

HEILSA

Grøn føði og feitur fiskur kunnu halda giktini burtur

Sjálvt um tað ikki er nøkur ávís kostætlan ella kurur til tín, sum antin hevur giktasjúku ella bara um kostin vil tryggja teg ímóti sjúku, eru kortini nøkur góð ráð, sum serfrøðingar eru samdir um

Vilmund Jacobsen

Bestu ráðini at fyrbyggja gikt um mat, tú etur, er at eta nógv grønmeti, frukt og feitan fisk. Tú eigur eisini at umgangast royking, sum er ein stórir vandi í giktasjúku.

Vigar tú ov nógv, gongur tað óneyðugt út yvir liðir og vøddar, umframt at yvirvekt økir um vandan fyri bæði sukursjúku og hjartaæðrasjúkum.

Rørsla er bestu ráðini til at brenna tey eykakilo'ini og til at fáa pulsinn upp, so blóðrenslid verður styrkt.

Reis teg av sofuni, seta seg á súkkluna, gang ella renn tær ein góðan túr, um tað letur seg gera.

Tað er eisini eitt gott hugskot at styrkivenja tínar vøddar og liðir, eitt nú við hóvligari venjing við vektum.

Et feitan fisk

Nógvar tilráðingar eru um, hvussu tú um kostin antin kann fyrbyggja gikt – ella kanst fáa tað betri, tá tú longu hevur gikt.

Bestu ráðini, sum danska heimasíðan www.helse.dk veit um at siga, er at fylgja almennu kostráðunum hjá danska matvørustýrinum um at eta grønt og fjølbroytt og harvið minka um reyða kjøtið.

Serliga, um tú hevur urinsýrugikt, er týðningarmikið at mika um kjøtið.

Gloym ikki at eta fisk – serliga feitan fisk, sum eitt nú makrel, laks og sild, sum eru rik við omega-3-fitisýrum.

Tað er vísundaliga prógvað, at omega-3-fitisýrur eru góðar, bæði tá vit skulu fyrbyggja gikt og fyri



Danska Giktafelagið ásannar, at fiskur og fiskaolja hava linnandi virknað á inflammatoriskar giktasjúkur, sum eitt nú liðagikt

fólk, sum ha-va fingið staðfest gikt.

Omega-3-fitisýrur eru við til at minka um skaðar og harvið pinu í liðum.

Verjuskipan og tarmar

Okkara verjuskipan hevur eisini ein veruligan týðning, tá ræður um inflammatoriskar giktasjúkur, sum føra til brunastøðu í liðunum.

Lykilin til at "boosta" okkara verjuskipan liggur í stóran mun í okkara tarmum.

Granskarar kring heimin eru nevniliga í ferð við at skjalprógva, at jú fleiri bakteriuættir av tí góða slagnum, vit hava í okkara tarmum, jú sterkari er okkara verjuskipan.

Tá vit eta nógv grønt, er tað til stórt gagn fyri lívvriskisligu bakterium í tarmunum - ella okkara "tarmfloru", sum tað eisini verður rópt.

Fiskur og fiskaolja

Danska Giktafelagið mælir eisini til at eta fisk við omega-3-fitisýrum.

Felagið ásannar, at fiskur eitt nú hevur linnandi virknað á inflammatoriskar giktasjúkur, sum eitt nú liðagikt.

Gransking hevur eisini víst, at fiskaolja darvar inflamatorisku gongdini, eins og feitur fiskur kann vera við til at minka um bruna í liðum.

– Viðmælt verður, at vaksin eta umleið 350 gramm av fiski um vikuna, harav 200 gramm helst skulu vera feitur fiskur.

Danska Giktafelagið vísir á, at fiskur er góð føði – antin hann er feskur, frystur ella royktur.

– Dósafiskur og skeljafiskur er eisini góð og sunn føði, sigur felagið.

Kelda: www.helse.dk



Slitgikt kann raka øll

– Giktastøðan byrjar á ungum árum, men vit vita ikki við vissu, um orsøkin er arvalig, um talan er um umhvørvisligar orsøkir, sum eru avgerandi – ella, um talan er um bæði tingini.

Tað sigur Bent Lund, yvirlækni og ortopediskur skurðlækni. Navnið slitgikt merkir, at bróskið í liðunum er tynt. Tað hendir liðandi og yvir langa tíð.

Tá tú iðkar, gerast vøddarnir sterkir, og tá eru teir við til at bera kroppin. Hetta lættir um trýstið á bróskið, sum heldur okkara beinagrind saman.

Vigar tú ov nógv, veksur vandin fyri, at tú fært gikt. www.helse.dk

Kelda: www.helse.dk



Eisini fyri tann sum hevur gikt

Vilmund Jacobsen

Danska giktafelagið vísir á, at almennu kostráðini eisini eru góð fyri tann, sum hevur gikt.

Skilagott er at eta fjølbroytt - ikki at eta ov nógv og vera líkamliga aktivur.

– Et meira fisk, grønmeti, fruktir og fullkornbreyð. Vel soltið kjøt og kjøtviðskera. Et minni at mettadum feitti og salti. Ansa eftir sukuri og drekk vatn, siga almennu kostráðini.

Kelda: www.helse.dk