

Nivelrikko ja ravinto

Ehkäisy

Nivelrikolla ei ole selkeää aiheuttajaa, mutta useita riskitekijöitä on tunnistettu. Näistä esimerkiksi perimään ja ikään ei voida vaikuttaa. Ylipaino on merkittävä nivelrikolle altistava tekijä ja ylipainoisilla painonpudotus pienentää nivelrikon riskiä. Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio tukee painonhallintaa ja edistää terveyttä. Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti on tärkeää tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemiseksi.

Säännöllinen liikunta edistää painonhallintaa ja ehkäisee nivelrikon syntyä. Yksipuolinen ja kuormittava liikunta, raskas fyysinen työ sekä tapaturmat lisäävät riskiä tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin.



Nivelrikon hoidon perustana on liikunta ja

fysioterapeuttinen harjoittelu. Tarvittaessa käytetään myös kipua ja tulehdusta lievittävää lääkitystä. Ylipainoisilla painonpudotus lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä. Pienikin painonpudotus vähentää niveliin kohdistuvaa rasitusta. Parhaat tulokset painonpudotuksella nivelrikon hoidossa on saatu yhdistämällä liikuntaharjoittelua ja ruokavaliomuutoksia.

Painonpudotukseen kannattaa tähdätä tekemällä [pieniä muutoksia asteittain](#).

Nivelrikkoa sairastaville suositellaan [monipuolista ruokavaliota](#) ravintoaineiden saannin turvaamiseksi. Ravintoaineista antioksidanttitamiinien, erityisesti C-vitamiinin, ja D-vitamiinin saannin yhteyttä nivelrikkoon on tutkittu. Alustavien tutkimusten mukaan matala C-vitamiinin saanti saattaa altistaa nivelrikon kehittymiselle, mutta tutkimustulokset aiheesta ovat ristiriitaisia. C-vitamiinia saadaan ravinnosta riittävästi käyttämällä kasviksia, hedelmiä ja marjoja puoli kiloa päivittäin.

[Kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti](#) on tärkeää nivelrikon hoidossa sekä tuki- ja liikuntaelinterveyden edistämisessä. Saanti turvataan ensisijaisesti ravinnolla ja tarvittaessa käytetään ravintolisää. Aikuisella kalsiumin tarpeen turvaa esimerkiksi 5–6 dl maitovalmisteita ja 2–3 viipaletta juustoa päivittäin. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat D-vitaminoidut maitovalmisteet, D-vitaminoidut leipärasvat, kala ja kananmuna. D-vitamiinin puutoksen on esitetty altistavan nivelrikon kehittymiselle ja kivulle herkistymiselle. D-vitamiinilisää nivelrikon hoidossa on myös tutkittu, mutta nykytiedon valossa D-vitamiinin merkitys nivelrikossa on vielä epäselvä.

Nivelrikon hoitoon markkinoidaan useita erilaisia ravintolisiä ja luontaistuotteita, mutta niiden vaikutuksista ei ole selvää tutkimusnäyttöä. Glukosamiini on nivelrustossa esiintyvä yhdiste, jota markkinoidaan lääkkeenä ja ravintolisänä nivelrikon hoitoon. Tutkimusnäyttö glukosamiinista on ristiriitaista, eikä sen tehoa ole voitu selkeästi osoittaa. Kondroitiinisulfaatin sekä avokado- ja soijaöljyjä sisältävällä valmisteella on saatu vastaavia tuloksia. Inkiväärin on havaittu vähentävän tulehduskipua, mutta huomattavasti tulehduskipulääkkeitä vähemmän.

Teksti: TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Laura Heikkilä
Tiedot tarkistanut 12/2020 ravitsemusterapian professori Ursula Schwab.

Minulla on käsissä ja ranteissa nivelrikot. Turvotusta ja kipuja minulle aiheuttavat punainen liha, alkoholi, makeiset ja muut sokeriset ruoat, nivelrikkoa sairastava nainen

Huomaa myös

[Ravitsemustietoa sairausryhmittäin](#)

- [Fibromyalgia](#)
- [Kihti](#)
- [Lastenreuma](#)
- [Osteoporoosi](#)
- [Tulehdukselliset reumasairaudet ja systeemiset sidekudossairaudet](#)