanek w kośćcu. Używki typu alkohol lub mocna kawa czy herbata, ograniczają natomiast wchłanianie cennego wapnia i białka. Należy także kontrolować ilość spożywanych cukrów.



Warzywa i owoce dla elastyczność stawów

- Warzywa, takie jak kapusta, ogórki czy buraki, są też ważnym źródłem antyoksydantów, które zmniejszają ryzyko raka kości. Witamina C, zawarta z kolei w cytrusach, pomidorach czy szpinaku, jest potrzebna do produkcji kolagenu. Ten bierze natomiast udział w budowaniu chrząstki, poprawia stan tkanki łącznej oraz zwiększa kondycję stawów i ścięgien. Ma zasadnicze znaczenie w procesie gojenia uszkodzonych mięśni, więzadeł i krążków międzykręgowych.



Białko – do budowy kości i stawów

- Białko jest jednym z podstawowych elementów odpowiedzialnych za budowę kości, chrząstek i tkanek miękkich. Najlepszym jego źródłem jest nabiał, obecny między innymi w:
 - serach,
 - twarogach,
 - kefirze.



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

