

Ravitsemustietoa sairausryhmittäin



[Fibromyalgia](#)

[Kihti](#)

[Lastenreuma](#)

[Nivelrikko](#)

[Osteoporoosi](#)

[Tulehdukselliset reumasairaudet ja systeemiset sidekudossairaudet](#)

Olin osannut omilla kokeiluillani ja tuntemuksiani kuulostellen päätyä hoitona suositeltavaan ruokavalioon jo vuosia ennen diagnoosia. Liikuntaa jouduin miettimään uudelleen ja jättämään mm. kuntosalilla käynnin pois. Etsin edelleen uutta tietoa oloni ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Nainen, jolla harvinainen sidekudossairaus

Huomaa myös

- [Reumasairauksien ravitsemustieto](#)
- [Reumalääkkeet ja ravitsemus](#)