

## DIETA DLA PACJENTÓW Z CHOROBA REUMATYCZNA

Brytyjscy naukowcy dowodzą, że kolorowe warzywa i owoce (np. marchew, dynia, brokuły) zmniejszają ryzyko chorób zapalnych. Zawierają one sporo karotenoidów: beta-kryptoksantyny i zeaksantyny. Substancje te wymiatają z organizmu wolne rodniki, które sprzyjają powstawaniu stanów zapalnych. By ochronić stawy, warto codziennie wypijać, co najmniej szklanek świeżo wyciśniętego soku z marchewki z dodatkiem kilku kropli oliwy z oliwek lub oleju lnianego.

**Zrezygnuj** z jedzenia jaj, mięsa (zwłaszcza wołowiny) i wędlin, bo mają dużo konserwantów, które zaostrzają objawy reumatyzmu.

**Wystrzegaj** się tłustego nabiału (mleka, śmietany, serów żółtych, pleśniowych, topionych). Produkty te zawierają kwas arachidonowy, który ułatwia wytwarzanie prostaglandyn - hormonów prozapalnych.

**Uważaj** na oleje kukurydziane i słonecznikowe oraz margaryny roślinne - dostarczają dużo kwasów tłuszczowych, które blokują korzystne działanie tłuszczu rybiego i nasilają stany zapalne.

**Unikaj** potraw smażonych, cukru, kawy, alkoholu. Ograniczaj spożycie soli - zamiast niej używaj estragonu, który nadaje potrawom lekko słony smak.

**Na czarnej liście** znajdują się też pszenica, ryż, owies, kukurydza oraz niektóre warzywa, np. psiankowate: ziemniaki, pomidory, bakłażany i papryka. Po zjedzeniu tych produktów u części pacjentów pojawia się ból i sztywność stawów.

Niektóre schorzenia reumatyczne mogą mieć też tło alergiczne. Okazuje się bowiem, że pewne składniki pokarmowe, wywołujące katar sienny czy ataki astmy, mogą też powodować dolegliwości stawów. Dlatego niektóre choroby reumatyczne leczy się nie tylko farmakologicznie, ale też dietą.

Z jadłospisu trzeba wyeliminować te pokarmy, które zaostrzają objawy. W ten sposób można złagodzić dolegliwości na tyle, by stopniowo zmniejszyć dawki, a z czasem nawet odstawić leki przeciwzapalne.

### Morze ryb

W leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów najlepsze efekty daje dieta wegetariańska, wzbogacona w tłuste ryby z zimnych mórz. W rybim mięsie jest dużo cennego wapnia, jodu i dobrze przyswajalnego białka. Jednak przede wszystkim jest to bogate źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które chronią serce, usprawniają funkcje mózgu i poprawiają ruchomość stawów. W jadłospisie powinny się więc znaleźć: makrela, łosoś, śledź, sardynki, tuńczyk. Jedz je regularnie, najlepiej 150-200 g dziennie.

Kwasy omega-3, ale i działającą przeciwzapalnie witaminę E, znajdziesz też w siemieniu, oleju lnianym, oliwie z oliwek, orzechach włoskich.

### Warzywa i owoce

Wskazane są krótko gotowane albo surowe warzywa: sałata, kapusta, ogórki, por, brokuły, marchew, buraki, seler, pietruszka, warzywa strączkowe, kielki. Jedz borówki, żurawinę, ciemne winogrona, jagody, czarną porzeczkę, czerwone jabłka. Pij soki owocowe i warzywne, herbatki owocowe i ziołowe.

Warzywa i owoce dostarczają mnóstwo witaminy C (uczestniczy ona w wytwarzaniu kolagenu oraz odpowiada za kondycję stawów i ścięgien), a także bioflawonoidów. Substancje te wymiatają z organizmu wolne rodniki, które inicjują i podtrzymują stan zapalny.

Dobroczynny wpływ na stawy mają również czosnek oraz cebula. Zawierają one cenne związki siarkowe, które ograniczają wytwarzanie hormonów podtrzymujących stan zapalny.

### Przyprawy

Twoi sprzymierzeńcy to kurkuma, imbir, anyż i goździki. Działają przeciwzapalnie, zmniejszają ból, sztywność stawów, obrzęki.

Właściwości takie ma np. herbata imbirowa: obierz i utrzyj 1 cm korzenia imbiru, zalej szklanką wrzątku, przykryj i odstaw na 10 min. Przecedź, dodaj łyżeczkę miodu. Pij 3-4 razy dziennie przed posiłkiem. Świeży imbir można zastąpić łyżeczką sproszkowanego.

## Pożądany kolagen

Wzbogać jadłospis o produkty obfitujące w kolagen, który ogranicza aktywność enzymów prozapalnych i ułatwia regenerację zmienionych chorobowo kości i stawów. Polub więc galaretkę owocową i rybę w galarecie. Możesz też sięgać po sproszkowaną chrząstkę rekina lub hydrolizaty kolagenu (do kupienia w aptece).

## Test osobisty

Wśród lekarzy zajmujących się chorobami reumatycznymi nie ma jednoznacznej opinii, które produkty mogą zaszkodzić danej osobie, a które nie. Jak więc ułożyć swój jadłospis?

Najlepiej sprawdzić, co w twoim przypadku źle wpływa na stawy. Najpierw odstaw na tydzień jeden z podejrzanych produktów i obserwuj, czy dolegliwości się zmniejszają. Jeśli tak, jest prawie pewne, że "wróg" twoich stawów został namierzony. Natomiast jeśli mimo rezygnacji z jakiegoś produktu, dolegliwości nie mijają, po kilku dniach znów możesz włączyć go do diety.

## PRZYKŁADOWY DZIENNY JADŁOSPIS

### Śniadanie:

#### Sałatka z makreli:

100 g wędzonej makreli, cebula, 2 ogórki kwaszone, łyżka oliwy z oliwek, 1/2 łyżeczki estragonu, pieprz  
Mięso oddziel od skórki i ości, a następnie drobno pokrój. Cebulę posiekaj, ogórki zetrzyj na tarce. Wymieszaj składniki. Sałatkę dopraw estragonem i pieprzem.

### II śniadanie:

#### Muesli z owocami:

2 łyżki orzechów włoskich, 2 łyżki palonej kaszy gryczanej, łyżka rodzynek, 2 łyżki siemienia lnianego  
Zmiksuj składniki. Mieszaninę przechowuj w szczelnie zamkniętym naczyniu. 3 łyżki muesli dodawaj do owoców (wybierz np. jagody, truskawki świeże lub mrożone) i skrop sokiem z cytryny.

### Obiad:

#### Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Surówka z kwaszonej kapusty, marchewki i jabłka doprawiona olejem lnianym

#### Łosoś pieczony w folii z marchewką i pietruszką

15 dag świeżego łososia, pokrojona w plasterki marchewka i pietruszka, łyżka oleju lnianego, łyżka posiekanej natki, cytryna, estragon, pieprz biały

Rybę skrop sokiem wyciśniętym z cytryny, oprósz estragonem i świeżo zmielonym pieprzem. Wstaw na godzinę do lodówki, aby nabrała aromatu. Następnie kawałki ryby ułóż na folii aluminiowej, połóż na nich plasterki marchewki i pietruszki. Rybę z warzywami szczelnie owiń folią, ułóż na blasze, wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 st. C, piecz ok. 40 min. Na koniec posyp natką pietruszki.

### Podwieczorek:

#### Galaretka z owocami:

1/2 szklanki mrożonych truskawek lub jagód, 1/2 szklanki czarnej porzeczki, 3/4 szklanki soku z aronii, opakowanie żelatyny.

Sok wymieszaj z rozpuszczoną żelatyną. W wysokim naczyniu ułóż owoce, zalej galaretką, ostudź.

### Kolacja:

#### Surówka po hindusku:

2 marchewki, 1/2 małej cebuli, łyżka posiekanej pietruszki, łyżka soku z cytryny, łyżeczka oliwy, pół łyżeczki sproszkowanego imbiru, estragon

Marchew zetrzyj na tarce, dodaj posiekane cebulę i natkę. Sałatkę dopraw oliwą, sokiem z cytryny i estragonem. Na pół godziny przed podaniem wstaw do lodówki.

Źródło: *Zdrowie, Agnieszka Lecirjewska*

Opracowała: *Ewa Wolny - dietetyk*

5045740  
Dr n. med. MACIEJ MAKUCH  
SPECJALISTA NEUROLOG  
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ  
40-693 Katowice, ul. Widłaków 16  
tel. 22 252 40 40