

Maden til færre

Fede fisk og rigeligt med grønt er fornuftige valg, hvis du er blandt

FORSKNING



Torben Bagge
bagge@bt.dk

Yllka Haxhijaj
ylha@bt.dk

Maden har – i kombination med motion og vægttab – ofte en god lindrende effekt på ledsmerter, viser nye videnskabelige studier.

Forskningen viser, at der er en sammenhæng mellem tarmsystemet, det vi spiser og smerter i vores led, bekræfter en førende dansk forsker på området, Merete Lund Hetland, overlæge og professor ved Videnscenter for Reumatologi og Rygsygdomme, Glostrup Hospital.

- Min erfaring med patienter med ledsmerter er, at røde fødevarer ofte er en medvirkende faktor ved ledsmerter. Spiser man meget rødt kød og drikker en del rødvin, vil det ty-

man bør tænke mere over kosten, når leddene volder problemer:

- Jeg råder til, at man spiser sundt og varieret, ting med stort vitaminindhold – især rigeligt af de forskellige slags grøntsager, frugt og kornprodukter. Undgå chips, flødeskumskager og den slags usunde ting. Brug den sunde fornuft, siger professoren, der betoner især vigtigheden af at holde sig slank.

- For en lang række overvægtige mennesker med gigtproblemer og ledgener er det simpelthen nødvendigt at tabe sig, og her er motion vigtigt. Smertende led skal bevæges. Når du dyrker motion regelmæssigt, holder du dine ledsmerter på afstand. Man skal finde en motionsform, der er holdbar i kraft af, at man finder den sjov. Det kan f.eks. være at løbe en tur eller tage cyklen på arbejde. Husk på, at motionen skal hjælpe dine led resten af livet.

Sunde fedtstoffer

Ifølge speciallæge og fhv. 'radiodoktor' Carsten Vagn-Hansen bør per-

hvidt brød og chips, der indeholder dårlige fedtstoffer.

Lægen og forfatteren Charlotte Bech, der har mange patienter med ledsmerter i sin praksis, anbefaler at lægge særlig vægt på de sunde fedtstoffer omega-3, 6 og 9.

- Dem finder man især i avocado, oliven, valnødder, mandler og andre nødder, og i planteolier af hørfrø, oliven, raps, valnød og kæmpenatlys.

Læge Charlotte Bech henviser også til dels en undersøgelse, som viser, at kvinder med leddegigt har kunnet dæmpe smerterne ved at anvende olie af sort kommen, og en anden undersøgelse, hvor leddegigtramte har opnået en positiv effekt med hybenpulver.

LEDSMERTER

Omtrent 700.000 danskere har gigt og ledsmerter.

Slidgigt, der rammer hyppigst, omfatter mest hofte og knæled. Gigten kan næsten altid konstateres med et røntgenbillede.

Nogle har tendens til at udvikle ledsmerter. Andre har haft et brud, der er helet lidt skævt, og som derfor har belastet leddet forkert gennem mange år.

Hvis du har været udsat for en skade i et led – for eksempel på grund af en trafikulykke eller en alvorlig idrætsskade, kan det også være årsag til, at du udvikler slidgigt. Der kan gå mange år, fra skaden er sket, til slidgigten eventuelt viser sig.

Når leddene slides, bliver brusken i leddene langsomt nedbrudt. Leddet fortykkes, bliver stivere, kan ikke bevæges som tidligere og kan gøre ondt. Smerterne er typisk værst om morgenen.

Overvægt belaster også leddene. For mange mennesker, der døjer med ledsmerter, vil det være en fordel at tabe sig i vægt.

Mennesker med ledsmerter i mild og svær grad har gavn af motion. Da musklerne styrkes omkring de led, der er ramt. Fysisk aktivitet øger leddenes funktion og mindsker smerterne, viser mange undersøgelser.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Spiser man meget rødt kød og drikker en

pisk forværre smerterne, hvorimod grøntsagskost eller vegetarisk kost har en tydeligt lindrende effekt.

- Ingefærrod har i kliniske forsøg vist sig at kunne gavne personer med slidgigt ved sit indhold af de samme smertedæmpende stoffer som smertestillende medikamenter. Ligesom man har set en positiv effekt med hyben og ved indtagelse af fed fisk med indhold af omega-3-fedtsyrer, siger professoren, der dog pointerer, at forskerne endnu ikke har den fulde forståelse af sammenhængen mellem smerter i ledene og den daglige kost.

Smertende led skal bevæges

Henning Bliddal, professor og overlæge i reumatologi på Bispebjerg-Frederiksberg Hospital, er enig i, at

soner med ledsmerter især få rigelige mængder af fed fisk, hørfrøolie, olivenolie, avocado, mandler og nødder, som indeholder mange sunde fedtstoffer. Ligesom det er vigtigt at spise mange grove grøntsager med stort indhold af af kostfibre. Også krydderier som karry og ingefær har vist sig at være godt for folk med ledsmerter, fremhæver den tidligere radiodoktor, som til gengæld adværer mod frituremad, k a g e r ,

del rødvin, vil det typisk forværre smerterne, hvorimod grøntsagskost eller vegetarisk kost har en tydeligt lindrende effekt

Merete Lund Hetland, overlæge og professor ved Videnscenter for Reumatologi og Rygsygdomme, Glostrup Hospital

Få inspiration til et sundere liv med guider på BT PLUS

PLUS

På **BT PLUS** finder du en lang række guider om sundhed, sygdom, kost og motion. Læs mere på bt.dk/plus