

التغذية و التهابات المفاصل



قسم الامراض الروماتيزمية
المستشفى السلطاني

النظام الغذائي والتهاب المفاصل

المقدمة:

رغم عدم وجود نظام غذائي أو مكملات غذائية التي من شأنها علاج التهاب المفاصل، و قد لا يجد الناس أن أعراضهم تتحسن نتيجة لتغيير ما يأكلون. إلا ان الناس مختلفون ، وهناك العديد من أنواع التهابات المفاصل المختلفة ، وما يصلح لشخص واحد قد لا يصلح لآخر. وعلى العموم، فإن تغيير النظام الغذائي الخاص بك ربما لن يكون لها تأثيراً كبيراً كما هو الحال عندما تأخذ علاج المفاصل الخاص بك. ونحن لا ننصح بوقف علاجك دون مناقشة الأمر مع طبيبك أولاً.

ولكن الأبحاث قد اكتشفت عدة وصلات بين التهاب المفاصل والنظام الغذائي، لذلك فإنه لا يزال يستحق التفكير حول ما تأكله ، و من أهم الأشياء الجديرة بالتفكير هي وزنك - إذا كنت بديناً، وفقدان بعض الوزن سوف يخفف الضغط على المفاصل، لذلك قد تجد أنك لا تحتاج إلى تناول المسكنات تماماً في كثير من الأحيان.

وترتبط بعض أشكال التهابات المفاصل، مثل - التهاب المفاصل الروماتويدي، وبعض الأدوية المستخدمة في العلاج - من زيادة مخاطر أمراض القلب و الشرايين . لذا فان تغيير النظام الغذائي وتغيير نمط الحياة هي مفيدة لالتهاب المفاصل و كذلك للقلب والدورة الدموية الصحية، بما في ذلك ممارسة الرياضة و تناول الأحماض الدهنية التي تحتوي على أوميغا 3 .



لماذا الحفاظ على وزن صحي أمر مهم؟

أهم حلقة بين النظام الغذائي الخاص بك والتهاب المفاصل هو وزنك. وزيادة الوزن يضع ضغطاً إضافياً على المفاصل الحاملة للوزن مثل ظهرك، والركبتين والوركين والقدمين والكاحلين. بسبب طريقة عمل المفاصل، والضغط في الركبة مثلاً هو 5-6 مرات وزن الجسم عند المشي ولذلك فإن فقدان الوزن ولو بمقدار بسيط جداً قد يحدث فرقاً كبيراً. ووجود الكثير من الدهون في الجسم قد ينشط الالتهابات، مما يجعل المفاصل أكثر إيلاماً. وتشير الدلائل إلى أن فقدان الوزن يمكن أن يقلل من التهاب أي نوع من أنواع الالتهابات المزمنة للمفاصل.



كيف يمكنني انقاص وزني واتباع نظام غذائي صحي؟

الطريقة الوحيدة لانقاص الوزن وابقائه ثابت هو تغيير طريقة تناول الطعام ومقدار التمارين التي تقوم بها. اذ انك تحتاج إلى توازن في الاستهلاك الغذائي الخاص بك ضد الطاقة التي تحرقها.

تقاس الطاقة في الطعام بالسرعات الحرارية (كيلو كالوري)، وغالباً ما تسمى فقط بالسرعات الحرارية. إذا كان نظامك الغذائي يحتوي على سرعات حرارية أكثر من التي تستخدمها، فإن جسمك سوف يحول بقية السرعات إلى دهون.

لذا فإنه من المهم الحفاظ على التوازن بين أنواع مختلفة من الطعام حتى لا تفقد بعض العناصر الغذائية الهامة.



التقليل من الدهون:

الدهون تحتوي على ضعف عدد السعرات الحرارية بالمقارنة الى الكربوهيدرات أو البروتين، ومعظم الناس يأكلون الكثير من الدهون اكثر مما يحتاجون. فتناول مقدار 30 غرام (حوالي 1 أونصة) أقل من الدهون يوميا يوفر 270 سعرة حرارية.

وهناك أنواع مختلفة من الدهون في الأطعمة:

- **الدهون المشبعة** وهي أهم نوع من انواع الدهون التي يجب **الحد منها** حيث أنها يمكن أن تزيد من الالتهابات والألم في الجسم. هذه الدهون تأتي أساسا من الحيوانات وتوجد في شكل منتجات الألبان كاملة الدسم ، الأطعمة المصنعة مثل الكعك والبسكويت والمعجنات ، وخاصة تلك المطبوخة باستخدام السمن او الزبدة و بعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل.

- **الدهون المتحولة وهي أسوأ أنواع الدهون:** وهي مصنوعة من الزيوت المكررة كيميائيا لجعلها صلبة ولزيادة مدة صلاحيتها. الا أنها تزيد من الكوليسترول و هي مضرّة إلى الدورة الدموية و قد تؤدي الى تفاقم الأم المفاصل.

- **الدهون غير المشبعة الاحادية:** و هي تحتوي على نفس العدد من السعرات الحرارية للدهون المشبعة إلا انها تساعد على الحد من الالتهابات و يتم العثور على هذه الدهون في زيت الزيتون وبذور اللفت.

- **الدهون غير المشبعة والتي تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 6:** والتي قد تزيد من الالتهابات في الجسم. ولذلك ينبغي أن تهدف إلى تناول **كميات أقل** من هذه الدهون والزيوت. و من مصادر هذه الدهون زيت النرة و زيت عباد الشمس.

- **الدهون الغير مشبعة و التي تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 و هي مفيدة جداً** في النظام الغذائي و تساعد على تخفيف الأم المفاصل وتوجد في زيت بذور اللفت والجوز والبيض والأسماك الزيتية ومكملات زيت السمك.



أفكار لتناول كميات أقل من الدهون في طعامك:

- تجنب الدهون "الغير مرئية" في الأطعمة مثل البسكويت، والكعك، والشوكولاتة، والحلويات أو الحد منها في المناسبات الخاصة.
- اختيار اللحوم قليلة الدهن وإزالة أي دهون زائدة قبل الطبخ.
- اختيار الأسماك والدواجن كمصدر أساسي للبروتين في أكثر الأحيان.
- استخدام الحليب والألبان و الأجبان منزوعة الدسم او قليلة الدسم.



- استخدام الشواء بدلاً من القلي لطهي الطعام.
- التقليل من تناول الوجبات السريعة قدر الإمكان الى مرة في الشهر او الاستغناء عنها تماماً لأنها مليئة بالدهون المشبعة.
- استخدام كميات صغيرة من زيت الزيتون في أغراض الطهي و اذا إذا كنت تريد أن تقلل الأكل فإمكانك استخدام زيت بذور اللفت الذي لا ينتج الكثير من الدخان.



- ابحث عن وجبات خفيفة تحتوي على مستويات منخفضة من الدهون، مثل الفواكه والخضروات و الفشار العادي و كميات صغيرة من المكسرات والبذور التي توفر الدهون الجيدة و المفيدة للجسم.



خفض السكر:



السكر يحتوي على سعرات حرارية فقط وليس له اي قيمة غذائية (و تسمى هذه السعرات "بالسعرات الحرارية الفارغة")، لذا بإمكانك خفض نسبة السكر دون ان يؤثر على التغذية السليمة للجسم. حيث ان تناول 30 غرام (حوالي 1 أونصة) كمية أقل من السكر كل يوم ينقذك من 120 سعرة حرارية. و السكريات من الاغذية المعروفة بتهييج الالتهابات في الجسم عن طريق إفراز السيتوكينات (cytokines).

و يمكنك استخدام الفواكه المجففة، مثل الزبيب، لتحلية الحبوب والحلويات على عكس السكر و المحليات الاصطناعية ، فأن الفواكه المجففة توفر الفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم . ولكن لا يجب الإكثار من الفواكه المجففة اذ انها لا تزال مرتفعة نسبيا في السعرات الحرارية. و يجب محاولة الاعتياد على طعام أقل حلاوة من المعتاد من خلال عدم إضافة السكر أو المحليات إلى المشروبات الساخنة او الباردة.

تناول المزيد من الفواكه والخضروات:



تنصح منظمة الصحة العالمية (WHO) بأن تأكل ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضار كل يوم. هذا للتأكد من ان جسمك يحصل على العناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها للبقاء في صحة جيدة و تحسين الجهاز المناعي للجسم.

الفواكه والخضروات مصادر جيدة للألياف واختيار الفواكه والخضروات من ألوان مختلفة سوف يعطيك مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن. الخضروات والفواكه ذات الألوان الزاهية غنية بالمواد المضادة للأكسدة، وكذلك الخضار الورقية الخضراء و هذ المواد سوف تساعد جسمك للتخلص من السموم.

هل اتباع النظام الغذائي النباتي يساعد على تقليل الآم المفاصل؟



أظهرت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من اللحوم الحمراء معرضون أكثر من غيرهم لنشاط بعض أنواع التهابات المفاصل. وقد أظهرت النظم الغذائية النباتية أنها مفيدة على المدى الطويل بالنسبة لبعض مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي. واتباع نظام غذائي نباتي يتضمن استهلاك الأطعمة النباتية و عدم استهلاك أيًا من اللحوم والأسماك أو اي منتجات حيوانية أخرى. و لكن إذا كنت تأكل نظام غذائي نباتي فمن المهم التأكد من أنك تحصل على جميع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها، وخصوصا الكالسيوم، وفيتامين (ب ١٢) والسيلينيوم و فيتامين (د). الكالسيوم موجود في الحليب وفول الصويا والشوفان و كذلك يوجد في الخضروات الورقية الخضراء (مثل الملفوف، واللفت، والقرنبيط)، والجرجير والفاصوليا والحمص، وبعض المكسرات، والبذور، والفواكه المجففة. وغالبا ما يضاف الكالسيوم إلى الخبز الأبيض .

ويضاف فيتامين (ب ١٢) عادة إلى حليب الصويا. وخالصة الخميرة هو مصدر اخر جيد للفيتامين. و بإمكانك تناول بعض المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين (ب ١٢).

السيلينيوم يمكن العثور عليه في البندق البرازيلي و كذلك غالبا ما يتضمن في وصفة الفيتامينات المتوفرة في الصيدليات.

فيتامين (د) : غير موجود بشكل طبيعي في كثير من الأطعمة، وخاصة إذا كان نظامك الغذائي نباتي. ولكن الجسم ينتج فيتامين (د) بشكل

طبيعي عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس. و لكن إذا كنت ذوي البشرة الداكنة أو تفضل الحفاظ على بشرتك مغطية طوال الوقت فمن

الضروري إضافة الاغذية التي تحتوي على فيتامين (د) الى قائمة طعامك او تناول مكملات غذائية تحتوي على فيتامين (د). و هناك الكثير من

منتجات الالبان التي تحتوي على فيتامين (د).



التغذية السليمة لمرضى النقرس (داء الملوك):

يجب الالتزام بالتغذية الملائمة للنقرس و يستحسن اتباع ما يلي:

- **التقليل من تناول البروتينات قدر الإمكان :** تناول كمية معتدلة من البروتينات حيث أنها هي المسؤولة عن تكون حمض اليوريك. و مصادر البروتينات هي البيض والأسماك والألبان واللحوم والمكسرات وستجد أن الطبيب يطلب إليك تقليل الكميات من هذه المأكولات أو حتى الامتناع عنها في بعض الحالات.

- **الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية.**

- **الإكثار من تناول الفواكه والخضروات و منتجات الحليب قليلة الدسم.**

ينبغي الانتباه إلى ضرورة استهلاك كميات مناسبة من السوائل و خاصة الماء حيث تضمن الحفاظ على وزن صحي سليم. فتخفيض الوزن قد يؤدي إلى تخفيض نسبة حامض اليوريك في الجسم.

الكرز:

وقد أظهرت الدراسات ان الكرز يساعد على التقليل من تكرار هجمات النقرس. وقد أظهرت الأبحاث أن الانثوسيانين الموجودة في الكرز لها تأثير مضاد للالتهابات. ويمكن العثور على الانثوسيانين في الفواكه الحمراء والأرجواني مثل الفراولة والتوت والعنب البري والعليق فهي مفيدة جداً لمرضى النقرس.



أفضل الأطعمة لالتهابات المفاصل

على الرغم من أنه لا يوجد علاج غذائي لالتهاب المفاصل، إلا أنه قد ثبت أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد على مكافحة الالتهاب و تقوية العظام وتعزيز الجهاز المناعي. و سنلخص في الاسطر القادمة بعضاً من هذه الأطعمة:

المكسرات:

المكسرات غنية بالبروتين والكالسيوم والمغنيسيوم والزنك وفيتامين E وحمض اللينولينيك ألفا وكذلك مليئة بالألياف و هي ضرورية لتعزيز المناعة. كما انها مفيدة لصحة القلب و مفيدة لانقاص الوزن. عليك تناول حصة بحجم قبضة اليد من المكسرات مثل الجوز والصنوبر والفسق واللوز يومياً.



الأسماك

الاسماك تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 و التي تحارب الالتهابات، و يوصي الخبراء ما لا يقل عن 3-4 أونصات من السمك، مرتين في الأسبوع. وتشمل الأسماك الغنية بالأوميغا 3 : اسماك السلمون والتونة والماكريل والرنجة.





منتجات الألبان قليلة الدسم، مثل الحليب واللبن والجبن المدعم بفيتامين (د)، هي مفيدة جداً لتقوية العظام. و فيتامين (د) ضروري لامتصاص الكالسيوم في الجسم ، كما انه مفيد لتعزيز الجهاز المناعي. وهناك اطعمة اخرى غنية بالكالسيوم وفيتامين (د) مثل الخضروات الورقية الخضراء. و منتجات الألبان بشكل عام مفيدة لمرضى هشاشة العظام.

اختيار الزيوت الصحية

يتم تصنيف زيت الزيتون البكر من الدهون الصحية للقلب و المضادة للالتهابات. ولكنه ليس الزيت الوحيد ذو الفوائد الصحية. فقد أظهرت الدراسات ان الأفوكادو وزيت القرطم خصائص خفض الكوليسترول، في حين أن زيت الجوز يحتوي على 10 أضعاف من كمية الأحماض الدهنية الأوميغا 3 من زيت الزيتون .



فول الصويا

إذا كنت لست من محبي الأسماك ولكنك لا تزال تريد الفوائد من الأحماض الدهنية أوميغا 3 ، لذا عليك تناول فول الصويا لصحة القلب . فول الصويا هي أيضا منخفضة في الدهون و تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .



البروكلي:



البروكلي غني بالفيتامينات K و C، ويحتوي البروكلي أيضا على مركب يطلق **sulforaphane**، الذي وجد الباحثون انه قد يساعد في منع أو إبطاء تطور هشاشة العظام . البروكلي غني أيضا بالكالسيوم، الذي يعرف عن فوائده في بناء العظام.

الكرم

الكرم مادة طبيعية مضادة للالتهابات و قد استخدم لعلاج الحالات الطبية لسنوات عديدة. وقد أثبتت العديد من التجارب الدوائية فعاليته كعامل مضاد للالتهابات. وقد تبين أن الكرم له دور فعال مساعد في تخفيف الحالات المزمنة مثل التهاب المفاصل الروماتزمي، التهاب الأمعاء، ومرض الزهايمر والأورام الخبيثة مثل القولون والمعدة والرئة والثدي، وسرطان الجلد.



الشاي الأخضر :

الشاي الأخضر يحتوي على مركب البوليفينول، ومضادات الأكسدة معروفة بتخفيف الالتهاب . و كذلك الشاي الأخضر معروف انه قد يساعد في تخفيض الوزن (اذا كنت بديناً) و بالتالي يساعد في تخفيف الضغط على المفاصل. و لكن لا ننصح بشرب الشاي وقت تناول وجباتك حتى لا يؤثر علي امتصاص بعض العناصر الغذائية.





الحمضيات

الحمضيات - مثل البرتقال والجريب فروت والليمون الحامض - غنية بفيتامين C. وتشير البحوث أن الحصول على كمية مناسبة من فيتامين C يساعد على منع التهاب المفاصل والحفاظ على المفاصل صحية.

الحبوب

الحبوب الكاملة تساعد على تخفيض مستويات بروتين سي التفاعلي (CRP) في الدم. ويعد بروتين سي التفاعلي علامة على حدوث الالتهابات المرتبطة بأمراض القلب والسكري والتهاب المفاصل الروماتويدي. وتعتبر الأطعمة مثل دقيق الشوفان والأرز البني والحبوب الكاملة هي مصادر ممتازة للألياف.



الفاصوليا:

الفاصوليا تحتوي على الكثير من الألياف، والمواد الغذائية التي تساعد على انخفاض CRP. الفاصوليا هي أيضا مصدر ممتاز وغير مكلف للبروتين، وهو أمر مهم لصحة العضلات. كذلك الفاصوليا غنية في حمض الفوليك والمغنيسيوم والحديد والزنك والبوتاسيوم وكلها معروفة بفوائدها في تقوية نظام المناعة.



الثوم

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون بانتظام أطعمة ضمن عائلة الثوم - مثل الثوم والبصل والكرات - ان هناك نزول في نسبة مؤشرات احتكاك المفاصل (OA). ويعتقد الباحثون ان مركب ال disulphine الموجود في الثوم قد تحد من الانزيمات الضارة التي تهاجم الغضاريف في الجسم.



الزنجبيل

الزنجبيل بالإضافة إلى كونه من التوابل اللذيذة الذي غالبا ما يستخدم لتعزيز المناعة فإنه يساعد على تخفيض الألم والالتهاب، أيضا. وقد خلصت دراسة أجرتها جامعة ميامي أن مستخلص الزنجبيل يمكن في يوم من الأيام أن يكون بديلا للأدوية المسكنة المضادة للالتهابات (المسكنات). وقارنت الدراسة الآثار المترتبة على استخدام الزنجبيل في 247 من المرضى الذين يعانون من الفصال العظمي (خشونة المفاصل OA) في الركبة. ووجدوا ان الزنجبيل قد خفف الألم والتيس في مفاصل الركبة بنسبة 40 في المئة . وتبين البحوث أن الزنجبيل يؤثر على بعض العمليات الالتهابية على المستوى الخلوي، كما يقول المؤلف الرئيسي للدراسة، روي أتمان، MD، جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس.

ما الذي يجعل الزنجبيل مفيدة جدا؟ الزنجبيل يمتلك خاصية مضادة للالتهابات، مضادة للقرحة ومضادة للأكسدة، ومسكنة للألام كذلك. لذا ننصح باستخدامه بصفة مستمرة.



الأطعمة والمكملات الغذائية التي قد تساعد في تخفيف آلام المفاصل:

بعض الناس يجدون هذه المنتجات مفيدة:

- أحماض الأوميغا 3 الدهنية (مكملات زيت السمك) لالتهاب المفاصل.
- الجلوكوزامين و الكوندروتين سولفيت لمرضى الفصال العظمي Osteoarthritis (خشونة المفاصل).



الصيام لالتهاب المفاصل الروماتويدي:

قد يحقق الصيام لفترات قصيرة تحسن على المدى القصير في أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي، على الرغم من أنها سرعان ما تعود الأمور الى سابق عهدها بمجرد العودة إلى النظام الغذائي العادي. و نحن لا ننصح بالصيام كعلاج لالتهاب المفاصل ، ومع ذلك، إذا كنت ترغب في محاولة ذلك، ينبغي أن يتم ذلك لفترات قصيرة و بالتناوب في الأيام و يكون تحت الإشراف الطبي.



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام



ممارسة الرياضة بانتظام ليس من شأنه ان يحرق السعرات الحرارية فقط بل من شأنه ان يزيد في قوة الجسم وليونته و هذا بطبيعة الحال قد يخفف من الآم المفاصل . و لكن التهابات المفاصل قد تجعل ممارسة الرياضة صعبة ومؤلمة لذلك فمن المهم أن تجد شيئاً يمكنك الاستمتاع به حيث سيؤدي ذلك إلى تشجيعك ان تقوم بالرياضة بانتظام.

ممارسة رياضة السباحة خاصة هي من الرياضات المفيدة لا سيما إذا كان لديك التهاب في المفاصل لأنه يحرك مجموعة كبيرة من العضلات والماء يأخذ وزن المفاصل لذلك يكون من السهولة عليك تحريك المفاصل في الماء.



و يعتبر المشي، وركوب الدراجات و تمارين اليوغا و الايروبيك من التمارين الجيدة كذلك التي تلام طبيعة مرضى المفاصل. و بإمكانك البدء تدريجياً بممارسة هذه التمارين و زيادة فترة التمارين كل ٥-٧ أيام. و ينصح بان يكون هدفك القيام ب ١٥٠ دقيقة من الرياضة كل أسبوع مقسمة بين ٣-٥ أيام اسبوعياً. و يفضل التنوع في التمارين كلما امكن و ذلك لتحريك اكبر قدر من العضلات .

و للحصول على أقصى استفادة من التمارين عليك اختيار الملابس المناسبة والمعدات اللازمة التي تعزز الراحة و الأحذية المناسبة لتفادي خطر الانزلاق . كما يجب مراعاة التسخين قبل البدء في التمارين و كذلك التبريد بعد التمارين . و بإمكانك اخذ استشارة من المعالج الطبيعي.



المراجع:

- Arthritis Foundation/ www.arthritis.org/living-with-arthritis.
- Research UK/ www.arthritisresearchuk.org .
- Fadus MC, et al., Curcumin: An age-old anti-inflammatory and anti-neoplastic agent, Journal of Traditional and Complementary Medicine (2016), <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.08.002> .
- Chandran B, Goel A. A randomized, pilot study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis. 2012;26(11):1719e1725.
- A meta-analysis of the analgesic effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for inflammatory joint pain, Pain, Volume 129, Issues 1–2, May, 2007, Pages 210-223, Robert J. Goldberg, Joel Katz.

تحت اشراف:

الدكتورة نصرة خلف العذوبية

قسم الامراض الروماتيزمية – المستشفى السلطاني

الطبعة الاولى
2017