

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) to choroba układowa o podłożu autoimmunologicznym. Charakteryzuje się przewlekłym zapaleniem symetrycznych stawów oraz występowaniem zmian pozastawowych i powikłań układowych. Choroba dotyka 3 razy częściej kobiety niż mężczyzn, a maksimum zachorowań odnotowuje się między 40. a 50. rokiem życia. Do głównych objawów RZS zalicza się przede wszystkim: *objawy zapalne* (zapalenie stawowe, zapalenie kaletki maziowej), *guzki reumatoidalne*, *objawy pozastawowe* (zmiany zapalne naczyń krwionośnych, powiększenie węzłów chłonnych, uszkodzenie nerwów obwodowych), *objawy pozastawowe narządowe* (zapalenie naczyń palców, zapalenie naczyń zaopatrujących nerwy, zmiany zapalne w obrębie oczu, serca, układu oddechowego) oraz *objawy nieswoiste* (stany podgorączkowe, przebarwienia/plamy na dłoniach, nadmierna potliwość).

DIETA

Poza leczeniem farmakologicznym, rehabilitacją i innymi metodami terapeutycznymi, do których zalicza się między innymi krioterapię, masaże i światłolecznictwo, istotna jest również **modyfikacja diety**.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Modyfikuj dietę indywidualnie! Uwzględniaj swoje potrzeby.
2. Urozmaicaj dietę, spraw by była różnorodna. Dzięki temu dostarczysz wielu różnych składników w niezbędnych ilościach.
3. Posiłki niech będą małe, lecz często spożywane, o regularnych porach i w stałych odstępach czasu (maksymalnie co 3 godziny). **Ale pamiętaj:** ostatni posiłek zjedz minimum 3 godziny przed snem w formie lekkiego dania, które nie obciąży żołądka na noc.
4. Warzywa i owoce spożywaj 5 razy dziennie (czyli po 80-100 g świeżego produktu, np. 1/2 brokuła, 1 burak, szklanka truskawek czy borówek). **Szczególnie polecane są warzywa:** sałata, ogórek, por, brokuł, marchew, burak, seler, pietruszka, warzywa strączkowe, kiełki (z wyłączeniem kiełków lucerny) oraz owoce: borówki, ciemne winogrona, jagody, żurawina, czarna porzeczka, truskawki, owoce dzikiej róży. **Ogranicz:** jabłka, kapustę białą, ziemniaki, pomidory, paprykę i bakłażana oraz warzywa o dużej zawartości kwasu szczawiowego – rabarbar, szpinak, botwina.
5. Postaw na pełnoziarniste produkty zbożowe o jak najniższym indeksie glikemicznym, np. pieczywo razowe i graham, ryż dziki i brązowy niełuskany, makaron razowy i kasze gruboziarniste, tj. gryczana, pęczak. **Ważne!** Zwrócić szczególną uwagę na reakcję swojego organizmu po spożyciu produktów zawierających gluten lub kukurydzę, ponieważ u osób chorujących na RZS, zaobserwowano nadmierną reakcję immunologiczną na określone substancje pokarmowe, co w konsekwencji może zaostrzać objawy.
6. Orzechy (migdały, orzechy włoskie) oraz nasiona (sezam, dynia) to doskonałe urozmaicenie Twojej diety, a jednocześnie źródło kwasów omega-3.
7. Dieta w RZS wiąże się z ograniczeniem spożycia tłuszczów nasyconych pochodzenia zwierzęcego. **Zasada 1:** zmniejsz spożycie tłustych gatunków mięs (wieprzowina, baranina, wołowina, tłusty drób) i jego przetworów oraz pełnotłustych produktów; w mlecznych (mleko, śmietana i śmietanka, sery: żółte, topione, pleśniowe); **Zasada 2:** wybieraj chude gatunki mięs (indyk, kurczak – bez skóry, cielęcina, dziczyzna) oraz produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu.
8. Miejsce produktów mięsnych w menu muszą zająć ryby i owoce morza! To właśnie one stanowią naturalne źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które korzystnie wpłyną na Twoje stawy (redukują stany zapalne). Jedz ryby co najmniej 2 razy w tygodniu!
9. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, zwiększ natomiast ilość tłuszczów roślinnych. Codzienną dietę staraj się uzupełniać w: – wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 z produktów pochodzenia roślinnego, czyli oleju rzepakowego, oleju i siemienia lnianego, orzechów włoskich, nasion chia; – jednonienasycone kwasy tłuszczowe, czyli oliwę z oliwek, oliwki, orzechy (laskowe, migdały), awokado. Ogranicz ilość oleju kukurydzianego, słonecznikowego, oleju z pestek dyni i winogron, ponieważ

zawierają znaczne ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-6, które – jeśli spożywane są w nadmiarze – uczestniczą w produkcji czynników prozapalnych i prozakrzepowych. Dodatkowo, jeśli w Twojej diecie ilość kwasów omega-6 zdecydowanie przewyższy ilość kwasów omega-3, wówczas uniemożliwi to korzystne działanie przeciwzapalne tych drugich.

O TYM WARTO PAMIĘTAĆ:

1. Konieczna jest całkowita rezygnacja z dosładzania naparów i posiłków oraz produktów, które mają cukier/syropę w składzie.
2. Kolagen to składnik, o którym musisz pamiętać i którego nie może zabraknąć w Twoim codziennym menu. Jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania stawów i chrząstek. Naturalnym jego źródłem są galarety mięsne i rybne.
3. Pamiętaj, że produkty wysokoprzetworzone, typu dania z proszku (zupy, sosy, ciasta itp.) lub gotowe potrawy w słoikach, to nadmierne ilości soli oraz substancji dodatkowych. Wykreślamy je!
4. Z jadłospisu wyklucz dania typu fast food oraz wysokotłuszczowe przekąski (np. chipsy, nachosy, paluszki itp.)
5. Przyprawy:
 - zrezygnuj z tradycyjnej soli (chlorek sodu) na rzecz soli potasowej bądź magnezowej,
 - wyeliminuj sztuczne gotowe mieszanki przyprawowe,
 - stosuj kurkumę, imbir, goździki, anyż, czosnek, chrzan, cząber, bazylię, estragon, tymianek, majeranek, miętę, szalwię,
 - unikaj ostrych przypraw, takich jak: pieprz, ostra papryka, chilli.

NAWADNIANIE:

Zalecana ilość płynów, jaką należy wypić w ciągu doby, to minimum 2 litry. Ta reguła obowiązuje również chorych z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Pamiętaj jednak, że:

- woda powinna stanowić największy procent wszystkich wypijanych płynów; pij ją systematycznie, małymi łykami, przez cały dzień,
- całkowicie wyeliminuj napoje alkoholowe,
- zrezygnuj z picia różnego rodzaju wód smakowych (dosładzanych cukrem bądź słodkimi syropami), słodkich napojów gazowanych i niegazowanych,
- wykreśl z menu mocną kawę i herbatę – wybieraj ich lekkie napary, lub herbatę zieloną i czerwoną, herbaty owocowe.

WAŻNE!

Dla osób z RZS wybór określonych produktów spożywczych to równie ważna kwestia, jak sposób i forma, w jakiej zostaną przygotowane. Techniki kulinarne korzystne dla Ciebie to: gotowanie (w wodzie i na parze), duszenie (bez wcześniejszego obsmażania), pieczenie w piekarniku bez dodatku tłuszczu lub z niewielką ilością tłuszczu dozwolonego, pieczenie w folii, smażenie sauté (bez panierki, mąki czy też jajka).

Bibliografia:

1. Jarosz M: Praktyczny podręcznik dietetyki. Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa, 2010.
2. Stanowisko Zespołu Ekspertów Konsultanta Krajowego ds. Reumatologii w sprawie diagnostyki i terapii reumatoidalnego zapalenia stawów. Reumatologia, 2008, 46(3), 111-114.
3. <https://dietetycy.org.pl/dieta-reumatoidalne-zapalenie-stawow-rzs/>
4. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-rzs-w-punktach/>

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl