



饮食

- 关节炎指的是引起关节或肌肉疼痛的疾患统称
- 没有特别的饮食方法或食物可以治愈关节炎，但调整饮食有助于改善某些疾患。

关节炎指的是引起关节或肌肉疼痛的疾患统称。

虽然没有特别的饮食方法或食物可以治愈关节炎和其他肌肉骨骼疾患，但大家都可以从健康均衡的饮食习惯中获益，保持身体的整体健康。

改变饮食习惯可能对某些类型的关节炎患者有帮助。

例如，沙丁鱼和鲑鱼等油性鱼类中的 **omega-3** 脂肪酸可能有助于舒缓风湿性关节炎等炎症。减少摄入内脏、贝类和啤酒等嘌呤含量高的食物以及多喝水对痛风患者有益。

请注意，虽然调整饮食可能有助于舒缓痛风和炎症性关节炎，但药物是控制这些病患的关键一环。

健康饮食

养成摄入各种健康食物的习惯会让您的身体功能处于最佳状态，为您带来更好的感觉。均衡多样的饮食能为您提供身体所需的全部维生素、矿物质和其他营养物质。健康饮食加上足够的水分摄入会让您有更多能量，更好地控制体重，拥有更强的幸福感，从而有助于缓解症状。

但是，在改变饮食习惯之前，一定要先征求医生或营养师的意见，这样您就可以避免不必要地限制食物的摄入量，或者过量地摄入某些物质——比如矿物质补充剂——这些物质可能对您的病情毫无帮助。一些补品可能会与药物产生相互作用，或者大量服用会带来害处。

保持健康的体重

超重或肥胖与骨关节炎风险增加之间有明显的联系。关节的额外负重会加重关节炎症状，臀部、膝盖、脚或脊椎的关节炎尤甚。运动可以帮助您减掉多余的体重，但是关节炎所造成的疼痛、疲劳或僵硬加大了您做运动的难度。请向您的医生、营养师或医护专业人员咨询有关健康饮食、减肥和安全锻炼等问题。

Omega-3 脂肪酸与炎症

研究发现含 **omega-3** 脂肪酸的食物有助于减少与某些类型的炎症性关节炎（如风湿性关节炎）有关的炎症。这些作用虽不能与药物相比，但它们没有副作用，还可能带来其他的健康益处，如有助于减少心脏病风险。

富含 **omega-3** 脂肪酸的食物包括：

- 鱼类——油性鱼类，如鲑鱼和沙丁鱼
- 亚麻仁和亚麻仁（亚麻籽）油
- 油菜（油菜籽）油
- 核桃



- omega-3 脂肪酸强化食品，如人造黄油和鸡蛋
- 某些类型的鱼油补品。

切勿混淆鱼油和鱼肝油（如鳕鱼肝油、比目鱼肝油等）。鱼肝油含维生素 A，大量摄入会产生严重的副作用。

在服用补品之前，请咨询医生意见，以确定是否需要服用以及服用的剂量是否正确。

关于饮食与关节炎关系的证据

痛风患者可能会发现，避免摄入某些食物，再结合服用痛风药物，可以防止痛风发作。

然而，没有实质性的科学证据表明，其他类型的关节炎可以通过避免某些食物来改善或减轻。具体来说，没有真正的证据表明以下任何一种食物会引发或加重症状：

- 酸性食物——如柠檬、橘子、西红柿
- 茄属植物——如西红柿、土豆、辣椒和茄子
- 乳制品。

这些食物都含有重要的营养成分，所以不吃它们可能会导致其他健康问题。在排除某些食物之前，请先咨询一下营养师。

饮食管理的建议

- 均衡饮食，要食用包括水果、蔬菜、蛋白质类食物、乳制品和谷类食物。这将为您提供维持身体健康和控制体重所需的全部维生素、矿物质和其他营养物质。
- 确保饮食中摄入足够的钙来维持强健的骨骼，减少晚年患骨质疏松症的风险。
- 多喝水。
- 饮食中加大摄入富含 omega-3 脂肪酸的食物。
- 吃新鲜食物，避免加工食品和含糖饮料。
- 保持体重在正常的范围内——超重会增加关节的压力，特别是承重的关节，如膝盖和臀部。
- 可以考虑写饮食日记。如果您怀疑某种食物导致病情加重，那就把您吃的食物和症状记录下来。一个月后，您也许会了解到什么食物会引起问题。请与医生或营养师讨论这些结果。
- 在没有和医生商量的情况下，不要把某种类别的食物从饮食中全然剔除——例如不要贸然把所有乳制品剔除——因为这可能会剥夺您身体重要的维生素和矿物质来源。
- 请注意——关节炎（特别是炎症类型的关节炎）的症状可能会出现无明显原因的改变。不要以为这和饮食有关。请先咨询医护专业人员的意见。
- 请向医生或营养师寻求专业建议。避免从网上和媒体上获得关于关节炎和饮食的相互矛盾的信息。

何处寻求帮助

- 您的医生
- 营养师
- 营养学家
- Musculoskeletal Australia（澳大利亚肌骨协会）
www.msk.org.au
MSK 帮助热线：1800 263 265

我们可以提供什么帮助

请拨打我们的 MSK 帮助热线 1800 263 265 与我们的护士交谈或发电子邮件至：
helpline@msk.org.au

我们可以帮助您进一步了解：

- 关节炎和肌肉骨骼疾病
- 如果身患这些疾病，如何能好好地生活
- 疼痛管理
- 即将举行的网络讲座、研讨会和其他活动。

如需更多资料

- Eat for Health - Australian Dietary Guidelines（为健康而吃——澳大利亚饮食指南）
www.eatforhealth.gov.au
- Dietitians Association of Australia（澳大利亚营养师协会）
<http://daa.asn.au>
- Better Health Channel（更好的健康频道）
www.betterhealth.vic.gov.au

如果您觉得这些资料有用，请 [提供捐助](#)，帮助我们帮助别人吧。



澳大利亚健康饮食指南

每天享受来自这五个食品类别的各式营养食物

多喝水

谷类食物，
大多是全谷物和/
或高谷纤维品种



蔬菜和豆类



瘦肉及家禽、
鱼、鸡蛋、豆腐、
坚果和籽类以及豆类



牛奶、酸奶、奶酪和/
或其他选择，主要是减脂的



水果



使用少量



圈内的食品是以
英文标示，在购
物时便于鉴别。

只是偶尔进食少量

