



Övervikt stark orsak till artros



Artros är den vanligaste formen av artrit och kan även kallas ledsvikt. Artros är ett samlingsbegrepp för ledsjukdomar och ger ofta smärta och stelhet i lederna, vilket kan bidra till försämrade broskkvalitet, förlust av ledbrosk, inflammation i ledhinnan och förändringar i benstrukturen. Därför kan artros avsevärt försämma rörligheten hos en individ.

TEXT: ANETTE LINDQUIST, NÄRINGSMEDICINSK TERAPEUT

Man kan få artros i alla kroppens leder där det finns brosk. De riskfaktorer som associeras med artros är främst ärftlighet, ålder, övervikt och trauma (dvs. direkt skada på området, t.ex. från ett fall).² Kvinnor är mer drabbade än män.³

Artros kan uppstå spontant, vilket kallas primär artros, eller som följd av en tidigare skada, sekundär artros. Oftast är det vikt bärande leder såsom höfter och knän som utsätts för artros, men det är även vanligt att fingrar, fötter och axlar drabbas. Hur sjukdomsförloppet utvecklas kan vara relaterat till övervikt och även till låg bendensitet.

Många studier pekar på att övervikt är en riskfaktor för både utveckling och progression eftersom övervikt ger större belastning på lederna. Man har under flera år sett i epidemiologiska undersökningar att övervikt påverkar vikt bärande leder och att övervikt har ett starkt samband med artros svårighetsgraden, speciellt i knä och höft. Nu finns det även andra växande bevis för hur övervikt och fetma kan bidra till artros. Det har visat sig att övervikt kan ha en negativ effekt på synovialleder, såsom armbågsled, höftled och knäled, genom en process i kroppen som främjar inflammation och dezymer som bryter ner brosk.⁴ Inflammation kopplad till fetma utlöses av lipopolysackarid (LPS) och har sitt ursprung i tarmkanalens bakteriefloora. Relationen mellan tarmbakterier, LPS, inflammation och artros är emellertid oklar.^{5,6}

Tunga lyft och mycket stående i jobbet och vissa sporter,

såsom löpning och kampsport, kan vara bidragande faktorer när det gäller artros. Det har även betydelse vad man äter, då ett lågt näringsintag kan komma att spela roll i sjukdomsförloppet. Artros är den vanligaste kroniska sjukdomen i Sverige; den är vanligare än exempelvis högt blodtryck och hjärt- och kärlproblem. Mellan 400 000 och 500 000 personer i Sverige beräknas ha artros, två av tre är kvinnor.⁶

XXXXXXXXXXXX

Ett akut trauma på leden kan leda till ett spektrum av skador som påverkar ligament eller ledens brosk. Dessa skador är ofta kopplade till en inre blödning och inflammation. Då blir det ofta en svullnad på det skadade området och detta kan leda till olika grader av funktionsnedsättning. Men även om akuta symtom löser sig kan en ledskada vara orsak till en kronisk förändringsprocess som kan påverka brosk och andra vävnader, och i sin tur bli upphov till artros. Om man har slagit sig kan det därför vara bra att uppsöka läkare.

Smärtstillande mediciner, såsom läkemedel med diklofenak (exempelvis Voltaren) utgör en viktig del när man behandlar artros, men dessa läkemedel är också en ledande orsak till gastropati (en medicinsk term som syftar på ett antal medicinska tillstånd som påverkar magen) som i sin tur kan leda till ytterligare komplikationer i sjukdomsförloppet. Många kliniska studier visar att näringsämnen, vitaminer, mineraler, antioxidanter, glukosamin och essentiella fettsyror såsom omega-3 kan hjälpa till att reducera artrosrelaterade symtom. Eftersom de är naturliga livsmedel orsakar de också betydligt färre biverkningar än intag av läkemedel med diklofenak under långa perioder.² I en klinisk studie framgick det att ingefära, i det här fallet, 340 mg, var lika effektivt vid behandling av artros som läkemedel med diklofenak men utan att ha negativ effekt på slemhinnan i magen.⁷

Glukosamin är en svampig sockerliknande förening. Det har visat sig i tester att den kan ha samma smärtlindrande effekt vid artros som ibuprofen. Glukosamin är en kroppsegen substans som bildas från glukos (en sockerart). Glukosamin behövs för att kroppen ska kunna bilda de större molekyler som finns i bland annat ledvätska och brosk. Även i in vitro-studier från både friskt och artrit beläget brosk indikeras att glukosamin stödjer ledhälsa.² Intressant nog visade också dessa in vitro-studier att glukosamin hade en bättre effekt på patienter med knäartros än på dem med höftartros.²

Antioxidanter och omega-3-fleromättade fettsyror visar sig vara en lovande terapeutisk metod för att lindra artros. Omega-3 finns i valnöt, linfrö och fiskolja och är känt för antiinflammatoriska egenskaper. Och i in vitro-studier har det visat sig att de ökar syntesen av kollagen. Utan kollagen skulle kroppen kollapsa. Kollagen är ett protein som håller ihop huden och kroppen, och som ger fasthet och styrka.

XXXXXXXXXXXXXX

Inflammation är kroppens försvarsreaktion mot en skada eller ett angrepp, till exempel en infektion. Ett hälsosamt immunförsvar reparerar och skyddar kroppen mot infektioner.

Men i inflammatoriska typer av artrit och besläktade sjukdomar kan ett överaktivt immunsvaret leda till att inflammationen förstör vävnaden. I studier har man funnit att omega-3-fetter omvandlas till föreningar som är 10 000 gånger mer effektiva i att minska inflammation än andra fettsyror.⁸

Artros kännetecknas även av en ökning av fria radikaler i området. Fria radikaler spelar roll i broskdegenerering. Man kan på ett enkelt sätt säga att fria radikaler spår på elden

Glukosamin är en svampig sockerliknande förening. Det har visat sig i tester att den kan ha samma smärtlindrande effekt vid artros som ibuprofen.

(inflammationen) och att antioxidanter hjälper till att släcka den. I undersökningar har artrospatienter visat sig ha en betydligt minskad koncentration av antioxidanter (speciellt vitamin C och E), men en stor förekomst av fria radikaler, dvs. oxidativ stress.² Oxidativ stress finns med i alla stadier under sjukdomsförloppet.

Vitaminer och mineraler visar positiva effekter på artros. C-vitamin stimulerar syntesen av kollagen och agerar även som antioxidant, och vitamin E är känd för sina starka antioxidantiska effekter. Patienter som behandlats med vitamin E har visat en markant minskning i smärta i jämförelse med patienter som fått placebo.² Selen, zink och koppar är mineraler som också visar en positiv effekt vid artros på grund av deras antioxidantiska egenskaper. Detta indikerar att ett stort intag av frukt och grönt kan vara till nytta vid artros.

Studier visar även att träning och fysisk aktivitet har en positiv betydelse vid ledsikt, framför allt vid knäartros hos äldre. Att träna och röra på sig kan stärka musklerna runt leden och på så sätt förbättra rörligheten. Träningen bör vara individuellt anpassad då för mycket träning och belastning kan förvärra sjukdomstillståndet. Att röra på sig kan även leda till viktminskning och ett fysiskt, aktivt liv minskar dessutom riskerna för andra sjukdomar som diabetes och hjärtproblem. De aktiviteter som kan vara bra i samband med artros är simning, lätt styrketräning, stavgång och cykling. Ett tips kan vara att röra på sig varje dag, följt av ett intag av omega-3, ingefära, glukosamin och en regnbåge av frukt och grönt, inklusive blåbär, broccoli, kiwi, citrusfrukter, vindruvor, mango, kål, spenat och betor.

Anette kan nås på e-post: anette@lommahalsan.se

För referenser: www.naringsmedicinsktidskrift.se



cxgvu h4foig
hdfigu h4fig d4h
ögis h4göi d4f
hgödo4si h4gdfiugh
d4fsöi ghö4dfgsiugh
öd4fiu g4dfiug

A