Ravintoa nivelille

Nivelruston ja nivelnesteen toiminta on ratkaisevaa nivelten liikkuvuudella. Nivelrusto on joustavaa kudosta, joka peittää luiden päät ja mahdollistaa nivelten normaalin ja kitkattoman liikkumisen.

Nivelneste taas voitelee nivelpintoja ja vaimentaa iskuja sekä vastaa nivelruston ravitsemuksesta.

**Glukosamiini**

Glukosamiini on nivelissä luonnostaan oleva aine, jolla on merkittävä rooli rustojen  ja nivelnesteen joustavuudelle ja kestävyydelle.

Iän myötä sidekudoksen glusomaniinipitoisuus alenee. Se aiheuttaa rustojen ohenemista, jolloin rustoihin syntyy helposti pieniä koloja, reikiä ja halkeamia. Rusto rappeutuu ja nivelet alkavat oireilla.

Niveliin liittyviä ongelmia voi ilmaantua myös rasittavan työn tai liikunnan myötä.

**Kondroitiinisulfaatti**

Kondroitiinisulfaattia on kaikkien selkärankaisten sidekudoksessa ja solukalvoissa. Kondroitiinisulfaatti on tärkeimpiä rustokudoksen rakennusosia. Se sitoo kollageenin tiukasti vahvaksi kudokseksi.

Glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti tehostavat yhdessä rustokudoksen uusiutumista aktivoimalla rustosoluja ja torjuvat samalla rustokudoksen haurastumista.

**C-vitamiini**

C-vitamiini on yksi ihmisen tarvitsemista vesiliukoisista vitamiineista, jolla on elimistössä useita eri tehtäviä. Monet niistä liittyvät sen kykyyn toimia antioksidanttina.

Niveliin C-vitamiini vaikuttaa edistämällä normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten.

**Omega - 3 rasvahapot**

Omega - 3 -rasvahapot ovat hyväksi nivelten liikkuvuudelle. Nivelille hyvää tekeviä omega - 3 rasvahappoja saa lähinnä rasvaisista kaloista tai kalaöljyvalmisteista.

Suositusten mukaan kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa, jotta hyvien rasvahappojen saanto olisi turvattu. Kalaa on hyvä syödä vaihtelevasti eli valita vaihdellen järvi- ja merikalaa sekä pyydettyä ja kasvatettua kalaa.

Välttämättömien rasvahappojen vaikutuksia nivelille voi havaita parin kuukauden yhtämittaisen säännöllisen kalan tai kalaöljyvalmisteiden käytön jälkeen.

Omega- 3- ryhmään kuuluvien dokosaheksaeenihapon (DHA) ja eikosapentaeenihapon (EPA) hyötyjä on tutkittu paljon. Nivelien voitelun lisäksi niillä on paljon hyviä vaiktuksia sydämelle, aivoille ja näkökyvylle.