



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 25/06/2026  
Α.Α.: 245

## ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

**ΘΕΜΑ: << ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ >>**

**Η Οστεοαρθρίτιδα** είναι μια χρόνια φλεγμονώδης κατάσταση του οργανισμού, όπου:

- ο χόνδρος των αρθρώσεων φθείρεται και τελικά καταστρέφεται,
- επιφέρει πρήξιμο και έντονο πόνο,
- προκαλεί δυσκολία στην κίνηση, ακόμα και αναπηρία.

### Παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη οστεοαρθρίτιδας:

- έντονη καταπόνηση αρθρώσεων,
- τραυματισμοί που παραμένουν χωρίς σωστή αποκατάσταση,
- μεγαλύτερη ηλικία ατόμου,
- γενετική προδιάθεση :
  - το γυναικείο φύλο και
  - η κληρονομικότητα,
- κακή στάση σώματος,
- παχυσαρκία,
- μη ισορροπημένη διατροφή:
  - υπερκατανάλωση υδατανθράκων και
  - κατανάλωση πολλών λιπαρών τροφών,
- καθιστική ζωή,
- έλλειψη κινήσεων και γυμναστικής.

### Αντιμετώπιση οστεοαρθρίτιδας:

- εξειδικευμένη φαρμακευτική αγωγή,
- τη λήψη ειδικών συμπληρωμάτων διατροφής, συνιστάμενα μόνο από τον θεράποντα Ρευματολόγο ιατρό,
- αποχή από την κατανάλωση καταναλώνουν τρόφιμα που προκαλούν φλεγμονή.

Σύμφωνα με αποτελέσματα ιατρικών ερευνών συγκεκριμένες τροφές:

- επιδεινώνουν την οστεοαρθρίτιδα καθώς
- επιφέρουν αύξησή της συχνότητας εμφάνισης των συμπτωμάτων,
- ενώ παράλληλα τα οξύνουν.

Επόπτρια Δημόσιας Υγείας Δήμου Χαλανδρίου  
Απόφοιτος Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας- Υγιεινολόγος MSc

## **ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΥΝ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ:**

### **❖ ΖΑΧΑΡΗ. Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΕΧΘΡΟΣ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ:**

- προκαλεί την άνοσο-αντίδραση του σώματος,
- επιδεινώνει τη φλεγμονή σε άκρα και αρθρώσεις,

Τροφές με πολλά σάκχαρα:

- τούρτες, πάστες, παγωτά
- σφολιάτες,
- έτοιμα γλυκά εμπορίου,
- κέικ,
- μπισκότα,
- προϊόντα φούρνου και ζαχαροπλαστικής, ζάχαρη στον καφέ,
- σιροπιαστά γλυκά,
- γλυκά του κουταλιού,
- ντόνατς κ.α.

### **Χρειάζεται:**

- αποφυγή προσθήκης ζάχαρης σε ροφήματα
- χρήση καστανής ή μαύρης ζάχαρης, με φειδώ,
- αποφυγή κατανάλωσης αναψυκτικών με ζάχαρη,
- με μέτρο η κατανάλωση μελιού(περιέχει επίσης απλά σάκχαρα).

### **Φυσικά γλυκαντικά που επιτρέπονται:**

- μέλι, με μέτρο,
- σιρόπι σφένδαμου (maple syrup),
- στέβια.

### **❖ ΟΧΙ ΣΤΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ:**

- επιδεινώνουν τα συμπτώματα,
- αυξάνουν τον κίνδυνο άλλων ασθενειών,
- έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε:
  - ζάχαρη,
  - συντηρητικά,
  - trans λιπαρά και
  - δυνητικά φλεγμονώδη συστατικά,
- ασθενείς με αρθρίτιδα θα πρέπει να αποφεύγουν:
  - εξαιρετικά επεξεργασμένα είδη (fast food, συσκευασμένα τρόφιμα με μακρά ημερομηνία λήξης και
  - προϊόντα πλούσια σε trans λιπαρά οξέα:
    - τηγανητά,
    - κρουασάν,
    - μπισκότα,
    - σφολιατοειδή,
    - προκατεψυγμένα προϊόντα,
    - μπισκότα κ.α.).

### ❖ ΟΧΙ ΣΤΑ ΣΑΚΧΑΡΟΥΧΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ :

- περιέχουν ζάχαρη,
- αυξάνουν την φλεγμονή και επιφέρουν παχυσαρκία,
- περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα βρίσκονται σε και πολλά άλλα τρόφιμα, ακόμα κι εκεί που δεν είναι εμφανή.
  
- Τα αναψυκτικά μπορούν να αυξήσουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοαρθρίτιδας και έχουν συνδεθεί:
  - με μειωμένη οστική μάζα και
  - αυξημένο κίνδυνο κατάγματος.

### ❖ ΟΧΙ ΣΤΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ :

Καθώς περιέχουν κρυφά σάκχαρα:

- οι έτοιμες σούπες και γεύματα στιγμής (μακαρονάδες κ.α.),
- οι έτοιμες σάλτσες (BBQ sauce, σαλατών κ.α.)
- καραμέλες,
- σόδες,
- παγωτά,
- κάποιες μπάρες δημητριακών κ.α.

### ❖ ΟΧΙ ΣΕ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΣΕ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΩΝ ΚΡΕΑΤΩΝ:

Ειδικά οι δίαιτες αυξημένης κρεατοφαγίας:

- προκαλούν φλεγμονή και όξυνση των συμπτωμάτων,
- αποτελούν πηγή κορεσμένου λίπους (έχει συνδεθεί θετικά και με καρκινοπάθειες),
- τα πολύ υψηλά επίπεδα αιμικού σιδήρου από το κόκκινο κρέας:
  - αυξάνουν την οξειδωτική βλάβη και τον σχηματισμό N-νιτροζο-ενώσεων (συνδέονται και με καρκινοπάθειες),
- επιφέρουν υψηλά επίπεδα φλεγμονωδών δεικτών: ιντερλευκίνης-6 (IL-6), C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (CRP) και ομοκυστεΐνης,
- η αυξημένη κατανάλωση επιδεινώνει τα συμπτώματα ρευματοειδούς αρθρίτιδας,

#### ΝΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ:

- ✓ η μέτρια κατανάλωση έχει ευεργετικές επιδράσεις στο μυοσκελετικό σύστημα (η υψηλή ζωική πρωτεΐνη σχετίζεται με υψηλή οστική πυκνότητα και χαμηλό κίνδυνο κατάγματος),
- ✓ μέτρια κατανάλωση για την μείωση κίνδυνου πρόκλησης χρόνιων ασθενειών.

### ❖ ΟΧΙ ΣΕ ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΑΛΜΥΡΑ ΦΑΓΗΤΑ:

Οι τροφές από τη φύση τους περιέχουν κατά κανόνα την ποσότητα νατρίου που χρειάζεται ο οργανισμός μας για την εύρυθμη λειτουργία του.

Το νάτριο στο αλάτι είναι απολύτως απαραίτητο για τον οργανισμό, όμως:

Η καθημερινή κατανάλωση έστω και ελάχιστα περισσότερη ποσότητας **αλατιού**:

- πυροδοτήσει τη φλεγμονή στις αρθρώσεις,
  - προκαλεί κατακρατήσεις υγρών (πρήξιμο, οίδημα και φούσκωμα),
  - η κατακράτηση νερού:
    - αυξάνει την πίεση στα αιμοφόρα αγγεία και
    - επιδεινώνει το πρήξιμο στις αρθρώσεις,
  - η υψηλή κατανάλωση αλατιού έχει συνδεθεί με αυτοάνοσες ασθένειες: π.χ. φλεγμονώδη αρθρίτιδα
- 
- **Θα πρέπει να αποφεύγονται:**
    - συσκευασμένα τρόφιμα,
    - κονσέρβες,
    - αλίπαστα,
    - τουρσία και
    - αλατισμένες ελιές.
- 
- **Εναλλακτικά προτείνεται η χρήση:**
    - ✓ λεμονιού,
    - ✓ μειγμάτων βοτάνων,
    - ✓ αρτυμάτων: τριμμένο πιπέρι με λεμονόχορτο, σκόρδο κ.α.

#### ❖ **ΟΧΙ ΣΤΟ ΛΕΥΚΟ ΑΛΕΥΡΙ:**

Προκαλεί φλεγμονές και επιδεινώνει τα συμπτώματα οστεοαρθρίτιδας

- λευκό ψωμί,
- πίτσες,
- προϊόντα φούρνου,
- γλυκά,
- κέικ,
- μακαρόνια,
- δημητριακά.

#### **Εναλλακτικά προτείνεται η κατανάλωση:**

- προϊόντων ολικής άλεσης,
- τροφών με περισσότερες φυτικές ίνες (πχ. άγριο ή καστανό ρύζι, κινόα κ.α.).

#### ❖ **ΟΧΙ ΣΕ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΓΛΟΥΤΕΝΗ:**

**Η γλουτένη:** είναι μια ομάδα πρωτεϊνών που βρίσκεται στο σιτάρι, στο κριθάρι, και στη σίκαλη.

- συνδέεται με την αυξημένη φλεγμονή,
- η διατροφή με τρόφιμα χωρίς γλουτένη μπορεί να ανακουφίσει από τα συμπτώματα της αρθρίτιδας,
- σε ιατρική μελέτη, η χορτοφαγική δίαιτα χωρίς γλουτένη:
  - μείωσε σημαντικά τη δραστηριότητα της νόσου και
  - βελτίωσε τη φλεγμονή.

### ❖ ΟΧΙ ΣΕ ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΦΑΓΗΤΑ:

- προκαλούν έντονη φλεγμονή και
- επιδεινώνουν τα συμπτώματα οστεοαρθρίτιδας.

### ➤ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ μέσω κατανάλωσης μαγειρεμένων φαγητών σε πολύ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ:

1. παράγονται οι τοξίνες AGEs: advanced glycation end product,
2. οι τοξίνες προκαλούν φλεγμονώδη απόκριση στον οργανισμό,
3. ο οργανισμός βάζει μπρος τη διαδικασία της φλεγμονής, για να «εξουδετερώσει» αυτές τις τοξίνες,
4. έτσι πυροδοτούνται τα συμπτώματα της αρθρίτιδας.

- λάδια τηγανίσματος: προκαλούν μια σειρά από χημικές αντιδράσεις στο σώμα και αυξάνουν εκτός των άλλων τα επίπεδα χοληστερίνης.

### Αποφυγή:

- φαγητών που περιέχουν επεξεργασμένα λίπη, πρόσθετα λιπαρά ή τρανς λιπαρά (υδρογονωμένα έλαια),
- φαγητά που περιέχουν πολλά κορεσμένα λίπη:
  - λουκουμάδες και ντόνατ,
  - πατατάκια,
  - οι τηγανητές πατάτες,
  - έτοιμο τηγανητό φαγητό κ.α.

### Εναλλακτικές λύσεις:

- μαγείρεμα σε:
  - ✓ φούρνο,
  - ✓ κατσαρόλα (βράσιμο) και
  - ✓ ιδανικά στον ατμό,
- σπάνιο το τηγάνισμα και πάντα σε μικρή ποσότητα παρθένου ελαιόλαδου, σε χαμηλή θερμοκρασία.
- μαγείρεμα/ψήσιμο σε χαμηλότερη θερμοκρασία για περισσότερη ώρα,
- αποφυγή «ξεροψησίματος» κρεάτων,
- μαρινάρισμα του κρέατος πριν το ψήσιμο, με όξινα μέσα:
  - ✓ μηλόξυδο,
  - ✓ λεμόνι,
  - ✓ ντομάτα και
  - ✓ βότανα,
- αποφυγή ξανά ζεστάματος φαγητού με κρέας, κατανάλωση του σε θερμοκρασία δωματίου.

### ❖ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΩΜΕΓΑ-6 ΛΙΠΑΡΩΝ ΚΑΙ ΩΜΕΓΑ-3:

#### Λιγότερα ΩΜΕΓΑ-6 ΛΙΠΑΡΑ, περισσότερα Ωμέγα-3

- Τα Ω3 ωφέλιμα λιπαρά έχουν αντιφλεγμονώδη ιδιότητες.
- Πρέπει να βρίσκονται σε μια επικρατεί συγκεκριμένη αναλογία Ωμέγα-3 και Ω6 λιπαρών.
- Εάν υπάρξει **ανισορροπία Ω3 προς Ω6** λιπαρά με τα ωμέγα 6 να πλεονάζουν προκαλείται **φλεγμονώδες αντίδραση**.
- Χρειάζεται σοβαρή μείωση της κατανάλωσης τροφίμων με πολλά Ω6 λιπαρά: κόκκινα κρέατα, φυτικά λίπη, κορεσμένα λίπη κ.α.

- Χρειάζεται η τακτική κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε Ω3 λιπαρά οξέα:
  - ✓ σαρδέλες,
  - ✓ σολομού,
  - ✓ αβοκάντο κ
  - ✓ αμύγδαλων.

#### ❖ ΟΧΙ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ:

- Τα αλκοολούχα ποτά περιέχουν μεγάλη ποσότητα πουρίνων, υπευθύνων για την άμεση έξαρση των συμπτωμάτων της αρθρίτιδας και εμφάνισης κρίσεων.
- Ακόμα και η μπύρα σε μεγάλη ποσότητα αντενδείκνυται.
- Οι περισσότερες φαρμακευτικές αγωγές αλληλοεπιδρούν με το αλκοόλ και προκαλούν σοβαρές αλλά και επικίνδυνες παρενέργειες.

#### ❖ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:

Τα πλούσια σε ασβέστιο γαλακτοκομικά είναι σημαντικά για την καλή υγεία των οστών.

Οι υγιείς ενήλικες χρειάζονται τρεις (3) μερίδες γαλακτοκομικών/ημέρα, μέτριας περιεκτικότητας σε λιπαρά (π.χ. 1 φλιτζάνι γάλα).

- Όχι σε όλους, αλλά **σε ορισμένους ανθρώπους τα γαλακτοκομικά προϊόντα ενδέχεται να προκαλούν φλεγμονή** και επιδείνωση των συμπτωμάτων αρθρίτιδας.
- Δεν έχει διαπιστωθεί ακόμα ακριβές συμπέρασμα μέσα από ιατρικές μελέτες, καθώς τα αποτελέσματά τους δίστανται.
- Τα χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά (περιέχουν καζεΐνη και λακταλβουμίνη), σε μικρές ποσότητες, δρουν προστατευτικά εναντίον της ουρικής αρθρίτιδας.
- Κάποιες πρωτεΐνες γάλακτος και κλασμάτων των γαλακτοκομικών προϊόντων, χωρίς σαφή τρόποσ δράσης, δρουν ενίοτε σε ορισμένα άτομα, θετικά.
- **Περιορίζοντας τα γαλακτοκομικά προϊόντα** διαπιστώθηκε η ελάττωση των συμπτωμάτων της αρθρίτιδας, ειδικά σε άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη.
- Με την **δοκιμαστική αποχή** από την κατανάλωση ζωικών γαλακτοκομικών, ο ασθενής ελέγχει εάν υπάρχει βελτίωση στα συμπτώματα, πιο συγκεκριμένα:
  - συνιστάται η δοκιμαστική διακοπή κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων για 15 μέρες. Έπειτα διαδοχική εισαγωγή στο διατροφολόγιο κάποιων γαλακτοκομικών για τον εντοπισμό πρόκλησης ή μη έναρξης συμπτωμάτων αρθρίτιδας.
  - Αποφυγή ζωικών γάλατων (αγελαδινού, κατσικίσιου κ.α.) και προϊόντων αυτών: γιαούρτι, τυριά κ.α.,
  - το τυρί έχει υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο: θα πρέπει να προτιμώνται τυριά λιγότερο αλμυρά( ανθότυρο, ανάλατη μυζήθρα, μοτσαρέλα). Εφόσον και αυτά τα τυριά προκαλούν έξαρση των συμπτωμάτων, τότε συνιστάται η κατανάλωση μόνο φυτικού τυριού,
  - εναλλακτικά συνιστάται και η κατανάλωση υποκατάστατων γάλακτος( π.χ. αμυγδάλου χωρίς προσθήκη ζάχαρης).

## **ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ:**

Έχει επιβεβαιωθεί μέσω πολυάριθμων ιατρικών μελετών, ότι ακολουθώντας την μεσογειακή διατροφή, επέρχονται επιγρμματικά:

- μείωση της αρτηριακής πίεσης,
- μείωση σωματικού βάρους,
- προστασία καρδιακής υγείας,
- προστασία από παθήσεις και χρόνιες νόσους, ακόμα και από τον καρκίνο,
- περιορισμός της φλεγμονής,
- ωφέλεια αρθρώσεων, κ.α.

Η μείωση του σωματικού βάρους αλλά και ο περιορισμός της φλεγμονής, ανακουφίζουν τα συμπτώματα σε ασθενείς με αρθρίτιδα.

## **ΤΡΟΦΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗ ΦΛΕΓΜΟΝΗ:**

### **❖ ΝΑΙ ΣΤΑ ΨΑΡΙΑ:**

- καταπολεμούν την φλεγμονή,
- 2-3 φορές/ανά εβδομάδα,
- κατανάλωση τους ψητά ή σε σούπια,
- η υψηλότερη κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων επιφέρει χαμηλότερα επίπεδα δεικτών φλεγμονής,
- η λήψη συμπληρωμάτων ιχθυελαίου:
  - βοήθα στη μείωση του πόνου των αρθρώσεων και το πρήξιμο,
  - αλλά και την διάρκεια της πρωινής δυσκαμψίας σε άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα.

### **❖ ΝΑΙ ΣΤΟΥΣ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΣΕ ΣΠΟΡΟΥΣ:**

30-40 γρ./ημέρα:

- περιέχουν πολλά μονοακόρεστα λιπαρά οξέα,
- βοηθούν στην καταπολέμηση της φλεγμονής,
- η τακτική κατανάλωση μίας χούφτας καρυδιών μειώνει κατά 51% τον κίνδυνο θανάτου από φλεγμονώδη νόσο (όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα).

### **❖ ΝΑΙ ΣΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:**

πέντε (5) και άνω μερίδες/ημέρα:

- Αποτελούν εξαιρετικές πηγές αντιοξειδωτικών,
- βοηθούν στην εξουδετέρωση ασταθών μορίων που ονομάζονται ελεύθερες ρίζες που μπορούν να βλάψουν τα κύτταρα.

### **❖ ΝΑΙ ΣΤΟ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:**

2-3 κουταλιές της σούπας/ημέρα: ως κύρια λιπαρή ουσία στη διατροφή του ατόμου με αρθρίτιδα.

- περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά που είναι ωφέλιμα για την καρδιά,
- βοηθά στη μείωση των φλεγμονωδών διαδικασιών του σώματος και στη μείωση του πόνου.

### ❖ **ΝΑΙ ΣΤΑ ΟΣΠΡΙΑ:**

1 φλιτζάνι/2 φορές/εβδομάδα ή και πιο συχνά:

- πλούσια σε φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά,
- βοηθούν στη μείωση της CRP (δείκτη φλεγμονής στο αίμα),
- εξαιρετικά θρεπτική και οικονομική πηγή πρωτεΐνης (βοηθά στην υγεία των μυών).

### ❖ **ΝΑΙ ΣΤΑ ΣΤΡΥΧΝΟΕΙΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:**

- μελιτζάνες,
- ντομάτες,
- κόκκινες πιπεριές,
- πατάτες.
- περιέχουν ένα ισχυρό μείγμα θρεπτικών συστατικών που βοηθά στην αναστολή του πόνου της αρθρίτιδας,
- όμως σε κάποιους ασθενείς δεν έχει διευκρινιστεί εάν η σολανίνη, που περιέχουν τα εν λόγω λαχανικά, είναι υπεύθυνη για έξαρση του πόνου.

Όπως και με τα γαλακτοκομικά:

- ✓ συνιστάται η αφαίρεση τους από το διαιτολόγιο για 15 ημέρες και
- ✓ έπειτα η σταδιακή εισαγωγή τους,
- με σκοπό να εντοπιστεί εάν αυτά είναι υπεύθυνα για την έναρξη των συμπτωμάτων.

### ❖ **ΝΑΙ ΣΤΑ ΣΚΟΥΡΟΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:**

- μπρόκολο,
- σπανάκι
- κέιλ,
- παντζάρια,
- πιπεριές.

### ❖ **ΝΑΙ ΣΤΑ ΚΙΤΡΩΔΗ ΦΡΟΥΤΑ**

περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C και αντιοξειδωτικών.

- λεμόνια,
- πορτοκάλια,
- γκρέιπφρουτ, με μέτρο,
- μανταρίνια,
- κίτρα,
- κουμ κουάτ φρέσκα.

### ❖ **ΝΑΙ ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΖΩΪΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ**

που έχουν ευεργετική δράση στην οστεοαρθρίτιδα είναι:

- αυγά (κατά προτίμηση βιολογικά),
- κοτόπουλο ελευθέρως βοσκής,
- ψάρια ελεύθερης αλιείας (όχι ιχθυοτροφείου),
- μικρά λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος, κολιός, γόπες, σκουμπρί κ.α.)

### ❖ **ΝΑΙ ΣΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ:**

μισή κούπα/ημέρα:

Οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα των δεικτών φλεγμονής στο αίμα.

### ❖ **ΝΑΙ ΣΤΙΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ** με ευεργετική δράση στην οστεοαρθρίτιδα:

- φακές,
- φασόλια λευκά, κόκκινα, μαυρομάτικα, γίγαντες,
- φασολάκια,
- αρακάς.

### ❖ **ΝΑΙ ΣΤΑ Ω3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ:**

Χρειάζεται:

- κατανάλωση ψαριού 2-3 φορές/εβδομάδα,
- χρήση μόνο αγνού παρθένου ελαιόλαδου, για το μαγείρεμα και την παρασκευή γλυκών,
- αποφυγή καλαμποκέλαιου, φοινικέλαιου κ.α., και στο μαγείρεμα αλλά στην κατανάλωση έτοιμων προϊόντων,
- κατανάλωση ξηρών καρπών:
  - ✓ καρυδιών,
  - ✓ λιναρόσπορου,
  - ✓ κολοκυθόσπορου ή πασατέμπου.

### ❖ **ΝΑΙ ΣΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ:**

- περιέχονται σε φρούτα και λαχανικά,
- καταστέλλουν την φλεγμονή,
- χρειάζονται 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών/ημέρα.

1 μερίδα φρούτου ή λαχανικού αντιστοιχεί σε:

- 1 φρούτο,
- ½ ποτήρι φρέσκο χυμό,
- 3-4 αποξηραμένα φρούτα (χωρίς ζάχαρη),
- 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά,
- ½ φλιτζάνι βραστά λαχανικά.

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ:**

- ❖ **Ισορροπημένη διατροφή**, πλούσια σε τρόφιμα με αντιφλεγμονώδεις ουσίες.
- ❖ **Μείωση του πόνου στις αρθρώσεις, με εκχυλίσματα, τροφές και βότανα** όπως: τσουκνίδα, ευκάλυπτο, λεμόνι, έλαιο από σπόρους μαύρου κύμινου, ρίζα τζίντζερ/πιππερόριζα (καθαρισμένη και φρεσκοτριμμένη), ανανά κ.α.
- ❖ **Εισαγωγή του μπαχαρικού, κουρκουμά στη διατροφή.** Η κουρκουμίνη μειώνει τον πόνο και την φλεγμονή της οστεοαρθρίτιδας γονάτου, καθώς έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

## ❖ Αποφυγή τροφών που αυξάνουν την φλεγμονή και περιέχουν:

- Υδρογονοποιημένα και τρανς λιπαρά,
- ζάχαρη,
- ομέγα-6 λιπαρά (ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο, κραμβέλαιο, σογιέλαιο),
- λευκά σιτηρά/άλευρα που περιέχουν γλουτένη,
- χημικό ενισχυτικό γεύσης MSG: monosodium glutamate (σε αλμυρές τροφές: έτοιμες σούπες, έτοιμες σάλτσες, επεξεργασμένα κρεατικά (αλλαντικά) κ.α.).

## ❖ Περιορισμός της αυξημένης κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων.

Για την διατήρηση καλής υγείας των οστών ενδείκνυται η κατανάλωση έως τριών (3) μερίδων γαλακτοκομικών, ανά ημέρα, μέτριας περιεκτικότητας σε λιπαρά, π.χ.:

- 1 φλιτζάνι γάλα.  
Δοκιμαστικά μπορεί κάποιος να μειώσει ακόμα και αυτή την ποσότητα, εφόσον δει να ελαττώνονται τα συμπτώματα της αρθρίτιδας (πόνος κ.α.)

## **ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕΣΩ:**

- ✓ Απώλειας σωματικού βάρους.
- ✓ Ισορροπημένης διατροφής, πλούσιας σε τρόφιμα με αντιφλεγμονώδεις ουσίες.
- ✓ Φυσικής αγωγής (γρήγορο περπάτημα, κολύμπι κ.α.).
- ✓ Καθημερινών ήπιων ασκήσεων ενδυνάμωσης των μυών της άρθρωσης, διάρκειας 30 λεπτών, όπως:
  - Ασκήσεις εύρους κίνησης των αρθρώσεων (διατάσεις),
  - ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών (όχι επι πόνου) ισομετρικά ή ισονομικά με αντίσταση (με βαράκια ή λάστιχα),
  - Αεροβικές ασκήσεις (δυναμική βόδιση, το ποδήλατο, η κολύμβηση. (3 φορές/εβδομάδα).
- ✓ Τοποθέτησης πάγου/παγομάλαξης, για την αντιμετώπιση του πόνου και του πρηξίματος: εντός πετσέτας και όχι με άμεση δερματική επαφή, διάρκειας 15 λεπτών, 3 με 4 φορές/ημέρα.
- ✓ Τοποθέτησης θερμών επιθεμάτων (κομπρέσες, πετσέτες) σε ισχία και μέση.
- ✓ Υδροθεραπείας σε πισίνα.
- ✓ Εμβύθισης σε λουτρό παραφίνης (η μέθοδος χρησιμοποιείται ειδικά για την θέρμανση μικρών αρθρώσεων του χεριού, δάκτυλων, καρπών, ποδιών).
- ✓ Χρήσης συσκευών διαθερμίας ή υπερήχων (το υπέρηχο ανακουφίζει ιδιαίτερα επι πόνου μαλακών ιστών και συνδέσμων).
- ✓ Φυσικοθεραπείας.
- ✓ Μαλάξεων, για την αύξηση της ευλυγισίας και της κυκλοφορίας του αίματος: πλήξεις, θωπείες, ζυμώσεις-συμπιέσεις, δονήσεις των μυών και μαλακών ιστών.
- ✓ Διαθερμικού ηλεκτρικού ερεθισμού (TENS) για ανακούφιση του οξύ πόνου και ωφέλεια στην κινητοποίηση : μέσω ηλεκτροδίων που τοποθετούνται στη δερματική επιφάνεια της περιοχής του πόνου και μεταφέρουν ηλεκτρικά ερεθίσματα.
- ✓ Δοκιμή εναλλακτικών θεραπειών αντιμετώπισης πόνου, όπως ο βελονισμός, που επιφέρει ανακούφιση μέσω πολύπλοκων νεύρο-μυϊκών μηχανισμών.
- ✓ Χρήσης υποστηρικτικών συσκευών (νάρθηκες, ζώνες, μπαστούνια κ.ά.).
- ✓ Τοποθέτησης ανυψωτικού καθίσματος τουαλέτας και χειρολαβών, μέσα στο λουτρό για την μείωση επιβάρυνσης των αρθρώσεων.
- ✓ Χρήσης σταθερού υποπόδιου, για ευκολότερο και ασφαλέστερο, ανέβασμα και κατέβασμα από το κρεβάτι ευκολότερο και ασφαλέστερο για τους πάσχοντες από οστεοαρθρίτιδα του γόνατος και του ισχίου.
- ✓ Τοποθέτησης μαξιλαριού στην καρέκλα.