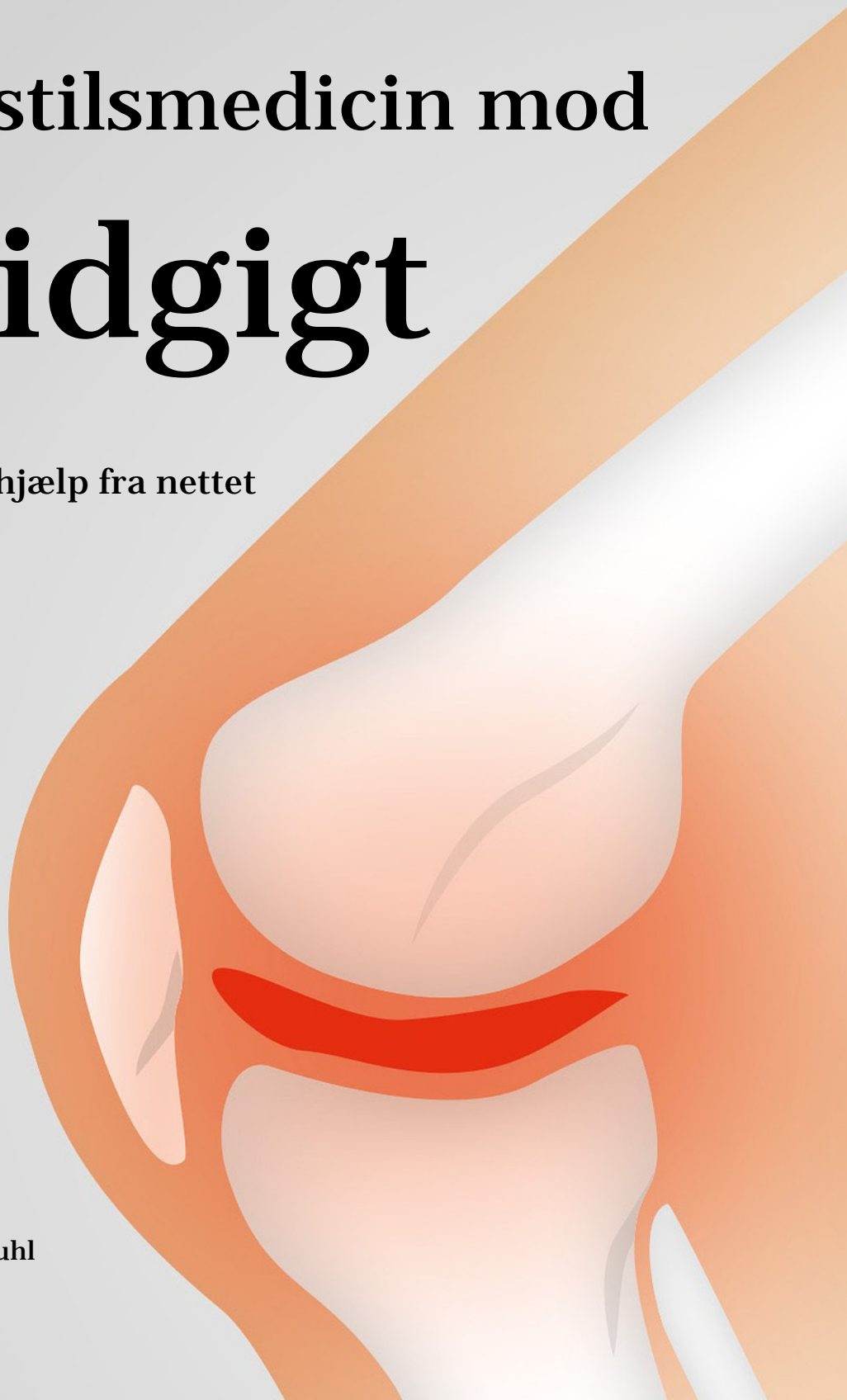


Livstilsmedicin mod slidgigt

— med hjælp fra nettet

Af John Buhl
Nomedica



Livsstilemedicin mod slidgigt

Forfatter: John Buhl

Forlag: Nomedica

1. udgave maj 2019

ISBN: 978-87-90009-41-0

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	6
Livstilsprogram mod slidgigt	10
Kosten	12
1. Vælg en plantebaseret kost	13
2. Brug krydderier og krydderurter	16
3. Vælg de bedste drikkevarer	17
4. Få nok omega-3 i kosten	18
Opskrifter	19
Vægten	20
Motion, bevægelse, øvelser	21
Kosttilskud, naturmedicin og andre præparater	24
Søvn	27
Medicin	30
Komplementær (alternativ) behandling	31
Udvortes	32
Supplerende tekster og referencer	33

Inflammation og antiinflammatorisk livsstil _____	33
Slidgigt kan forebygges med sund kost og motion _____	35
Plantebaseret kost hjælper _____	36
En fiberrig kost forbundet med nedsat risiko for slidgigt i knæ (knæartrose) ____	38
Den typiske vestlige kost fremmer inflammation _____	39
Sodavand over en vis mængde forværrer måske slidgigt _____	42
Fedt og fedtstoffer _____	42
Omega-3 virker antiinflammatorisk _____	43
En kost rig på mættet fedt og raffinerede kulhydrater er en årsag til slidgigt ____	45
Gigtpatienter bør passe på med mættet fedt _____	47
Kolesterolrig kost er måske medvirkende årsag til slidgigt _____	48
Curcumin virker antiinflammatorisk _____	50
Brug kun gigtmedicin, når strengt nødvendigt _____	51
Nedtrapning og udtrapning af medicin _____	52
Tips til nedtrapning _____	54
Ned i vægt på en sund måde _____	55
Om forfatteren _____	57

Vigtigt

Intet i denne e-bog er et forsøg på at holde dig fra nødvendig lægebehandling.

Søg altid professionel hjælp og vejledning, når det er nødvendigt — fx bør nedtrapning af medicin altid ske i samråd med en kvalificeret læge.

Hverken forfatter eller forlag kan på nogen måde drages til ansvar — direkte eller indirekte — for nogen skader eller gener som et resultat af brugen eller misbrugen af oplysninger i bogen.

Kun hvis din læge fraråder dele af programmet, udelader du det, som lægen ikke mener er godt for dig i netop din situation, og følger i stedet lægens anbefalinger.

Indholdet i bogen kan ikke og må ikke bruges til at stille diagnoser eller fastlægge behandling, medmindre det foregår i samråd med en kvalificeret læge.

Det kan ikke udelukkes, at der kan være fejl og mangler i bogen. Der gennemføres hele tiden nye forsøg og studier, og jeg anbefaler, at du tilmelder dig nyhedsbrevet *Ugeskrift for lægfolk*, hvor du gratis vil modtage nye oplysninger om forebyggende og helbredende kostvaner.

Læs mere og tilmeld dig på: nomedica.dk/nyhedsbreve.htm

Indledning

Ifølge Den Danske Ordbog er gigt **en sygdom, der giver smerter (og evt. hævelser) i led og muskler fx leddegigt eller slidgigt.**

Slidgigt er en kronisk degenerativ ledsygdom, hvor brusk og væv omkring leddene langsomt bliver nedbrudt. Karakteristisk for slidgigt er tab af brusk og nydannelse af knogle ved leddets kant. Alle led kan rammes af slidgigt, men tommelfinger, storetå, hofte og knæ bliver oftest ramt.

Ifølge gigtforeningen er slidgigt en folkesygdom og den mest udbredte af de over 200 gigtsygdomme, der findes.

Tidligere troede man, at symptomerne ved slidgigt var forårsaget af nedslidte led, men vi ved nu, at symptomerne ved slidgigt først og fremmest skyldes en inflammation i de ramte led. Slid — eller måske snarere overbelastning — spiller ganske vist en rolle, men det er inflammationen, der nedbryder brusken og fx gør, at et knæ bliver ømt og stift pga. sygdommen.

Slidgigt er en sygdom i hele leddet, der involverer brusk, ledhinde, ledbånd og knogle.

Fordi slidgigt er et delvist misvisende ord for sygdommen, bruges nu næsten kun ordet artrose i fagkredse, men eftersom næsten alle andre stadig bruger og bedst kender ordet slidgigt, bruger vi også den betegnelse her i bogen.

Uddrag fra [Wikipedia om slidgigt](#):

Brusken i leddene ligger som en glat, elastisk skive over enden af knoglerne. Ledbrusk har ingen nerver eller blodforsyning, og ringe evne til at reparere en påført skade. Omkring leddet ligger en ledkapsel, med en indvendig klædning af ledhinde. Slidgigt begynder hyppigt i en af disse strukturer; typisk ved en skade i brusken. Bruskcellernes og ledhinder reagerer så med betændelse, hvorved ledhinden afgiver mere ledvæske. De betændelsesstoffer, cellerne udskiller, begynder nedbrydningen af ledbrusken. Efterhånden berøres alle leddets dele af sygdommen. Patienten oplever smerter og stivhed i det angrebne led. Kvinder rammes noget oftere af sygdommen end mænd.

Selv om slidgigt ikke kan helbredes, kan du gøre meget for at mindske smerter og forhindre en forværring af sygdommen ved at gennemføre bestemte livsstilsændringer, som du vil læse om her.

Ved slidgigt ønsker vi at bremse nedbrydningen af brusk og på andre måder stoppe en forværring af sygdommen samtidig med, at vi satser på at lindre på smerter og andre symptomer ved slidgigt.

Den vestlige kost og livsstil kan være en væsentlig årsag til slidgigt og en årsag til en vedvarende gradvis forværring af tilstanden.

Symptomer

Symptomerne ved slidgigt kan fx være ledsmerter, ømme og stive led samt knasen og skurren i leddene, men der er meget stor forskel på, hvor alvorlige symptomerne er. Nogle oplever voldsomme smerter,

som mindsker funktionsevne, bevægelighed og livskvalitet. Andre oplever stort set ingen symptomer.

De fleste med slidgigt, som normalt ikke har væsentlige symptomer, oplever på samme måde som de mere alvorligt ramte, at inflammationen med mellemrum blusser op og forværrer symptomerne.

Vi satser på, at de livsstilsændringer, du læser om her, vil gøre de gode perioder mere fremtrædende, og at de dårlige perioder aftager i både styrke og hyppighed eller måske endda helt forsvinder.

Alder

I det mindste her i den vestlige del af verden bliver leddene hos næsten alle ældre gradvist nedbrudt og den smørende væske i ledkapslen reduceret i en grad, så de fleste ender med at have slidgigt. I Danmark har omtrent 80% af befolkning over 50 år tegn på slidgigt.

Samtidig aftager muskelstyrken med alderen. Skrøbelige led og svag muskelstyrke er ikke en god kombination, eftersom leddene lettere bliver skadet ved fald, vrid og stød.

Livsstilsmedicin

Der er god videnskabelig dokumentation for, at livsstilsmedicin med fokus på at reducere inflammation kan forebygge, lindre og i nogle tilfælde helt fjerne symptomerne på slidgigt.

Det gælder om at bremse de skader, som inflammationen i leddene forårsager, samtidig med, at vi lindrer eller fjerner smerter og andre ubehagelige symptomer fra de delvist ødelagte led.

Hvis du har spørgsmål eller savner uddybende oplysninger om de enkelte punkter, finder du sandsynligvis svaret under Supplerende tekster og referencer i anden del af bogen.

Livsstilsprogram mod slidgigt

Eftersom årsagen til smerter og andre symptomer ved slidgigt hovedsageligt skyldes inflammation, fokuserer vi i særlig grad på en antiinflammatorisk livsstil.

Adskillige livsstilsfaktorer kan i en eller anden udstrækning enten fremme eller hæmme inflammation.

Det, der fremmer inflammation, og som du satser på at undgå, er usunde kostvaner (en kost, der indeholder for meget rødt kød, forarbejdet kød, mættet fedt, sukker, salt og ultraforarbejdede fødevarer), for lidt motion, dårlig søvn, rygning, luftforurening, overforbrug af alkohol, stimulanser samt overbelastning og skade på leddene.

Det vigtigste i en antiinflammatorisk livsstil er kosten, men også fx motion, god søvn, god stresskontrol og at undgå for mange kalorier virker antiinflammatorisk og kan have stor betydning.

Læs eventuelt mere i afsnittet : [Inflammation og antiinflammatorisk livsstil](#).

De livsstilsændringer, du læser om her, understøtter hinanden. Sunde kostvaner giver færre ledsmerter. Færre ledsmerter giver bedre

søvn. Bedre søvn og færre smerter giver mere lyst og overskud til motion. Osv.

Selv om der kan være små forskelle på, hvilken livsstil, der i størst udstrækning vil hjælpe ved de enkelte gigtsygdomme, vil stort set den samme sunde livsstil have en positiv virkning ved alle gigtsygdomme.

Du kan derfor også følge nedenstående råd, hvis du lider af andre gigtsygdomme (medmindre lægen i netop din situation mener, at du bør følge andre råd).

Du kan i de supplerende tekster, der henvises til ved nogle af nedenstående livsstilsændringer, læse flere detaljer om de undersøgelser, der ligger til grund for rådene.

Du behøver ikke at gøre det hele perfekt for at opnå gode resultater, men det siger sig selv, at jo større gavnlige ændringer, du foretager, desto større udbytte har du chance for at opnå.