

Если у вас псориатический артрит, то вы можете без опаски есть такие продукты, как лосось, цельнозерновые, вишня и различные ягоды, яблоки, кале, перец, оливки и оливковое масло, чеснок, куркума, орехи, пробиотики. Они содержат противовоспалительные соединения, облегчающие боль.

Что касается напитков, то рекомендуется употреблять чёрный и зелёный чай.

Отказаться при псориатическом артите необходимо от жирного и обработанного мяса, сладких продуктов и напитков.

С осторожностью следует употреблять молочные продукты (насыщенные жиры в них могут вызвать воспаление) и баклажаны (они могут усугубить симптомы болезни).

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.