



ZALECENIA DIETETYCZNE PRZY REUMATOIDALNYM ZAPALENIU STAWÓW

Dieta w chorobach tkanki łącznej powinna dostarczać niezbędnych substancji potrzebnych do budowy i regeneracji wszystkich struktur stawowych. Niedobory wybranych składników odżywczych w diecie mogą powodować nasilenie stanu zapalnego. Nadmiar innych składników nasili ból, zapalenie stawów oraz postęp zmian destrukcyjnych.

W żywieniu osób z chorobami tkanki łącznej szczególnie ważna jest odpowiednia podaż takich składników jak:

- **Białko**, które stanowi budulec chrząstki i struktur okołostawowych. Źródłem pełnowartościowego białka jest: mięso, mleko, przetwory mleczne. Nabiał stanowi doskonałe źródło wapnia, które wraz z fosforem stanowi podstawowy budulec kości. Białko zawarte jest również w ziarnach zbóż i roślinach strączkowych, które korzystnie wpływają na syntezę mazi stawowej. W diecie osób cierpiących na RZS uwzględnia się również pełnoziarniste i razowe pieczywo, niełuskany ryż, otręby, makarony z mąki razowej. Produkty zawierają dodatkowo błonnik, który jest cennym uzupełnieniem diety redukcyjnej w przypadku istniejącej otyłości.
- **Nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny n-3 (omega-3)**, które są doskonałym czynnikiem zmniejszającym ryzyko rozwoju miażdżycy (u osób z RZS wzrasta ryzyko chorób sercowo-naczyniowych) i wpływają na poprawę ruchomości stawów. Bogatym źródłem NNKT są ryby – makrela, halibut, łosoś, sardynki, tuńczyk, śledź. Ponadto tłuste ryby dostarczają witaminy D działającej przeciwzapalnie. Osobom z RZS zaleca się regularne spożywanie ryb, najlepiej w ilości 150–200 g dziennie. Do diety warto włączyć również orzechy włoskie czy siemię lniane, które oprócz kwasów n-3 dostarczają nam witaminę E działającą przeciwzapalnie. Należy również pamiętać o spożywaniu olejów roślinnych – oliwy z oliwek, olej lniany, które zawierają kwas oleinowy poprawiający ruchomość stawów.
- **Antyoksydanty**, które hamują tworzenie się reaktywnych form tlenu syntetyzowanych w chorych stawach. Zapobiegają one również rozwojowi procesu zwyrodnieniowego i opóźniają starzenie się stawów. Z tego względu przy reumatoidalnym zapaleniu stawów należy spożywać dużo owoców i warzyw. Szczególnie surowych czy krótkotrwale gotowanych, są one doskonałym źródłem witaminy C (niezbędna do syntezy kolagenu) i bioflawonoidów (neutralizują wolne rodniki). Źródło antyoksydantów – sałata, kapusta, marchew, ogórki, buraki, brokuły, seler, pietruszka, warzywa strączkowe, kiełki, borówka, czarna porzeczka, ciemny winogron, jagody, żurawina. Warto również pić soki owocowe i warzywne.
- **Organiczne związki siarki**, kwercytyna i allicyna obecne w czosnku i cebuli, działają przeciwzapalnie, ograniczają wytwarzanie leukotrienów i prostaglandyn powstających podczas stanu zapalnego tkanki łącznej. Dodatkowo związki te działają bakteriobójczo, przeciwzapalnie, żółciopędne, przeciwutleniająco, obniżają ciśnienie krwi.
- Ponadto bardzo dobrze jest stosować przyprawy, które posiadają właściwości przeciwzapalne, także przeciwbólowe, przeciwobrzękowe. Wspomagają również trawienie i dodatkowo korzystnie wpływają na przemianę materii. Do potraw dodajmy więc kurkumę, anyż, goździki, bazylię, imbir, chrzan, majeranek, mięętę, szałwię czy cząber.
- W chorobie RZS zaleca się spożywanie galaretek owocowych (najlepiej domowych, aniżeli kupnych), galaret mięsnych i rybnych, gdyż są źródłem żelatyny ułatwiającej regenerację chorych stawów. Dietę warto również wzbogacić o chrząstkę rekina czy hydrolizaty kolagenu.



Jakich składników żywieniowych unikać w reumatoidalnym zapaleniu stawów?

W przypadku chorób tkanki łącznej należy ograniczyć ilość tłuszczów zwierzęcych, gdyż zmniejszają wydzielanie soku żołądkowego, co wpływa na wchłanianie białka (niezbędnego do odbudowy stawów). Ponadto tłuszcze zwierzęce zwiększają ryzyko wystąpienia miażdżycy i pośrednio utrudniają dostarczanie substancji odżywczych koniecznych do regeneracji struktur stawowych.

Cukry proste muszą być ograniczane w diecie chorego, jak również wysoko przetworzone węglowodany (mąka z wysokiego przemiału). Z diety należy bezwzględnie wyeliminować fast-foody, chipsy, zupy z torebek itp., gdyż produkty tego typu sprzyjają tworzeniu się wolnych rodników szkodzących naszym stawom. Ograniczyć należy również spożywanie produktów będących źródłem kwasu moczowego. Znaleźć go można w tłustych mięsach, konserwach mięsnych i rybnych, w szczawiu, rabarbarze, szpinaku, a także w roślinach strączkowych. Nie zaleca się spożywania oleju kukurydzanego i słonecznikowego ze względu na dużą ilość kwasu arachidonowego należącego do rodziny n-6. Kwas ten spożywany w nadmiarze przyczynia się do powstania stanów zapalnych stawów, a wchodząc w te same szlaki metaboliczne co kwasy n-3, hamują ich korzystne oddziaływanie. Takie używki jak kawa, herbata, alkohol również należy spożywać z dużym umiarem. Nasilają one utratę cennego wapnia i zmniejszają przyswajalność białka.

Podsumowując jeśli cierpisz na reumatoidalne zapalenie stawów:

1. Zjadaj codziennie co najmniej 5 porcji produktów zbożowych 1 porcja produktu zbożowego to np. 1 kromka chleba pełnoziarnistego lub 1 mała kajzerka, 3 łyżki ryżu, kaszy, makaronu, płatków, musli.
 2. Zjadaj minimum 600 g dziennie warzyw 1 porcja warzyw odpowiada 100 gramom np. pomidor, duży kawałek ogórka, duża marchewka.
 3. Codziennie zjadaj 2 porcje owoców 1 porcja to 1 duży owoc – (np. jabłko, gruszka) lub 2 mniejsze owoce (np. kiwi, brzoskwinie) lub 1-1,5 szklanki owoców sezonowych (truskawki, maliny, porzeczki).
 4. Jedz 2–3 jaja tygodniowo.
 5. Produkty mięsne, drób, ryby, wędliny i zamienniki – zjadaj 1 porcję dzień.
 6. Pij codziennie 6–8 szklanek płynów: Wody mineralnej, herbaty zielonej lub herbaty owocowej, soków owocowych i warzywnych.
 7. Dziennie stosuj nie więcej niż 6 łyżeczek tłuszczu widocznego, najlepiej w formie oliwy i olejów.
- Oprócz prawidłowo zbilansowanej diety w terapii należy wziąć pod uwagę aktywność ruchową. Powinna być ona umiarkowana, nieobciążająca zmienionych chorobowo stawów. Odpowiednio dobrany trening przez doświadczonego specjalistę umożliwi zachowanie sprawności i prawidłowej funkcji stawów.

Literatura: Małgorzata W. Kwiatkowska, RZS poradnik, Instytut Reumatologii w Warszawie. Gawęcki J., Grzymisławski M., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern

Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow