**Co włączyć do swojej diety po urazie?**

**Niemal wszyscy wiemy, jak dużą rolę w sporcie, także tym amatorskim, odgrywa dieta. Co ciekawe jednak, w powszechnym przekonaniu umiejętny dobór produktów spożywczych wpływa jedynie na naszą formę podczas treningu. Jak się zaś okazuje, w praktyce odpowiedni jadłospis może także ułatwić powrót do zdrowia np. po kontuzji stawu.**

Bez wątpienia jednym z elementów panującej obecnie mody na bycie fit jest zdrowe odżywianie. Osoby aktywnie uprawiające określony sport na ogół dbają również o odpowiednią dietę, mając świadomość jej wpływu na skład ciała, efektywne budowanie masy mięśniowej czy zwiększanie wytrzymałości.

*- Co ciekawe, mało kto kojarzy jednak racjonalne żywienie z profilaktyką urazów i kontuzji czy też wsparciem regeneracji po ich wystąpieniu. A to błąd, bowiem właściwy sposób żywienia może w istotny sposób wspomóc proces zdrowienia – mówi Marta Konował, dietetyk z Humana Medica Omeda w Białymstoku.*

W tym miejscu warto rozwiać pewien mit. Wbrew obiegowej opinii, w utrzymaniu naszych stawów w dobrej kondycji nie pomoże spożywanie produktów zawierających żelatynę (takich jak żelki, czy różnego rodzaju galaretki). Jej rzekomy pozytywny wpływ na zdrowie człowieka nie został bowiem do tej pory jednoznacznie udowodniony.

*- W konsekwencji jedynym pewnym efektem objadania się słodkimi, kolorowymi żelkami jest dostarczenie do swojego organizmu zbyt dużej dawki cukru, konserwantów i barwników, które niestety nie ułatwiają odbudowy tkanek – dodaje specjalista Humana Medica Omeda.*

Zamiast nich powinniśmy za to sięgać po owoce i warzywa. Wszystko za sprawą zawartej w nich witaminy C, niezbędnej do prawidłowej syntezy kolagenu (czyli białka budującego struktury stawowe), a także związków zmniejszających stan zapalny i przyspieszających proces gojenia.

Oprócz tego, do przyrządzanych przez nas potraw warto dodać świeże i suszone zioła oraz naturalne przyprawy – jak chociażby kurkumę, imbir, bazylię, goździki czy oregano. W ich składzie znajdują się bowiem działające antyoksydacyjnie substancje chroniące nasze komórki przed uszkodzeniami przez wolne rodniki.

*- Z całą pewnością dobrym pomysłem będzie też włączenie do swojej diety produktów bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3. Tu z pomocą przyjdą nam m. in. tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, śledź), orzechy włoskie, siemię lniane, olej lniany czy rzepakowy – wyjaśnia Marta Konował.*

Jednocześnie pamiętajmy, że do efektywnej regeneracji stawów niezbędna jest również odpowiednia ilość białka w diecie, którą zapewnią nam np. chude mięsa, nabiał, ryby oraz jaja.

Na koniec zaś warto uświadomić sobie, że okres po kontuzji zazwyczaj nierozerwalnie wiąże się z przerwą w ćwiczeniach. To zaś skutkuje zmniejszonym zapotrzebowaniem energetycznym.

*- By zatem uniknąć szybkiego zwiększania się masy ciała, co utrudni przecież powrót do formy sprzed urazu, podczas zdrowienia należy zadbać o odpowiednio zbilansowaną dietę i właściwy dobór produktów spożywczych – podpowiada dietetyk Humana Medica Omeda.*