



## डाइट (आहार)

- आर्थाइटिस (गठिया रोग) एक सामान्य शब्द है जो जोड़ों या मांसपेशियों में दर्द पैदा करने वाली समस्याओं को संदर्भित करता है
- किसी खास आहार या भोजन से आर्थाइटिस का इलाज नहीं कर सकता है, परन्तु अपने आहार में परिवर्तन करके कुछ समस्याओं में सहायता दी जा सकती है।

आर्थाइटिस अर्थात गठिया रोग एक सामान्य शब्द है जो जोड़ों या मांसपेशियों में दर्द पैदा करने वाली समस्याओं को संदर्भित करता है।

हालाँकि ऐसा कोई खास आहार या भोजन नहीं है जो आर्थाइटिस और अन्य मस्क्युलोस्केलेटल (मांसपेशियों और हड्डियों आदि से सम्बन्धित) समस्याओं का इलाज कर सके, परन्तु हर कोई सामान्य तौर पर अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ, अच्छे से संतुलित आहार का सेवन करने से लाभ उठा सकता है।

अपने आहार में बदलाव करने से लोगों को कुछ प्रकार के आर्थाइटिस से सहायता मिल सकती है।

जैसे कि सार्डिन और सैल्मन जैसी तेलीय मछलियों में ओमेगा-3 वसा से रूमेटाइड आर्थाइटिस जैसी सूजन समस्याओं में सहायता मिल सकती है। गाउट से पीड़ित लोगों को प्यूरिन की अधिक मात्रा वाले भोजन जैसे कि ओफल, शैलफिश और बियर का सेवन कम करके तथा अधिक मात्रा में पानी पीने से लाभ मिल सकता है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि हालाँकि आहार-संबंधी परिवर्तनों से गाउट और सूजन संबंधी आर्थाइटिस में सहायता मिल सकती है, परन्तु समस्या को नियंत्रण में रखने के लिए दवाईयाँ अहम हैं।

### स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करना

यदि आप विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करते/करती हैं तो आपका शरीर सर्वश्रेष्ठ तरीके से काम करता है, तथा आप बेहतर महसूस करते/करती हैं। संतुलित, विभिन्न आहार आपके शरीर के लिए आवश्यक संपूर्ण विटामिन, मिनरल (खनिज) और अन्य पोषक तत्व प्रदान करता है। पर्याप्त तरल-पदार्थ के सेवन के साथ-साथ आपके पास और अधिक ऊर्जा होगी, आपके वजन पर नियंत्रण होगा तथा कल्याण का अधिक अहसास होगा जिससे आपके लक्षणों कम हो सकते हैं।

परन्तु अपने आहार में परिवर्तन करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर या डाइटिशियन (आहार-विशेषज्ञ) से सलाह लें ताकि बिना आवश्यकता के आप अपने भोजन के सेवन को सीमित न करें, या किसी चीज़ का सेवन ज़रूरत से अधिक न करें – जैसे कि मिनरल सप्लीमेंट्स – जिसका आपकी समस्या पर सम्भवतः कोई प्रभाव न पड़ता हो। कुछ सप्लीमेंट आपकी दवाई के साथ परस्पर क्रिया कर सकते हैं या अत्यधिक खुराकों में इनका सेवन नुकसानदायक हो सकता है।

### स्वस्थ वजन बनाए रखना

ज़रूरत से अधिक वजन होने या मोटे होने तथा ऑस्टियोआर्थराइटिस (अस्थिसंधिशोथ) के बीच एक स्पष्ट संबंध है। आपके जोड़ों पर अधिक भार आर्थाइटिस के लक्षणों को बिगाड़ सकता है, विशेषकर यदि ऐसा आपके कूल्हों, घुटनों, पैरों या रीढ़ की हड्डी पर हो। गतिविधियाँ करने से आप ज़रूरत से अधिक बड़े भार को कम कर सकते हैं परन्तु पीड़ा, थकावट या आर्थाइटिस की अकड़न ऐसा करना मुश्किल बना देती है। स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करने, वजन कम करने और सुरक्षात्मक



तरीके से कसरत करने के बारे में अपने डॉक्टर, डाइटिशियन या स्वास्थ्य पेशेवर से बातचीत करें।

### ओमेगा-3 वसा और सूजन

यह पता चला है कि जिन भोजन पदार्थों में ओमेगा-3 वसा होती है, वे रूमेटाइड आर्थ्राइटिस जैसे सूजन आर्थ्राइटिस के कुछ प्रकारों से सम्बन्धित सूजन को कम करने में मदद देते हैं। ये प्रभाव दवाई की तुलना में हल्के होते हैं, परन्तु इसके कोई दुष्प्रभाव नहीं हैं और इसके कोई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी हो सकते हैं, जैसे कि हृदय रोग का कम होना।

ओमेगा-3 वसा से भरपूर खाद्य-पदार्थों में शामिल हैं:

- मछली (फिश) – तेलीय फिश जैसे कि सैल्मन और सार्डिन
- अलसी के बीज और अलसी के बीज (सन के बीन) का तेल
- कैनोला (सफेद सरसों) का तेल
- अखरोट
- ओमेगा-3 शामिल किए हुए खाद्य-पदार्थ जैसे कि मार्जरीन और अंडे
- फिश ऑयल के कुछ सप्लीमेंट।

फिश ऑयल को फिश लिवर ऑयल (कोड लिवर ऑयल, हलिबेट लिवर ऑयल आदि) न समझ बैठें। फिश लिवर ऑयल में विटामिन ए होता है जिसका बड़ी मात्रा में सेवन करने के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

किसी सप्लीमेंट का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से संपर्क करें, ताकि यह पक्का हो सके कि आपको इनकी ज़रूरत है और आप सही खुराक ले रहे/रही हैं।

### आहार और आर्थ्राइटिस के बारे में प्रमाण

गाउट से ग्रस्त लोगों को यह लग सकता है कि कुछ निश्चित प्रकार के भोजन का सेवन करने से परहेज करके, और साथ ही गाउट की दवाई का सेवन करके, गाउट अटैक होने से बचाव हो सकता है।

परन्तु, ऐसा कोई पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है कि कुछ निश्चित प्रकार के भोजन का सेवन करने से परहेज करके आर्थ्राइटिस के अन्य प्रकारों में सुधार किया जा सकता है और इन्हें कम किया जा सकता है। खासकर, ऐसा कोई वास्तविक प्रमाण नहीं है कि निम्नलिखित में से कोई खाद्य-पदार्थ लक्षणों की शुरुआत करते हैं या इन्हें बढ़ाते हैं:

- अम्लीय खाद्य-पदार्थ – जैसे कि नींबू, संतरे, टमाटर
- नैटशाइड फूड (कण्टालिका खाद्य-पदार्थ) – जैसे कि टमाटर, आलू, काली-मिर्च और बेंगन
- डेयरी खाद्य-पदार्थ।

इन सभी में महत्वपूर्ण पोषण होते हैं इसलिए इनका सेवन न करने से अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। कुछ निश्चित प्रकार के भोजन को छोड़ने से पहले किसी डाइटिशियन से बात करें।

### अपने आहार का प्रबंध करने के लिए सुझाव

- अच्छे से संतुलित आहार का सेवन करें, जिसमें फल और सब्जियाँ, प्रोटीन खाद्य-पदार्थ, डेयरी, सीरियल और अनाज शामिल हो। इससे आपको सामान्य बढ़िया स्वास्थ्य और वजन नियंत्रण के लिए विटामिन, मिनरल और अन्य पोषक तत्व मिलेंगे।
- सुनिश्चित करें कि मज़बूत हड्डियों के लिए तथा जीवन में आगे चलकर ऑस्टियोपोरोसिस (अस्थि-सुषिरता) के खतरे को कम करने के लिए आपके आहार में पर्याप्त कैल्शियम है।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पीएँ।
- अपने आहार में ओमेगा-3 वसायुक्त अमल शामिल करें।
- ताजे खाद्य-पदार्थों का सेवन करें और प्रोसेस्ड भोजन तथा चीनी वाले पेय-पदार्थों से परहेज करें।
- अपना वजन सामान्य सीमा में बनाए रखें – अत्यधिक शारीरिक भार से जोड़ों में तनाव बढ़ता है, खास करके भार उठाने वाले जोड़ों पर जैसे कि घुटने और कूल्हे।

- फूड डॉयरी बनाकर रखने पर विचार करें। यदि आपको संदेह है कि किसी खास भोजन से आपकी समस्या बढ़ जाती है, तो आप जो खाते-पीते हैं उसकी और अपने लक्षणों की डॉयरी बनाकर रखें। एक महीने बाद आपको यह पता लग सकता है कि कौन से खाद्य-पदार्थ समस्याएँ उत्पन्न कर रहे हैं। इन परिणामों की चर्चा अपने डॉक्टर या डाइटिशियन से करें।
- अपने डॉक्टर से बात किए बिना अपने आहार से संपूर्ण खाद्य-पदार्थ समूहों को न निकालें – जैसे कि सभी डेयरी उत्पाद, क्योंकि इससे आप में महत्वपूर्ण विटामिन और मिनरल की कमी हो सकती है।
- जानकारी रखें – आर्थाइटिस, विशेषकर सूजन प्रकार वाले आर्थाइटिस, के लक्षण बिना किसी स्पष्ट कारण के बदल सकते हैं। यह न समझ लें कि यह आहार से सम्बन्धित हैं। पहले अपने स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।
- पेशेवर सलाह के लिए डॉक्टर या डाइटिशियन के पास जाएँ। आर्थाइटिस और आहार के बारे में ऑनलाइन और मीडिया में असंगत जानकारी से दूर रहें।

### सहायता कहाँ से प्राप्त करें

- आपका डॉक्टर
  - डाइटिशियन (आहार-विशेषज्ञ)
  - न्यूट्रिशनलिस्ट (पोषण-विशेषज्ञ)
  - Musculoskeletal Australia (मस्क्युलोस्केलेटल ऑस्ट्रेलिया)
  - [www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)
- MSK सहायता सेवा: 1800 263 265

### हम सहायता कैसे कर सकते हैं

हमारी नर्सों से बात करने के लिए हमारी MSK सहायता सेवा को 1800 263 265 पर फोन करें या [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au) पर ई-मेल करें।

हम निम्नलिखित के बारे में और अधिक पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं:

- आर्थाइटिस और मस्क्युलोस्केलेटल समस्याएँ
- इन समस्याओं से ग्रस्त होते हुए अच्छे से जीवन कैसे व्यतीत करें
- दर्द का प्रबंध करना
- आने वाले वेबीनार, सैमीनार और अन्य समारोह।

### और अधिक खोजबीन

- Eat for Health - Australian Dietary Guidelines (स्वास्थ्य के लिए खानपीन) – ऑस्ट्रेलियाई आहार संबंधी दिशा-निर्देश
- [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)
- Dietitians Association of Australia (ऑस्ट्रेलियाई डाइटिशियन संस्था) <http://daa.asn.au>
- Better Health Channel (बेहतर स्वास्थ्य चैनल) [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

यदि आपको यह जानकारी उपयोगी लगी, तो [आज ही दान देकर दूसरों की सहायता करने में हमारी मदद करें।](#)



## स्वास्थ्यवर्धक भोजन के लिए ऑस्ट्रेलियाई मार्गदर्शिका

भोजन के इन पाँच समूहों में से प्रतिदिन अनेक प्रकार के भोजनों का आनन्द लें पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ

अनाज (cereal) से बना नाश्ता, अधिकतर साबुत अनाज व/या अधिक रेशे वाला अनाज



सब्जियाँ और फलियाँ/ दालें

चर्बी रहित माँस व पक्षियों का माँस, मछली, तोफू (सोया बीन का पनीर), नैवा व बीज और दालें /फलियाँ

थोड़ी मात्रा में उपयोग करें



गोलाकार में दिए गये खाद्य-पदार्थों का नाम अंग्रेजी में दिया गया है जिससे खरीदते समय इन्हें पहचानने में आपको मदद मिले।

दूध, दही, चीज़ (अंग्रेजी पनीर) व/या कोई विकल्प, अधिकतर कम चर्बी वाला

कभी-कभार व थोड़ी मात्रा में लें

