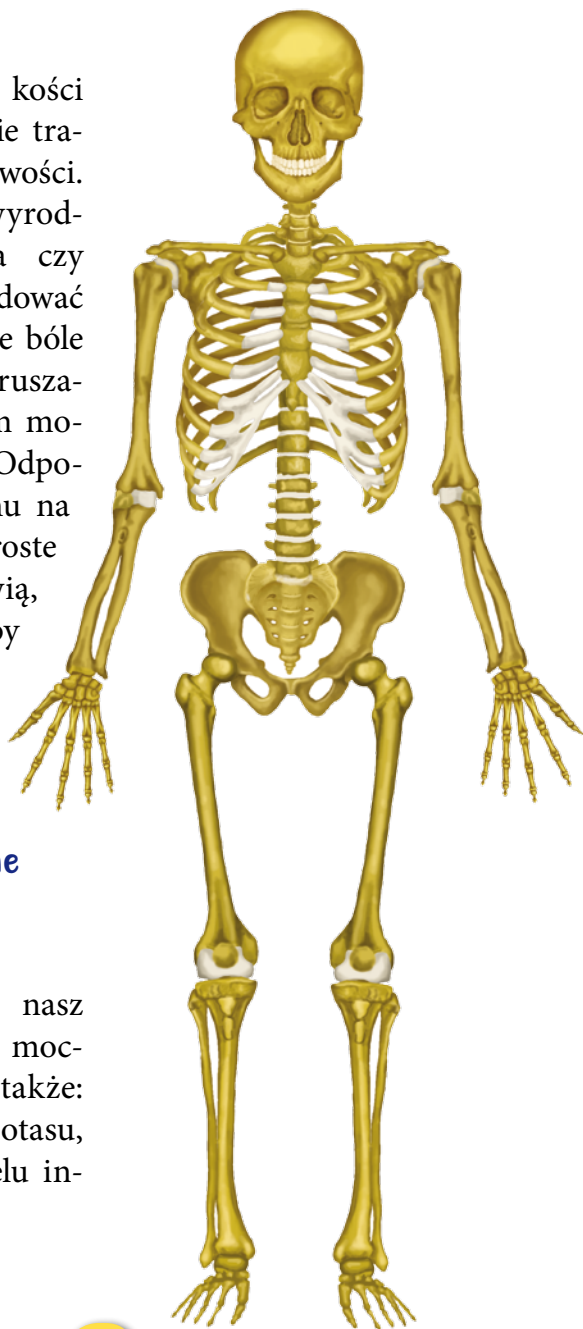


## WSTĘP

Po 35 roku życia nasze kości i stawy mogą sukcesywnie tracić swoje pierwotne właściwości. Dodatkowo choroba zwyrodnieniowa, reumatoidalna czy osteoporoza mogą powodować zniekształcenie i w efekcie bóle występujące podczas poruszania się. Stawom i kościom możemy jednak pomóc. Odpowiednia dieta, dużo ruchu na świeżym powietrzu i proste ćwiczenia fizyczne sprawiają, że nie pozwolimy na to, by nasze kości i stawy zapomniały o tym, że bardzo ich potrzebujemy.

## Z czego zbudowane są kości?

Nie tylko wapń buduje nasz kościec. Aby wytworzyć mocne kości, potrzebujemy także: wody, magnezu, fosforu, potasu, fluoru, witaminy D i wielu innych substancji.



## Maż stawowa i chrząstka

Nie są kośćmi, dlatego aby sprawnie działać, potrzebują dostarczenia do organizmu białka i dobrej jakości tłuszczów, czyli innych składników niż te, które budują nasz kościec.

## Alkalizacja

Kości zbudowane są w większości z wapnia, a ten jest głównym pierwiastkiem, który wchodzi w reakcję z substancjami zakwaszającymi nasz organizm. Zjadając zatem dużo mięsa, jaj, białego chleba i pijąc sporo kawy, możemy pozbawić nasz układ kostny cennego pierwiastka. Z tego względu zamiast zakwaszać nasz organizm powinniśmy go alkalizować – wprowadzać do diety produkty odkwaszające.

**Pamiętaj!**  
**Jeśli odczuwasz bóle**  
**przy poruszaniu się,**  
**koniecznie udaj się**  
**do lekarza.**



## Woda – najtańszy płyn odkwaszający

Mogłoby się wydawać, że woda jest substancją, która działa neutralnie na nasz organizm. Oprócz tego, że jest niezbędnym medium, w którym odbywają się wszystkie procesy – woda, dzięki swoim jonom, może działać alkalizująco. Picie dużych ilości dobrej jakości wody źródlanej o obniżonej zawartości sodu lub niskozmineralizowanej może pomóc nie tylko naszym nerkom, ale również usprawnić trawienie, nawilżyć skórę od wewnątrz oraz spowoduje odkwaszenie organizmu.

## SPECYFIKA DIETY STAWOWO-KOSTNEJ

Żadna dieta nie zagwarantuje w stu procentach wyleczenia z zaawansowanej choroby. Dobrze opracowany system odżywiania się może jednak zapobiec lub w pewien sposób ograniczyć dolegliwości. Dieta wspomagająca nasze stawy i kości ma za zadanie z jednej strony wprowadzić do organizmu substancje korzystnie działające na układ kostny, a z drugiej strony wyeliminować produkty, które mogą szkodzić kościom i stawom.

## CO SPRZYJA KOŚCIOM I STAWOM?

### 1. Wapń – najważniejszy pierwiastek budujący kości

Związany z fosforanami, jest podstawowym składnikiem mineralnym kości i zębów. Około 99% wapnia w organizmie jest zmagazynowane w kościach i zębach. Pozostała ilość pełni inne funkcje, np. uczestni-

czy w procesie skurczu mięśni. Długotrwały niedobór wapnia może doprowadzić do krzywicy i zaburzeń procesu krzepnięcia krwi. U kobiet w okresie menopauzy może być przyczyną powstania osteoporozy, w której dochodzi do zaburzeń struktury kości i zwiększonego ryzyka złamań.



### Gdzie znajdziemy dobrze przyswajalny wapń?

- sery żółte, kefir, jogurt
- zielone warzywa liściaste, fasola, ciecierzycyca, brukselka, soja
- owoce (pomarańcze, morele, porzeczki, banany, winogrona)
- niesłodzone, naturalne płatki zbożowe
- ryby (sardynki, łosoś) i owoce morza (krewetki)
- orzechy, otręby
- algi



## 2. Magnez

Ponad 60% tego pierwiastka znajduje się w kościach w związkach z wapniem i fosforem. Magnez wpływa korzystnie na gęstość mineralną kości, gdyż bierze udział w procesie przyswajania wapnia. Z kolei wchłanianie magnezu z przewodu pokarmowego jest większe w obecności witaminy B6, która znajduje się np. w bananach, wątrobie, tuńczyku i produktach zbożowych.

### Gdzie znajdziemy magnez?

- orzechy
- zboża
- kawa
- kakao
- herbata
- warzywa (zwłaszcza zielone liściaste)
- przyprawy



## 3. Fosfor

Pełni on rolę w mineralizacji macierzy kostnej. Dla prawidłowej gospodarki wapniowej bardzo ważne są odpowiednie proporcje wapnia do fosforu w diecie. W przeciętnej diecie jednak zawartość fosforu w stosunku do zawartości wapnia jest zbyt wysoka. Dlatego nie ma na ogół potrzeby dodatkowego spożycia tego składnika.

### Gdzie znajdziemy fosfor?

- mięso
- ryby
- jaja
- orzechy
- produkty mleczne
- produkty zbożowe

## 4. Potas

Potas ogranicza wydalanie wapnia z moczem.

### Gdzie znajdziemy potas?

- nasiona roślin strączkowych
- owoce
- warzywa
- orzechy



ciwdziałać miażdżycy. Regularne spożywanie kwasów omega-3 zmniejsza ryzyko zachorowania na miażdżycę.

### Gdzie znajdziemy kwasy omega-3?

- ryby morskie
- skorupiaki
- tofu
- orzechy włoskie
- migdały
- olej rzepakowy
- siemię lniane

## 5. Kwasy tłuszczowe omega-3

Usprawniają wchłanianie wapnia z pożywienia. Dzięki temu mogą być pomocne przy wzmacnianiu kości. Kwasy dodatkowo usprawniają układ immunologiczny, a także zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Omega-3 mają dobroczynny wpływ na serce, cały układ krążenia i mogą prze-



## 6. Witamina D

Witamina ta bierze udział w przyswajaniu wapnia z pożywienia. Organizm człowieka może uzupełnić niedobór witaminy D dzięki odpowiednio częstej i bezpiecznej kuracji słonecznej. Endogenna synteza witaminy D w skórze, która wywołana zostaje pod wpływem światła słonecznego, to najlepszy sposób dostarczenia witaminy D.



### Gdzie znajdziemy witaminę D?

- łosoś
- dorsz
- węgorz
- tuńczyk
- makrela
- sardynki
- śledzie
- ser żółty
- tran
- żółtko jaja
- wątróbka
- grzyby



## 7. Witamina K

Zmniejsza ryzyko złamań – dzięki wpływowi na aktywność białka nazywanego osteokalcyną, które wiąże wapń w kościach. Witamina ta stymuluje także osteopotę – czynnik decydujący o gęstości kości. Przyj-