



STIGTING VIR ARTRITIS

Geregistreerde Organisasie sonder Winsoogmerk - No. 002-847 NPO

Hulplyn No: 0861 30 30 30

DIEET EN OEFENING

Informasie uitgegee deur ons Hoofkantoor as deel van die deurlopende opvoedingsprogram vir alle lyers met artritis.



Die Been en Gewrigs Dekade is 'n wêreldwye veldtog wat die lewens omstandighede van mense met bee-en-spier ongesteldhede bevorde ten einde hierdie ongesteldhede to vertaan en te behandel d.m.v. navorsing, voorkoming en onderrig.

Inleiding

Daar verskyn heelwat verwarrende raad oor dieet in tydskrifte en boeke en 'n mens kry baie voedselaanvullings wat daarop aanspraak maak dat hulle met artritis help. Die gevolg is dat sommige mense duur voedselaanvullings gebruik of fyn uitgewerkte diëte volg wat nie help nie of selfs skadelik kan wees. Dieselfde resultate kan dikwels deur eenvoudiger, goedkoper metodes bereik word. Dit is byvoorbeeld beter om die vitamines wat 'n mens nodig het uit kos te verkry eerder as om aanvullings te gebruik.

Hierdie boekie verduidelik watter invloed die kos wat jy eet moontlik op jou artritis kan hê. Dit raai jou verder aan om die verstandigste dieet te volg en beantwoord die algemeenste vrae wat mense oor kos en artritis vra.

Kan 'n verandering in my dieet werklik my artritis help?

Ja. Die regte dieet kan party mense met artritis en rumatiek help. As jy byvoorbeeld oorgewig is en aan artritis ly, is een van die belangrikste maniere waarop jy jouself kan help, om die hoeveelheid en soort kos wat jy eet, te verander. Onlangse navorsing het ook heel party nuwe verbande tussen artritis en dieet vasgestel.

Wat is die verband tussen die kos wat ek eet en my artritis?

Daar is drie belangrike verbande tussen die kos wat jy eet en jou artritis, soos ons hieronder beskryf.

Sluit jou kos al die basiese bestanddele in?

Gee jou gewone dieet byvoorbeeld vir jou al die belangrike basiese voedingstowwe en ook minerale soos kalsium en yster? As dit nie die geval is nie, dan sal jou algemene gesondheid daarop ly en dit sal jou artritis vererger.

Eet jy kossoorte wat dalk jou artritis vererger?

Daar is twee maniere waarop kos jou artritis kan vererger:

- Party kossoorte bring chemikalieë in die liggaam voort wat sommige mense se artritis erger maak.
- Party mense is allergies vir sekere kossoorte. Dit is baie individueel en verskil van persoon tot persoon.

Eet jy kossoorte of gebruik jy voedsel-aanvullings wat dalk jou artritis of algemene gesondheid help?

Onlangse navorsing het byvoorbeeld getoon dat sekere olies artritis kan help (sien later).

Hoe jy jou dieet kan verander om jou artritis te help: drie goue reëls

Daar is drie goue reëls waarvolgens jy jou artritis kan help:

- Eet 'n gebalanseerde dieet wat jou al die vitamines en minerale gee wat jy nodig het en wat ook jou gewig laag hou
- Eet meer vrugte en groente
- Oefen gereeld.

Ons sal meer hieroor sê nadat ons verduidelik het hoekom dit so belangrik is om jou gewig dop te hou.

Hoekom is my gewig so belangrik?

Die belangrikste enkele skakel tussen jou dieet en artritis is sekerlik jou gewig. As jy oorgewig is, plaas dit 'n ekstra las op die gewigdraende gewrigte (rug, heupe, knieë, enkels en voete) wanneer hulle alreeds beskadig is of ooreis word. As gevolg van die werking van gewrigte kan die effek van jou gewig in belangrike dele van die gewrig vier of vyf keer groter wees. Dit beteken dat dit 'n verskil aan jou gewrigte maak as jy selfs net 'n bietjie gewig verloor. As jy oorgewig is en artritis in enige van jou gewigdraende gewrigte het, sal dit beter wees om gewig te verloor as om duur voedselaanvullings te gebruik.

Wat is die beste manier om gewig te verloor?

Verslanking het 'n hele bedryf geword. Daar is baie maniere om te verslank, en ook sogenaamde wonderdiëte, en dit kan nogal verwarrend raak. Ongelukkig bestaan daar geen wondermiddel nie.

Die meeste mense kom agter dat hulle gewig optel wanneer hulle weer normaal eet. **Die enigste manier om permanent gewig te verloor, is om dit wat jy eet, te verander.**

Om 'n mens se liggaam normaal te laat werk, benodig dit voedsel wat energie en 'n verskeidenheid vitaminiene en minerale verskaf. As jou dieet meer energie bevat as wat jy verbrand, sal jou liggaam die ekstra energie in vet omsit en dan sal jy gewig optel.



Eet minder vetterige en soet kosse. Gebruik ook minder alkohol. Eet liewer meer styselkosse, vars vrugte en groete.

Aan die ander kant, as jou voedsel minder energie bevat as wat jy gebruik, dan sal jy gewig verloor. Weens jou artritis gaan jy dalk nie soveel oefening as tevore kry nie, wat beteken dat jy minder energie benodig en dus minder behoort te eet.

Die energie in kos word in kilojoules gemeet. As jy minder kilojoules eet, is dit belangrik dat jy nie terselfdertyd ook minder vitamieene en minerale eet nie. Dit is hoekom dit belangrik is om kossoorte te eet wat baie vitamieene en minerale per kilojoule bevat, soos vrugte en groente.

Dit is gesond om styselkosse soos brood, aartappels, rys en pasta te eet. Hulle bevat nie meer kilojoules as proteiene nie. Volgraanweergawes van hierdie styselkosse is beter vir 'n mens aangesien hulle meer vitamieene, minerale en vesel bevat.

Voorbeelde hiervan is volgraanbrood, bruinrys, volgraanontbytpap, ens.

Verminder die hoeveelheid vet wat jy eet

Vet bevat byna twee maal soveel kilojoules as dieselfde hoeveelheid stysel of proteiene. Die meeste mense eet heelwat meer vet as wat hulle vir hulle gesondheid benodig. Dit verg dus glad nie groot opofferings om kilojoules te verminder nie. Klein veranderinkies in die kossoorte wat jy eet, is dalk al wat nodig is.



Diervet, soos varkvet, is hoog in versadigde vet; olyfolie is ryk aan mono-onversadigde vette; sonneblomolie is ryk aan poli-onversadigde vette.

Daar is drie soorte vet in kos: versadigde vet, mono-onversadigde vet en poli-onversadigde vet. Versadigde vette word meestal in beskuitjies, kaas, kookvet, harde margarien, fyngebak, pasteie, vet aan vleis, volroommelk en suiwelprodukte en skyfies aangetref. Party groentevette is ook hoofsaaklik versadigde vette. Aangesien die liggaam nie versadigde vette nodig het nie en aangesien dié vette in werklikheid artritis kan vererger, is dit baie belangrik om versadigde vette te verminder. Sagter vetsoorte en olies bevat meer mono- en poli-onversadigde vette, maar net soveel kilojoules, sodat dit dus nodig is om hulle ook te beperk ten einde gewig te verloor.

Hoe om minder vet te eet

Volg die onderstaande riglyne as jy minder vet wil eet:

- Wees op die uitkyk vir “onsigbare” vet in kossoorte soos beskuitjies, koek, sjokolade, fyngebak en soutigheidjies en vermy dit - lees die etikette
- Sny vet af van die vleis wat jy eet
- Kies altyd maer vleissnitte
- Gebruik vis en pluimvee meer dikwels
- Gebruik laevetmelk (afgeroom of halfroommelk)
- Gebruik laevetsmere
- Rooster eerder as braai
- As jy soms wel kos braai, gebruik baie min olie
- Eet meer brood, ontbytgraan, aartappels, vrugte en groente
- Kies versnaperings wat min vet bevat, soos springmielies of vrugte.

Maak seker jy kry gereeld oefening - dit verbrand kilojoules en is oor die algemeen goed vir jou gesondheid.

Gebruik minder suiker

Suiker bevat net kilojoules en het geen ander voedingswaarde nie. Dit kan dus verminder word sonder enige verlies aan voeding.

Probeer om nie suiker by drinkgoed en ontbytgraan te voeg nie. Alhoewel kunsmatige versoeters baie min kilojoules bevat, is dit beter om aan kos wat minder

soet is gewoon te raak deur nie versoeters by te voeg nie. Droëvrugte, soos rosyne, kan gebruik word om ontbytgraan en nageregte soet te maak. Anders as in die geval van suiker en kunsmatige versoeters, verskaf droëvrugte ook vitamienene en minerale.

Eet meer vrugte en groente

Die Wêreldgesondheidsorganisasie beveel aan dat ons elke dag ten minste vyf porsies groente en vrugte eet. Dit is om seker te maak dat die liggaam die belangrike anti-oksidante en vitamienene kry wat vir beskerming in tye van stres of siekte nodig is. Jy kan ook meer vesel inkry deur baie vrugte en groente te eet, veral dié met die helder kleure, soos wortels, tamaties, beet en brokkoli. Onthou, daar is ook vesel in die volgraan-weergawes van brood, ontbytgraan, pasta en rys. Hierdie kossoorte is baie vullend en sal ook help as jy probeer gewig verloor.

Oefen gereeld

Oefening is baie belangrik. Nie net gebruik dit kilojoules wat andersins net in vet omsit nie, maar dit maak jou ook sterk en soepel. Oefening is goed vir jou liggaam oor die algemeen, maar veral vir jou hart en sirkulasie. Artritis en rumatiek maak oefening natuurlik pynlik en moeilik, en die verkeerde soort oefening kan dit ook vererger. Maar oefening beteken nie dat jy 'n marathon moet hardloop nie! Om daagliks vir 'n halfuur met die hond te gaan stap of na die nabygeleë winkels of na die park toe te stap is ook oefening wat jou sal help. Baie mense merk dat spesifieke soorte oefeninge vir hulle die beste is: swem is 'n goeie oefening, want in die water is daar minder gewig op die gewigte. Ander verkies fiksheidsklasse, joga of fietsry. Die belangrikste is dat jy die oefening moet geniet en dit gereeld moet doen.



Maak seker jy kry gereeld oefening - dit verbrand kilojoules en is oor die algemeen goed vir jou gesondheid.

Die faktore hieronder is belangrik en moet in ag geneem word:

Rus

Voordele – Help om inflammasie tydens akute aanvalle te verminder.

Risiko's – Verorsaak styfheid en verlies van spierkrag.

Oefening

Voordele – Verskaf meer beweeglikheid, meer krag, verbeterde funksionering en beter liggaamlike en sielkunde welsyn in die algemeen.

Risiko's – As jy te veel oefen, kan die pyn vererger.

Samevatting

Rus help as jou gewrigte besonder ontsteek en geswel is.

Oefening verhoed dat jou gewrigte onnodig styf en seer word en hou jou spiere sterk. As jy toelaat dat jou spiere styf en seer raak, gaan dit moeiliker wees om te beweeg; jy sal ook meer geneig wees om te struikel en te val en so selfs meer besering opdoen.

Onthou, oefening kan nie jou gewrigte laat afslyt nie.

Watter soort oefening?

Daar is veral drie soorte wat jy kan oorweeg:

- Oefeninge om jou gewrigte beweeglik te hou
- Oefeninge om die krag in jou spiere te behou en te verbeter
- Oefeninge om jou algemene fiksheid te handhaaf.

Afhangende van wat die individu benodig, moet groepe oefeninge afsonderlik gedoen word, aangesien geen enkele oefening al drie take kan verrig nie.

Oefeninge vir beweging van die gewrigte

Dit sluit in herhaalde buig en strek van die gewrig. Jy moet die gewrig beweeg so ver dit kan gaan sonder om meer pyn te veroorsaak. Jy kan jou arms en skouers oefen deur die gewrig net liggies te swaai so ver dit gemaklik is. Vir baie mense met artritis van die rug, heupe, knieë en voete is dit makliker om te oefen wanneer hulle sit of lê aangesien die gewrigte in daardie posisies nie nodig het om die gewrig van die liggaam te dra nie.

Ligte oefening, soos om pedale te trap (op 'n gewone fiets, 'n oefenfiets of 'n stel pedale) is goed, want dit

laat baie van die gewigte in die been beweeg. Oefening in 'n swembad of hidroterapiebad kan veral goed wees aangesien baie mense agterkom hulle kan makliker in die water beweeg (omdat water die liggaamsgewig ondersteun eerder as om druk op die gewigte te plaas). Hitte help ook om gewigte en spiere voor oefening los te maak en dit help ook met ontspanning daarna. 'n Warm bad word, byvoorbeeld, aanbeveel.

Oefeninge om die spiere te versterk

Die gedagte hier is om jou spiere te laat werk so hard hulle kan sonder om ekstra pyn te veroorsaak. Dit word gewoonlik gedoen deur gewigte op te tel (verskillende gewigte na gelang van die behoeftes van die individu of van verskillende spiere). Daar is twee verskillende benaderings wanneer oefeninge soos hierdie gebruik word. Een is om die spiere die gewig (en gewig) so ver moontlik te laat beweeg. Die ander is om die gewig te gebruik om die spiere te laat saamtrek sonder dat die gewig hoegenaamd beweeg. Waar dit ook al moontlik is, is dit beter om die oefening wat die gewig laat beweeg, te gebruik, aangesien dit met mobiliteit asook krag help. Dit is egter ook belangrik dat die spiere sterk moet wees aangesien sterk spiere die gewigte teen abnormale druk wat verdere besering kan veroorsaak, beskerm.

Twee oefeninge is veral nuttig om funksie te behou en misvorming te voorkom:

- Sametrekking van die spiere aan die voorkant van die dy (vierkopspier) help met die voorkoming van “fleksiekontraktuur” van die kniegewig, 'n algemene oorsaak van gestremdheid by artritis.
- Strekoefening van die gewig help om die hand in 'n goed werkende toestand te hou.

Oefeninge vir algemene gesondheid en fiksheid

Hierdie oefeninge kan vir 'n paar minute op 'n slag gedoen word en moet jou spiere effe moeg maak en jou effe uitasem laat raak. Dit is die beste om soveel moontlik van die liggaam te gebruik - swem, stap en fietsry is ideaal. Swem het die bykomende voordeel dat die gewigte nie die liggaam se gewig hoef te dra nie. Oefeninge vir algemene gesondheid en fiksheid is dikwels die moeilikste van die drie maar dit sal jou baat om hulle te doen as jy 'n manier kan kry om hulle gemaklik te doen. Hulle sal jou ook help om te ontspan, om te slaap en om oor die algemeen beter te voel.

Jy behoort inligting oor oefeninge en, indien nodig, 'n spesifieke oefenprogram by 'n dokter en veral by 'n fisioterapeut te kan kry.

Laasgenoemde is spesialiste op hierdie gebied en hulle is opgelei om oefenprogramme vir mense se individuele probleme uit te werk asook om algemene raad oor oefening te gee.

Belangrike riglyne in verband met enige oefening

- Begin altyd baie liggies sodat jy kan vasstel hoeveel jy kan doen sonder om die pyn erger te maak.
- “'n Bietjie, dikwels” is beter as 'n oormaat oefening op een slag!
- Vermeerder die oefening wat jy doen geleidelik en 'n klein bietjie op 'n slag. As die oefeninge te gemaklik is, sal jy nie veel daarby baat nie.
- Moenie bekommerd wees dat jy jou artritis gaan vererger nie. Solank jy met ligte oefeninge begin, sal dit nie gebeur nie.
- Wees avontuurlik; kry 'n soort oefening wat ook pret is. Maar wees verstandig; vlerksweef is dalk nie so 'n goeie idee nie!

Gebruiklike vrae en antwoorde oor dieet en artritis

Moet ek ekstra kalsium neem?

Kalsium is 'n belangrike basiese voedingstof. Te min kalsium in die dieet dra by tot osteoporose (bros bene). Vroue ná hulle menopouse is veral vatbaar vir die ontwikkeling van osteoporose. Baie mense met artritis loop ook gevaar om hierdie toestand te ontwikkel. (Sien die Stigting vir Artritis se blaadjie Osteoporose.)

Die rykste bron van kalsium in die meeste mense se dieet is melk en suiwelprodukte (kossoorte wat van melk gemaak word: kaas, jogurt, ens., maar nie botter nie). As jy ongeveer 500 ml melk per dag inneem of ander suiwelprodukte gereeld gebruik, behoort jy genoeg kalsium in te kry. Onthou dat afgeroomde melk meer kalsium as volroommelk bevat. Ons beveel 'n daaglikse kalsiuminname van 1000 milligram (mg) aan, of 1500 mg as jy ouer as 60 is. Die tabel hieronder kan jou daarmee help.

Afgeroomde melk, kalsiumverrykte sojamelk, blikkiesvis en sekere soorte minerale water is goeie bronne van kalsium.

Benaderde kalsiuminhoud van 'n paar bekende kossoorte

Kos	Kalsiuminhoud
0,2 liter volmelk	220 mg
0,2 liter halfroommelk	230 mg
30 g harde kaas	190 mg
150 laejetjogurt	225 mg
60 g sardiens (ook die graatjies)	310 mg
3 groot snye bruin of wit brood	100 mg
3 groot snye volkoringbrood	55 mg
115 g maaskaas	80 mg
115 g sousbone	60 mg
115 g gekookte kool	40 mg

Sojamelk, wat presies net soos koeimelk gebruik word, is deesdae in die meeste supermarkte beskikbaar, indien jy om een of ander rede nie baie suiwelprodukte gebruik nie. Party soorte sojamelk is met kalsium verryk en jy kan dit gerus probeer. As jy nie suiwelprodukte of heelwat sojamelk gebruik nie, het jy moontlik 'n kalsiumaanvulling nodig. Praat met jou dokter of 'n dieetkundige hieroor.

Moet ek ystertablette gebruik?

Yster is belangrik vir die voorkoming van anemie (bloedarmoede). Baie mense met artritis is anemies, maar dit sal nie altyd met yster verbeter kan word nie. Die anemie kan aan verskillende oorsake te wyte wees. NSAIM's (nie-steroïed anti-inflammatoriese middels) soos aspirien, ibuprofeen en diklofenak help met artritiese pyn en styfheid, maar kan by sekere mense moontlik maagsere en bloeding veroorsaak, wat tot anemie kan lei. Die ander hooforsaak van anemie by artritis is anemie van 'n chroniese siekte, wat dikwels saam met rumatoïede artritis (RA) en soortgelyke toestande voorkom. As jy anemies is, sal jou dokter jou raad gee as jy meer yster nodig het.

Die beste bron van yster in kos is rooivleis. Aangesien baie mense deesdae om verskeie redes al minder rooivleis eet, is dit belangrik om yster uit ander bronne te kry. Yster uit vis word maklik deur die liggaam geabsorbeer en olierige vis is 'n baie goeie bron. Sardiens bevat byvoorbeeld net soveel yster as beesvleis!

Yster word beter geabsorbeer indien daar ook vitamien C by die maaltyd ingesluit word. Eet dus 'n goeie porsie groente of slaai of vars vrugte saam met jou ete. Tee, aan die ander kant, verminder die hoeveelheid yster

wat jou liggaam kan absorbeer. Dit is dus 'n goeie idee om nie tee saam met jou maaltyd te drink nie. As jy 'n vegetariër is, moet jy onthou dat suiwelprodukte soos melk en kaas 'n baie swak bron van yster is, maar peulgroente soos snyboontjies en lensies en donker blaargroente (soos spinasie en bronkors) is 'n taamlike goeie bron. Dit behoort dus daagliks by 'n vegetariese dieet ingesluit te word.

Watter kossoorte moet ek uit my dieet weglaat?

Die beste bewys wat ons het dat kos 'n invloed op artritis kan hê, is dié van mense met jig. Jig is 'n besondere tipe artritis waar die liggaam nie in staat is om voedselsoorte wat puriene bevat, te absorbeer nie. Dit lei tot 'n oormaat uriensuur wat in die gewigte kan kristalliseer. Geneesmiddels het dieet as behandeling vir jig tot 'n groot mate vervang, maar as jy hierdie toestand het, kan jy die belangrikste bronne van purien in die dieet vermy - moenie lewer, hart, niertjies, soetvleis, vleisekstrak (bv. Oxo), ansjovis, krap, viskuit, haring, makriel, sardiens, garnale, sprout en witaas eet nie. Alkohol het veral 'n invloed op uriensuur en mense met jig moet glad nie alkohol drink nie, of slegs 'n klein bietjie.

Navorsing is onlangs gedoen oor die effek wat die weglating van sekere kossoorte uit die dieet in ander vorme van artritis het. Rumatoïede artritis verbeter as 'n mens 'n week lank vas, maar die artritis keer terug wanneer jy na 'n normale dieet terugkeer.

Ons beveel nie vas as behandeling vir artritis aan nie.

Minder drastiese veranderinge kan egter help. Laktovegetariese diëte (met ander woorde groente, vrugte en melkprodukte, maar geen vleis nie) kan moontlik sommige mense met rumatoïede artritis op die lange duur help. 'n Streng vegetariese (vegaan-) dieet (met ander woorde sonder melk) kan ook help, maar dis moeilik om genoeg van sommige belangrike voedingstowwe op hierdie dieet te kry. Visolie kan ook moontlik help met artritis (sien “Is daar enige kossoorte wat werklik vir artritis help?”). As jy dus baie graag iets wil probeer, is dit die moeite werd om 'n dieet te probeer volg wat vleis uitsluit, maar vis insluit.

Wat van voedselallergieë?

Voedselallergie of voedselintoleransie is 'n baie omstrede onderwerp.

Die enigste betroubare metode is 'n uitsluitingsdieet waar jy 'n bepaalde kossoort uit jou dieet weglaat. Indien jy dink jy is allergies vir 'n kossoort, probeer om dit een maand lank uit jou dieet weg te laat. Begin dit dan weer eet en kyk of dit 'n verskil maak.

'n Uitsluitingsdieet kan, egter, baie moeilik wees. Suggestie kan ook 'n baie sterk invloed uitoefen. Sekere kossoorte word in kook of voedselvoorbereiding gebruik en jy kan dit dalk inneem sonder dat jy daarvan weet.

Is daar enige kossoorte wat werklik vir artritis help?

Een van die opwindendste ontdekkings die afgelope tyd was dat sekere soorte olie in die dieet party mense met artritis help. Hierdie olies bevat essensiële vetsure. Essensieel beteken dat die liggaam dit nie self kan vervaardig nie en dit uit kos moet verkry. Die liggaam gebruik hierdie vetsure om chemikalieë, naamlik prostaglandiene en leukotriëne, te vervaardig. Die regte balans hiervan is nodig om inflammasie te beheer.

Daar is twee groepe vetsure: omega-3, wat meestal in visolie voorkom, en omega-6, wat meestal in plantsaadolies, soos sonneblomolie, voorkom.

Die probleem is dat die voordeel van hierdie vetsure te klein is om opgemerk te word. As jy egter enige verskil opmerk, hou daarmee aan. Navorsing gaan steeds voort met die verkenning van die moontlike voordele van essensiële vetsure.

Omega-3

Omega-3- essensiële vetsure kom natuurlik voor in olierige vis, veral makriel, sardiens, pelsers en salm. Dit is dus 'n goeie idee om olierige vis drie of vier keer per week te eet. Afgesien daarvan dat dit help met artritis en rumatiek, help dit ook om die hart teen hartsiektes te beskerm. Die belangrikste omega-3- essensiële vetsure word EPA en DHA genoem en die meeste apteke en winkels wat gesondheidskos verkoop, verkoop visoliekapsules wat hoë konsentrasies hiervan bevat. Vislewerolie (kabeljou of heilbot) bevat ook hierdie essensiële vetsure asook vitamien D, wat die liggaam help om kalsium te absorbeer. Maar vislewerolies bevat ook baie vitamien A. Vitamien A in groot hoeveelhede is gevaarlik, en dit moet veral nie deur swanger vroue of vroue wat moontlik swanger

kan raak, gebruik word nie, aangesien vitamien A vir die ongebore baba skadelik kan wees. Dit beteken dat vroue in hierdie groepe glad nie vislewerolies of vitamien A-aanvullings moet gebruik nie.



Olierige vis en nagblomolie is goeie bronne van essensiële vetsuur wat kan help met artritis

Volwassene mans moet nie meer nie as 9 000 mikrogram (mg) vitamien A per dag inneem en vroue nie meer nie as 7 500 mg. Wees versigtig as jy baie lewer eet, want dit bevat gewoonlik 13 000-40 000 mg per 100g. Kyk op die verpakking van visleweroliecapsules om vas te stel hoeveel vitamien A dit bevat.

Omega-6

Die belangrikste omega-6- essensiële vetsure word GLA genoem. Die bekendste bron hiervan is nagblomolie, maar verskeie ander plantsaadolies bevat dit ook. Ook dit is by die meeste apteke en gesondheidskoswinkels beskikbaar.

Moontlike neue-effekte van essensiële vetsure?

In teorie kan essensiële vetsure 'n probleem veroorsaak deurdat dit chemikalieë vervaardig wat vrye radikale in die liggaam veroorsaak, wat tot hart- en bloedsomloopsiektes kan lei. Anti-oksidente is 'n groep vitamien en minerale wat die liggaam hierteen beskerm. Laasgenoemde word meestal in vars vrugte en groente, veral die helderkleurige variëteite, soos wortels, tamaties, beet en brokkoli aangetref. Die meeste apteke en gesondheidskoswinkels verkoop anti-oksident vitamien- en mineraalaanvullings.

Is daar enige voedselaanvullings wat nie vir artritis help nie?

Selenium ACE (wat selenium en vitamieë A, C en E bevat) is 'n voedselaanvulling wat al daarop aanspraak gemaak het dat dit goed is vir artritis. Wetenskaplike proefnemings het aangetoon dat dit nie werk nie. Selenium en vitamien E is egter belangrike antioksidante, en indien dit saam met essensiële vetsure gebruik word, kan dit moontlik help, alhoewel daar geen bewys hiervoor is nie.

Kan dieet help indien ek geneesmiddels gebruik?

Ja. 'n Goeie dieet help steeds, al neem jy sterk geneesmiddels vir jou artritis of rumatiek. Party van die veranderinge wat ons in hierdie boekie aanbeveel, kan help om die hoeveelheid geneesmiddels wat jy neem, te verminder - gewig verloor, 'n gesonde dieet volg, miskien sekere kossoorte uitsluit, en essensiële vetsure gebruik. 'n Goeie dieet kan ook sekere nuwe-effekte van geneesmiddels verminder. Steroïede, soos prednison, kan osteoporose veroorsaak, veral as jy dit oor 'n lang tydperk gebruik. Volop kalsium in jou dieet sal help om die risiko te verminder.

Watter hoofpunte omtrent my dieet moet ek onthou?

Volgens bewyse uit die navorsing tot dusver beveel ons aan jy moet:

- probeer om gewig te verloor as jy oorgewig is, deur jou eetgewoontes te verander en nie deur kitsdiëte nie
- minder suiker en vet eet, veral versadigde vet
- meer vrugte en groente eet
- kosse wat baie kalsium en yster bevat, eet
- vis, veral olierige vis, eet in plaas van vleis
- probeer om meer essensiële vetsure uit vis en plantsaadolies in te neem.

As jy dink dat jy allergies is vir 'n kossoort, sluit dit een maand lank uit jou dieet uit. Bring dit dan weer terug in jou dieet en kyk of dit 'n verskil maak.

Woordelys

Anemie - 'n tekort aan hemoglobien (suurstofdraende pigment) in die bloed wat lei tot 'n afname in die bloed se vermoë om suurstof in die liggaam te vervoer. Anemie kan deur 'n ystertekort in die dieet veroorsaak word.

DHA - dokosaheksaënoësuur

ELISA - ensiem-gekoppelde immuunbepalingtoets

EPA - eikosapentanoësuur

GLA - gamma-oliënsuur ('n essensiële vetsuur)

Immunoglobuliene - 'n groep bloedproteïene wat verantwoordelik is vir immuniteit ten opsigte van sekere siektes

Leukotriëne - speel 'n rol in allergiese of inflammatoriese reaksies

Minerale - stowwe soos kalsium, yster, sink, jodium en fluoor. Ander minerale is die spoorelemente soos selenium, mangaan, molibdeen, chroom, kobalt, silikoon, vanadium en nikkel.

NSAIM's - nie-steroïed anti-inflammatoriese middels

Prostaglandiene - chemikalieë afkomstig van vetsure; party beheer inflammasie

Peulgroente - die eetbare sade van verskeie peuldraende plante soos keker-ertjies, lensies en boontjies.

Puriene - stikstofbevattende samestellings wat meestal in nukleiënsuur - DNS en RNS - voorkom. Die liggaam breek puriene af na uriënsuur.

ADT - *Aanbevole dieettoelae*

Hierdie boekie is geskryf vir mense met lupus, sowel as hulle gesinne en vriende. Ons verduidelik hoe lupus ontwikkel, hoe dit verskillende dele van die liggaam aantast, hoe dit mense op verskillende maniere raak, en hoe dokters dit diagnoseer. Daarna verduidelik ons hoe dit behandel kan word en gee wenke en advies oor hoe om makliker daarmee saam te leef. Aan die einde van die boekie sal jy inligting kry oor hoe om die Stigting vir Artritis te kontak, asook 'n kort woordelys met mediese woorde (soos kraakbeen). Waar hierdie woorde die eerste maal in die boekie gebruik word, het ons dit kursief gedruk.

NASIONALE KANTOOR

Tulbagh Sentrum 709
Hans Strijdomlaan
Kaapstad 8001
Posbus 6775
Roggebaai 8012
Tel: (021) 425-2344
Faks: (021) 421-7330
Webuisie: <http://www.arthritis.org.za>
E-pos: info@arthritis.org.za
Nasionale Hulplyn: 0861 30 30 30

Johannesburg-Tak

Posbus 87360, Houghton 2041
Tel: (011) 726-7498
Faks: (011) 726-7493
E-pos: nadine@arthritis.org.za

Soweto COPE

Tel: (011) 982-6315

Pretoria-Tak

Posbus 145,
Meynyn 0063
Sel: 073 580 4199
Tel: (012) 998-7203
Faks: 086 695 7117
E-pos: patvdv@arthritis.org.za

Bloemfontein-Tak

Posbus 20269, Willows 9320
Sel: 082 921 4234
Faks: (051) 447-0451
E-pos: conrie@arthritis.org.za

Oos-Kaapse-Tak

Posbus 7740
Newton Park 6055
Tel: (041) 365-1419
Sel: 082 576 0382
E-pos: jeanette@arthritis.org.za

Wes-Kaapse Tak

Tulbagh Sentrum 705
Hans Strijdomlaan
Kaapstad 8001
Posbus 6775
Roggebaai 8012
Tel: (021) 425-4759
Faks: (021) 421-7330
E-pos: julie@arthritis.org.za

Kwazulu-Natal-Tak

POSTNET # 309
Privaatsak X04, Dalbridge 4014
Tel/Faks: (031) 539-5094
E-pos: roy.somna@arthritis.org.za



STIGTING VIR ARTRITIS

Geregistreerde Organisasie sonder Winsoogmerk - Nummer 002 847 NPO

LIDMAATSKAP AANSOEK/JAARLIKSE HERNUWINGSVORM

Merk asseblief die toepastike blokkies:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nuwe aansoek | <input type="checkbox"/> Hernuwing |
| <input type="checkbox"/> Individuele lidmaatskap R 100 | <input type="checkbox"/> Internasionale Lidmaatskap R300 |
| <input type="checkbox"/> Korporatiewe lidmaatskap R5 000 | <input type="checkbox"/> Ander R |
| <input type="checkbox"/> Donasie R | Totaal R _____ |

(Vir besonderhede van Mede-lidmaatskap (individuele wat aansluit deur die gemeenskap uitreik-program.

Treë asseblief in verbanding met jou plaaslike tak).

My betaling soos volg:

- | | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gekruisde tjek | <input type="checkbox"/> Debiteer my kredietkaart | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Elektroniese betaling aan: | Kaartnommer, op die voorkant van kaart | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Standard Bank op _____ Datum | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tak kode: 02090900 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rekening Nr.: 070965226 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- Plus-kaart verifikasie kode (laaste 3 nommers op agterkant van kaart →)
- Handtekening:** _____

Kontak besonderhede: Titel (Mnr., Mevr., Dr., Professor, ander: _____)

Van: _____ Voornam _____

Voorkeur vorm van aanspreek vir korrespondensie b.v. Geagte _____

Huisadres (nommer, naam van huis, straat, voorstad, stad/dorp/distrik, poskode: _____)

Posadres (indien verskillend): _____