

Zdravé klouby



Jak zmírnit bolest kloubů.

Význam kolagenu, chondroitin a glukosamin sulfátu při prevenci artrózy, u seniorů, u osob těžce pracujících a sportovců.

Zdravé klouby chce mít snad každý!

Staráte se o své klouby tak, jak si zaslouží?

V dnešní době trápí problémy s klouby i věkovou kategorii, kde bychom to dříve nečekali. Pravidlo, že klouby "můžou" bolet až lidi nad padesát let už dnes neplatí. V poslední době se stále častěji setkáváme s problémy u mladých lidí, a dokonce i mladistvých.

Nejčastější příčina bolesti kloubů = osteoartróza

Mezi nejčastější příčinu bolesti kloubů patří osteoartróza. Jedná se o degenerativní nezápřetlivé onemocnění kloubů, způsobené úbytkem kloubní chrupavky, což vede ke změnám postihující kloub, okolní kosti, vazivo a měkké části v blízkém okolí kloubu. Toto onemocnění nejčastěji postihuje kyčelní (koxartróza) a kolenní (gonartróza) klouby, ale můžeme se s ním setkat i na kloubech rukou nebo na páteři.

Artróza přímo souvisí s věkem, postihuje 70% padesátiletých lidí a až 90% sedmdesátiletých. Jedná se o chronické onemocnění, které neohrožuje člověka přímo na životě. Artróza způsobuje bolesti, snižuje pohyblivost, a proto snižuje kvalitu života!

Čím je vznik artrózy ovlivněn

- genetika - jistou roli zde hraje dědičnost
- životní styl - nesprávná výživa, málo vhodného pohybu, obezita

Nejčastější známky začínající artrózy

- ztuhlé klouby na začátku pohybu
- bolesti kloubů při námaze
- bolesti ve svalech spojené se sníženou pohyblivostí

- citlivost na změny počasí a chlad
- bolesti při změnách polohy, při pohybu a v pokročilém stádiu i v klidu

Další faktory ovlivňující klouby

- Hodnoty **BMI** nad 25 vypovídají o nadměrné zátěži kloubů
- Pohyb, např. chůze, příznivě ovlivňují transport živin do kloubní chrupavky
- **Sport** - přemíra sportu působí negativně! Důležitá je správná ochrana (např. používání vhodné kloubní výživy a dostatečná regenerace a samozřejmě vhodný typ sportu)
- Používání **potravinových doplňků** (kloubní výživa, kolagen, chondroprotektiva, vitamíny apod.)
- Vnitřní prostředí Vašich tkání odhaluje hodnota **pH** (jste či nejste **překyselení**?)
- Pestrost a vyváženost stravy (**dostatek živin**)
- Rodinná anamnéza (problémy s klouby, střevní problémy, cévní problémy)
- Potravinové doplňky je třeba rozlišovat! (tekutá nebo tabletová podoba, přírodní zdroje nebo syntetika)
- atd.
- Tyto body mohou úzce souviset s tím, jak jednou budou vypadat Vaše klouby.

Jedno je jisté, prevencí předcházíme nemocem!

Zdraví je víc, než nebýt nemocen!

Zdraví je ...

ideální stav (člověk v ideální psychické, fyzické i sociální kondici)

Nebýt nemocný je ...

stav kdy nemoc teprve vzniká, ale “zatím” se nijak neprojevuje. (tělo může fungovat z rezerv, např. při překyselení organismu by mohlo docházet k odčerpávání vlastních zásob vápníků, který jednou bude chybět, navíc kyseliny mohou vážně narušit funkci chrupavky).

Zde se člověk může cítit tzv. “že není ve své kůži”

Nemoc je ...

stav kdy již potřebujeme lékařskou pomoc či léky a často máme nejrůznější omezení či zákazy v jídelníčku a také nemusíme zvládat některé pohybové či fyzické aktivity.

Nevědět neznamena, že se nás to netýká! (tak jako neznalost zákonů nás neomlouvá, tak ve zdraví to platí dvojnásob!)

Kolagen pro zdravé klouby

Co je to kolagen?

Kolagen se ve velké míře vyskytuje ve vazivové tkáni. Nejvíce ve šlachách, vazech a kloubních chrupavkách. Kolagen je právem považován za základní stavební kámen vazivové tkáně. Ovlivňuje vysokou stabilitu a pevnost kloubní chrupavky, kostí, vaziva, kůže i zubů.



Kolagen je nejdůležitější složkou vazivové tkáně a tím i kloubní chrupavky!

Na co si dát pozor

Kolagen se pro potravinářské účely používá nejčastěji z vepřové a hovězí kůže. Vlastnosti hovězího kolagenu jsou obzvlášť cenné pro svou shodu s lidskými. Dalším důležitým faktorem pro maximální využití potravinového doplňku s obsahem nebo na bázi kolagenu je, aby byl štěpený. Štěpený kolagen je mnohem lépe vstřebatelný, což je důležité proto, aby se jakožto stavební materiál dostal do krevního oběhu přes střevní stěnu. Štěpený kolagen je pro lidské tělo daleko více biologicky dostupný.

Štěpený kolagen pomáhá kloubům

Mezi nejčastější příčiny kloubních onemocnění patří artróza, což je degenerativní proces uvnitř kloubu. Vědecké studie prokázaly, že pravidelné užívání štěpeného kolagenu dokáže kloubní chrupavku zregenerovat. Štěpený kolagen tedy dokáže řešit příčinu s trvalejším účinkem a nezaměřuje se jako běžně dostupné preparáty na potlačení symptomů (např. pouze utlumení bolesti atd.)

Pokud chceme maximalizovat účinek kloubní výživy, pak je vhodné kombinovat štěpený kolagen s dalšími chondroprotektivy (chondroitin sulfát a glukosamin sulfát), což působí protizánětlivě, dále s vitamínem C a nosičem, který zajistí ještě lepší biologickou dostupnost a vstřebatelnost pro náš organismus.

Chondroprotektiva - pro pohyb bez bolesti

Glukosamin sulfát

Přírodně se vyskytuje v kloubní chrupavce a synoviální tekutině. Jedná se o základní stavební kámen kloubního maziva. Hlavní podstata působení glukosamin sulfátu spočívá v tom, že je schopen příznivě ovlivnit rovnováhu metabolických dějů, které probíhají v chrupavce. Podněcuje buňky chrupavky (chondrocyty) k produkci kolagenu a

proteoglykanů. Glukosamin sulfát pomáhá ukládat vápník do kostí a napomáhá k regeneraci chrupavek, čímž zlepšuje pohyblivost kloubů a zmírňuje bolesti i zánětlivé procesy.

Formou doplňků je vhodný zejména u prevence artrózy, u osob těžce pracujících, u sportovců, po úrazech a zraněních způsobené například rutinní činností, také u osob obézních. Samotný glukosamin sulfát nemá nepříznivé vedlejší účinky. Jeho preventivní účinky můžeme využít při dně, zánětech šlach, kloubů a při svalových bolestech. Díky užívání glukosamin sulfátu dochází ke snížení spotřeby analgetik (léky tlumící bolest) a tím i ke snížení rizik nežádoucích účinků těchto léků.

Chondroitin sulfát

Základní stavební kámen pro regeneraci a tvorbu chrupavek. Jedná se o jednu z hlavních součástí mezibuněčné hmoty chrupavky. Tím, že působí osmoticky (zadržuje vodu), zlepšuje pružnost kloubní chrupavky. Dále vyživuje a chrání kloubní chrupavku, působí protizánětlivě, snižuje bolesti kloubů a také tlumí aktivitu enzymů poškozujících chrupavku, tím umožňuje snižovat spotřebu antirevmatik a analgetik. Vhodný zejména pro starší lidi, osoby těžce pracující a sportovce.

Je prokázáno, že při dlouhodobém užívání chondroitin sulfátu (alespoň 2-3 měsíce) příznivě účinkuje proti bolestem a zánětem při artróze kloubů. Jeho účinky se však dostavují se zpožděním, tzn. až po 4 až 6 týdnech pravidelného užívání. Výhodou je, že účinky setrvávají ještě nějakou dobu. Proto je vhodné dělat si pravidelné užívací kúry.

Chondroitin sulfát též zřejmě dokáže zastavit ztrátu kloubní chrupavky, způsobené artrózou.

Zdroje: publikace od MUDr. Formánka, dále informace z [wikipedia](https://www.wikipedia.org/) a vlastní zkušenost

Autor článku: [Jiří Gavar](#), výživový poradce

