

## Хранене за здраве

Износване на хрущялната тъкан

---

Здравейте, сайтът Ви е много полезен и го чета с удоволствие. Имам следния проблем. Получих силни болки в колената, отидох на ортопед. След назначено ядрено магнитно изследване диагнозата е Хондропатия на петалата втора степен. Бихте ли ми препоръчали храни и нещо друго, което може да ми помогне?

### Отговор

Това, което най-добре ще се отрази на заболяването ви е да намалите теглото. В действителност коленните стави са прекомерно натоварени при наднормено тегло и тяхното износване се ускорява. ♦

Хранителната ви програма за отслабване трябва да съдържа храни с противовъзпалително действие като океанска риба, рапичено олио, ленено семе, зелени храни, пресни плодове. Не ползвайте слънчогледово олио, поради високото му съдържание на омега 6 с противовъзпалителен ефект. Намалете до минимум консумацията на червени меса, колбаси, кайма.

От друга страна трябва да пиете 1,5 -2 л вода на ден, за да елиминирате ефикасно метаболитните отпадъци, които могат предразполагат към и да усложнят възпалението. Предпочитайте води с високо съдържание на бикарбонати. ♦

Не спирайте да се движите, но изберете дейности, които щадят ставите ви като плуване или каране на колело (30 мин на ден минимум). ♦♦