



DIETA W CHOROBAH REUMATYCZNYCH

PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE POMOCNE W LECZENIU REUMATOIDALNEGO ZAPALENIA STAWÓW

Reumatoidalne zapalenie stawów jest przewlekłą chorobą zapalną, która atakuje stawy i inne narządy. Chociaż nie ma konkretnej diety, która leczyłaby RZS, to liczne badania dostarczają coraz więcej informacji na temat, wpływu poszczególnych składników żywieniowych na ryzyko zachorowania i aktywność choroby. Niektóre produkty mogą być pomocne w wyciszeniu stanu zapalnego, a większość z nich jest charakterystyczna dla diety śródziemnomorskiej. **W przypadku tej choroby szczególną rolę przypisuje się spożyciu ryb, warzyw i owoców, oliwy z oliwek oraz orzechów i nasion.**

1. Produkty zalecane:

- **ryby** - najlepiej tłuste ryby morskie, obfitujące w kwasy omega-3 (działanie przeciwzapalne: łosoś, tuńczyk, sardynki, makrela, śledź),
- **warzywa i owoce** - źródło antyoksydantów, które wspierają układ immunologiczny
 - 500 - 700g warzyw - najlepiej marchew, brokuły, kapusta, sałata, jarmuż, pietruszka, cebula, czosnek,
 - 300 - 500g owoców - najlepiej borówki, jeżyny, wiśnie, porzeczki, truskawki, maliny, czarna porzeczka, żurawina, owoce dzikiej róży, awokado,
- **oliwa z oliwek** z pierwszego tłoczenia - codziennie regularnie 2 - 3 łyżki, olej z wiesiołka,
- **orzechy i nasiona** - orzechy włoskie, laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika,
- **rośliny strączkowe** - fasola, soczewica, ciecierzycy, soja,
- **błonnik pokarmowy** - zawarty w pieczywie pełnoziarnistym, płatkach owsianych, kaszach (gryczana, pęczak, jęczmienna),
- **przyprawy:** cynamon, kurkuma, imbir, goździki, bazylia,
- **produkty bogate w żelazo, wapń i witaminę D** (czerwone chude mięso, mięso drobiowe bez skóry, nasiona roślin strączkowych, warzywa o zielonych liściach, produkty nabiałowe - twaróg, jogurt, kefir),
- **zalecane** jest picie około 2 litrów płynów dziennie - woda mineralna niegazowana, soki przecierowe b/cukru, zielona herbata, słabe napary z ziół, herbaty owocowe,
- **wskazane** jest konsumować częściej, a w małych ilościach, ostatni posiłek spożywamy minimum 3 godziny przed snem.

2. Produkty przeciwwskazane:

- wyeliminować z diety produkty wysoko przetworzone (zupy i dania w proszku, chipsy, zawierające duże ilości soli i konserwantów, wyroby cukiernicze), cukier,
- tłuste mięsa, wędliny, podroby, tłusty nabiał: sery żółte, topione, pleśniowe,
- tłuszcze nasycone - smalec, boczek, także ograniczyć oleje: słonecznikowy, kukurydziany,
- mocna kawa, herbata, napoje alkoholowe, (utrudniają przyswajanie wapnia),
- gazowane napoje słodzone,
- papryka, pomidory, bakłażan, ziemniaki, szpinak, szczaw, rabarbar, kapusta biała,
- pieczywo pszenne, makarony, kasza manna, produkty zawierające gluten, który u osób uczulonych może nasilać dolegliwości,
- potrawy z grilla, smażone, pieczone zastąpić gotowanymi na parze, duszonymi bez obsmażania.



DIETA W CHOROBAH REUMATYCZNYCH

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

Śniadanie I

mus owocowy (zmiksowane owoce - kiwi, truskawki, jagody)
2 łyżki płatków owsianych
garść orzechów włoskich
łyżka płatków migdałów
łyżka zmielonego siemienia lnianego
2 wafle ryżowe
herbata z owoców leśnych

Śniadanie II

ryba w galarecie
kromka chleba pełnoziarnistego, cienko posmarowana masłem
szklanka rozcieńczonego soku z pomarańczy

Obiad

zupa krem z cebuli, gotowana na wywarze warzywnym
kasza gryczana z warzywami: marchew, pietruszkę, korzeń, por, groszek mrożony dusić na oliwie z oliwek, doprawić do smaku (pieprz, sól, imbir), podawać z ½ szklanki kaszy gryczanej ugotowanej na sypko
sok owocowy wyciśnięty ze świeżych owoców

Podwieczorek

jogurt naturalny ze świeżymi owocami i łyżeczką miodu

Kolacja

sałatka z piersi kurczaka z ananasem, sałatą pekińską z oliwą z oliwek
pieczywo ryżowe
herbata zielona

Opracowała: Barbara Domżańska, dietetyczka

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Dieta w reumatoidalnym zapaleniu stawów, M. Sokalska-Jurkiewicz

Dokument po wypełnieniu podlega ochronie zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych
WSZ w Elblągu/1043/M/Zmiana 0/13.11.17