

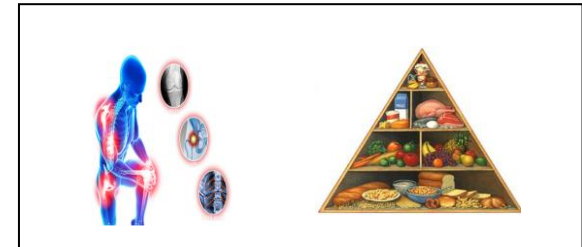


مرکز تحقیقات بیماریهای بافت همبند



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
مؤسسات پزشکی و دانش پزشکی

تغذیه در بیماری آرتروز (استئوآرتروز)



تهیه و تنظیم:

دکتر آیدا مالک مهدوی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

با همکاری:

اعضای محترم مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مهرزاد حاجعلیلو و دکتر علیرضا خبازی

پاییز ۱۳۹۵

آرتروز (استئوآرتروز) چیست؟

آرتروز یا استئوآرتروز شایعترین بیماری مفصلی در انسان است که در این بیماری غضروفهای انتهایی استخوان ها که مفصل را تشکیل می دهند بتدریج تخریب می گردند و معمولاً مفاصل انگشتان، زانوها، لگن، ستون مهره ها و پاها گرفتار می شود. علائم این بیماری شامل درد و خشکی مفصل، احساس ساییش استخوان و کاهش حرکات مفصلی است که می تواند منجر به درد مزمن و ناتوانی شدید بیمار گردد. علائم آرتروز معمولاً از سن ۴۰ سالگی به بعد دیده می شود و در زنان بیشتر از مردان مشاهده می شود.

تغذیه و آرتروز

با توجه به اینکه اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل اصلی در ایجاد و پیشرفت آرتروز بخصوص در ناحیه زانو است، لذا **کنترل وزن بدن و حفظ آن در محدوده طبیعی** کلید کنترل این بیماری محسوب می شود. افزایش وزن سبب وارد آمدن فشار اضافی بر روی مفاصل و تشدید درد، التهاب و تورم می شود. از سوی دیگر، با توجه به اینکه چاقی سبب افزایش خطر ابتلا به سایر بیماریهای مزمن مانند دیابت و بیماریهای قلبی - عروقی می شود از اینرو، **تغذیه مناسب** به عنوان یکی از بخشهای مهم برنامه درمانی آرتروز مطرح می باشد. پیروی از یک رژیم غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در رساندن وزن بدن به حد ایده آل، کنترل آرتروز و جلوگیری از پیشرفت آن دارد. با وجود اینکه تنظیم یک

رژیم غذایی صحیح و دقیق بایستی توسط متخصص تغذیه برای هر فرد بطور جداگانه صورت بگیرد، با اینحال رعایت موارد زیر می تواند موثر باشد.

← استفاده از مقدار کافی **غلات سبوس دار** شامل نان سبوس دار، برنج و ماکارونی سبوس دار یا قهوه ای، جو دوسر و غیره جهت تامین انرژی مورد نیاز بدن و کمک به حفظ وزن ایده آل بدن توصیه میشود.



نکته

برای پیشگیری از ابتلا به چاقی و یا درمان آن، در مصرف نان و غلات زیاده روی نکرده و به مقدار متعادل مصرف شوند.

← **میوه ها و سبزیجات** منبع مهم ویتامین ها و مواد معدنی بوده و دارای خواص ضد التهابی هستند و لذا مصرف کافی میوه و سبزی جهت کمک به رساندن وزن بدن به حد ایده آل، کاهش التهاب مفاصل، کاهش سرعت تخریب غضروف و تقویت تشکیل غضروف توصیه می شود.



← با توجه به اینکه **گوشت قرمز** باعث افزایش التهاب و بدتر شدن علائم بیماری مثل درد و خشکی میشود لذا بیماران بایستی مصرف گوشت قرمز را **کاهش** داده و در مقادیر کم و ترجیحاً از نوع کم چرب و یا بدون چرب استفاده کنند. همچنین از مصرف گوشتهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و گوشتهای نمک سود **پرهیز** کنند.

سایر نکات مهم

- ❖ استفاده از **زنجبیل، جای سبز و سنجد** از طریق کاهش التهاب در تسکین درد بیماران مفید است.
- ❖ برای پختن مواد غذایی از روشهای آبیز کردن، کباب کردن، بخارپز کردن و پخت در فر استفاده شود.
- ❖ بیماران مبتلا به آرتروز بویژه افراد چاق و دارای اضافه وزن باید از مصرف شیرینی ها و مواد قندی **پرهیز** کنند.
- ❖ انجام نرمش های تقویت کننده عضلات، ورزش در **آب، پیاده روی در سطح صاف** در کاهش درد و سایر علائم آرتروز مفید بوده و توصیه می شود.

مکمل ها

تجویز و مصرف مکمل های خوراکی شامل ویتامین B کمپلکس، اسید فولیک، ویتامین B12، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین D، کلسیم و روغن ماهی فقط تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه صورت می گیرد.

← دریافت مقدار کافی **آب و مایعات** حدود ۸ لیوان در روز توصیه می شود.

با توجه به اهمیت **کلسیم و ویتامین D** در حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری و درمان پوکی استخوان، لذا رعایت موارد زیر توصیه می شود:

- ← دریافت مقادیر کافی منابع غذایی **کلسیم** شامل:
 - ✓ لبنیات پاستوریزه و کم چرب شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک
 - ✓ سبزیجات سبز تیره برگي شکل مانند کلم بروکلی، کلم پیچ، برگهای سبز شلغم، برگهای سبز خردل، اسفناج و جعفری
 - ✓ ماهی و غذاهای دریایی
 - ✓ لوبیای سویا
 - ✓ بادام



← دریافت مقادیر کافی منابع غذایی **ویتامین D** شامل: ماهی و روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، جگر گاو

← مواجهه دستها و پاها با نور خورشید ۲ تا ۳ بار در هفته و هر بار حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه جهت تامین **ویتامین D** مورد نیاز بدن



← **ماهی** بخصوص انواع ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی، ماهی تن، آزاد، ساردین و شاه ماهی منبع مهم **اسیدهای چرب امگا ۳** بوده و دارای خواص ضد التهابی است، از اینرو توصیه میشود جهت کمک به رساندن وزن بدن به حد ایده آل، کاهش التهاب، تورم، درد و خشکی مفاصل و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، حداقل **۲ بار در هفته** ماهی مصرف شود.



- استفاده از **منابع غذایی حاوی امگا ۳** نظیر روغن ماهی و یا مکمل روغن ماهی، روغن تخم کتان، روغن سویا و روغن کانولا برای تهیه غذا و گردو به کاهش التهاب، تورم، درد و خشکی مفاصل کمک نموده و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش می دهد.
- استفاده از **روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر) و روغن کنجد** جهت کاهش التهاب توصیه می شود.
- با توجه به اینکه مصرف **غذاهای چرب و سرخ کرده، روغن های جامد و کره** باعث بروز التهاب و تشدید علائم بیماری و افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی می شود، لذا توصیه می شود مصرف این مواد غذایی **تا حد امکان کاهش یابد.**