

10

ZASAD ŻYWIENIA W REUMATOIDALNYM ZAPALENIU STAWÓW



- 1.** Korzystaj z bogactwa witamin oraz składników mineralnych zawartych w **warzywach i owocach**. Zawierają one także antyoksydanty (witamina C, E, A, beta-karoten, selen, cynk), które usuwają wolne rodniki inicjujące procesy zapalne. Szczególnie zalecane są:
 - warzywa: sałata, ogórki, por, brokuły, marchew, buraki, seler, warzywa strączkowe, cebula, czosnek
 - owoce: borówki, żurawina, ciemne winogrona, jagody, truskawki, czarna porzeczkaOgraniczyć należy jabłka i białą kapustę. Aby uniknąć utraty składników pokarmowych, warzywa i owoce spożywaj surowe, ew. przygotowane na parze.



- 2.** Spożywaj **produkty zbożowe z pełnego ziarna** (pieczywo gruboziarniste, razowe, typu Graham), brązowy niełuskany ryż, razowe makarony. Unikaj pieczywa z dodatkiem słońca, miodu i karmelu, a także pieczywa z pełnego przemiału (kajzerki, bagietki), wyrobów cukierniczych zawierających znaczne ilości prozapalnych kwasów tłuszczowych nasyconych oraz kwasów tłuszczowych trans.

- 3. Ogranicz spożywanie mięsa i jego przetworów.** Dozwolone w ograniczonych ilościach jest chude mięso: cielęcina, indyk i kurczak bez skóry, jagnięcina, młoda chuda wołowina. Unikaj tłustych mięs (wieprzowiny, kaczki, gęsi, baraniny) oraz wyrobów wędliniarskich.



4. Spożywaj produkty bogate w kwasy omega-3,

które mogą korzystnie wpływać na redukcję stanu zapalnego. Znajdziesz je w:

- tłustych rybach morskich (łosoś, sardynki, tuńczyk, makrela, śledź, szprotki) oraz w skorupiakach. Ryby należy spożywać minimum 2-3 razy w tygodniu.
- oleju lnianym, rzepakowym, oliwie z oliwek
- orzechach włoskich i migdałach.

Ogranicz olej słonecznikowy i kukurydziany.

5. Wybieraj **mleko i produkty nabiałowe** w wersji o obniżonej zawartości tłuszczu.

6. Spożywaj **pokarmy bogate w kolagen**: galaretki owocowe i warzywne, rybę w galarecie, chrząstkę rekina.



7. Zrezygnuj z tradycyjnej soli, zastąp ją solą potasową lub magnezową. **Smak potraw wzbogacaj przyprawami o działaniu przeciwzapalnym**: kurkumą, imbirem, goździkami i anyżem. Dodatkowo wskazane są bazylia, cząber, chrzan, estragon, majeranek, mięta, szalwia i tymianek oraz czosnek i cebula.

Unikaj ostrych i drażniących przypraw.

8. Unikaj mocnej kawy i herbaty, zastąp je niegazowaną lub lekko gazowaną wodą mineralną, zieloną lub owocową herbatą albo naparami z ziół. Pamiętaj, aby przyjmować co najmniej 2 litry płynów dziennie.

9. Wyeliminuj z diety napoje alkoholowe.

10. Wyeliminuj dodatki słodzące, cukier zastąp miodem.

Opracowano na podstawie: Gugala S, Siuba M: Reumatoidalne zapalenie stawów. W: Jarosz M (red.): Praktyczny podręcznik dietetyki. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010, s. 385-391.

Val-PL-1903-053