



Muskel- og skjelettplager

Kostholdsveiledning v/ Pia Gaardholm Sætre

Muskel- og skjelettplager

Kosthold kan bidra til symptomforbedringer hos pasienter med leddgikt, artrose, urinsyregikt og osteoporose. Faktisk er det utarbeidet egne kostråd for pasienter med disse tilstandene. Hos Klinikk for Alle kan du få tilrettelagt kostholdet ditt for å redusere plager relatert til muskel-og skjelettplagene dine.

Urinsyregikt og ernæring

Urinsyregikt er en type gikt. Årsaken til urinsyregikt er for høye nivåer av urinsyre i blodet. Urinsyre er et avfallsprodukt som produseres når kroppen bryter ned puriner (et type protein vi finner i ulike matvarer). Økte nivåer av urinsyre oppstår hvis nyrene dine ikke klarer å effektivt skille det ut, om du har en genetisk mutasjon eller fordi kostholdet ditt øker mengden urinsyre du produserer. Om du har for høye nivåer av urinsyre i blodet over lengre tid kan det medføre dannelse av krystaller i vevene dine, som igjen resulterer i hovne, smertefulle ledd.

Hva du spiser spiller en viktig rolle både når det gjelder utviklingen av urinsyregikt og for å redusere sjansen for ytterlige smertefulle anfall av urinsyregikt. Om du allerede har urinsyregikt kan et kosthold med mye puriner resultere i en femdobling av urinsyregiktanfall. Matvarer som inneholder mye puriner er innmat, viltkjøtt, fet fisk, sjømat og kjøttbuljong/gjærekstrakter. I tillegg er det en rekke andre kostholdsfaktorer som påvirker, som for eksempel alkoholinntak.

Høyt kolesterol, høyt blodtrykk og redusert blodsukkerregulering er også vanlig. Dette øker risikoen for at du vil utvikle diabetes type 2, metabolsk syndrom og nyresykdom. I tillegg vil omtrent halvparten av de med urinsyregikt være overvektige.

Overvekt øker betennelse i kroppen. Dette kan videre forsterke urinsyregiktanfall, i tillegg til å øke risikoen for hjertesykdom, diabetes og metabolsk syndrom.

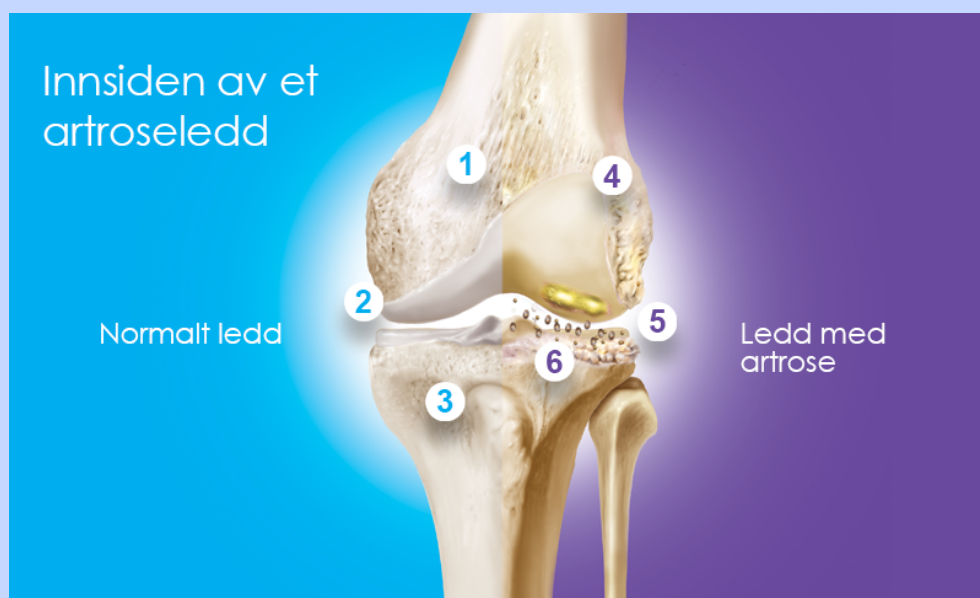
Artrose og ernæring

Artrose, eller slitasjegikt, er den vanligste og mest utbredte revmatiske sykdommen. Artrose påvirker vanligvis de store ledd i kroppen som knær og hofter, men oppstår ofte i hender, stortåa og ryggraden. Det er en tilstand som påvirker hele leddet, hvor brusknedbrytning og inflammasjon fører til smerter, ubehag og redusert livskvalitet. Hovedsakelig påvirker det mennesker senere i livet, og overvekt er en stor risikofaktor.

Den viktigste sammenhengen mellom kosthold og artrose er vekt. Ikke bare øker overvekt og fedme belastningen på leddene, men et økt fettlager fører til inflammasjon som igjen forsterker symptomene. Det er gode bevis for at vektreduksjon kan redusere smerte og forbedre fysisk funksjon og mobilitet. Hvis du er overvektig vil et vekttap på 10% ha optimal effekt – ikke bare på symptomer, men også på din generelle helse. Et slikt vekttap kan oppnås med et sunt kosthold. Andre kostholdsfaktorer som kan bedre artrose er omega-3 fettsyrer, antioksidanter, vitamin D og vitamin K.

Artrose har også blitt sammenkoblet med type 2 diabetes og hjertekarsykdom, og et vekttap vil bidra til å forebygge disse sykdommene.

Pasienter med artrose har økt risiko for økt kolesterol. Det er noen bevis som tilsier at redusert kolesterol vil forbedre artrose. Uansett vil et høyt kolesterol øke risikoen for hjerte-karsykdom, og det er viktig å redusere disse verdiene til et normalt nivå.



Leddgikt og ernæring

Leddgikt er en tilstand som kan ramme mange ledd, vanligvis de små leddene i hender og føtter, men kan også påvirke leddene i knær, hofter og skulder. Flere ledd vil ofte være påvirket til samme tid). Leddgikt medfører betennelse og hevelse av leddene, som igjen medfører destruksjon av leddoverflaten. Ekstrem ømhet og smerte er vanlig.

På lik linje med artrose er den aller viktigste sammenhengen mellom kosthold og leddgikt er vekt. Overvekt er skadelig for leddene våre and kan øke smerte, stivhet og hevelse i leddene.

Mennesker med leddgikt har høyere risiko for å utvikle hjertesykdom. Mengde og type fett du spiser vil påvirke kolesterolnivåene i kroppen, og potensielt også leddsmerte og inflammasjon.

Forskning viser også at mennesker med leddgikt forbedrer sine symptomer på et Middelhavskosthold, som inkluderer større mengder grønnsaker, frukt, bær, nøtter, planteoljer og fisk. For noen kan et vegetarisk kosthold bidra til å redusere symptomer.

Trøtthet er et vanlig symptom på leddgikt og kan forverres ved anemi (mangel på røde blodceller som transporterer oksygen i kroppen). Anemi kan oppstå som et resultat av inflammasjon eller på grunn av langstidsbruk av ikke-steroid antiinflammatoriske legemidler. For å takle dette problemet, bør man spise jernrik mat jevnlig.

Pasienter med leddgikt har større risiko for å utvikle osteoporose. Man ser også at gikt kan utvikle seg raskere hos de som har mangel på vitamin D.

Osteoporose og ernæring

Osteoporose, eller beinskjørhet er en tilstand hvor skjelettet blir tynnere og svakere på grunn av tap av kalsium. Dette øker risikoen for at de kan brette. Osteoporose påvirker både menn og kvinner, men er vanligst blant kvinner i overgangsalderen. Skjelett består av proteinfiber fylt med kalsium og andre mineraler som sammen skaper en hard struktur. Skjelettet vårt endrer seg stadig vekk i respons på livsstilsendringer. Et skjelett-vennlig kosthold er nyttig uansett alder for å styrke skjelettet vårt, samt minimere aldersrelatert skjelettetap. Kalsium, vitamin D og vitamin K er de viktigste næringsstoffene når det gjelder osteoporose.

[Book time hos ernæringsfysiolog her](#)