

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

ZALECENIA DIETETYCZNE – CO JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ?

ZALECANE	✓	PRODUKTY	✗	PRZECIWWSKAZANE
zielone (brokuł, jarmuż, sałata, natka pietruszki)		warzywa		biała kapusta, bakłażan, botwina, szpinak
jagodowe (maliny, truskawki, porzeczki, borówki)		owoce		jablka, grejpfruty i sok grejpfrutowy
pełnoziarniste, brązowy ryż, kasze (gryczana, jęczmienna)		produkty zbożowe		pieczywo pszenne, kukurydziane, rogalce, bajgle
olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek		tłuszcze		oleje: kokosowy, palmowy, słonecznikowy, smalec
chude: indyk i kurczak bez skóry, cielęcina		mięso		wieprzowina, wołowina, wędliny i konserwy
tłuste morskie: łosoś, sardynki, makrela, śledź		ryby		smażone, wędzone, konserwowe
chudy i półtłusty (jogurty naturalne, kefiry), jaja gotowane		nabiał i jaja		tłuste mleko, sery pleśniowe, topione, żółte
kurkuma, imbir, goździki, anyż, cząber, bazylia		przyprawy		zawierające glutaminian sodu, ostre (pieprz, chili, ostra papryka), sól
woda niegazowana, herbata zielona, owocowa		napoje		mocna kawa i herbata, słodkie napoje, alkohol
orzechy włoskie, migdały, nasiona chia, siemię lniane		przekąski		fast foody, chipsy, paluszki, popcorn
kisiele, masy, sorbety, galaretki		desery		pączki, drożdżówki, słodcze (ciasta, ciastka, wafelki)

Ważne!

Dieta powinna być doberana indywidualnie w zależności od poszczególnych produktów, odczuwanych dolegliwości, stosowanych leków i ewentualnych niedoborów składników odżywczych.

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

ZAŁECENIA DIETETYCZNE – CO I DLACZEGO WARTO JEŚĆ?

Do każdego posiłku jedz różnokolorowe warzywa i owoce

Warzywa i owoce są źródłem antyoksydantów pomagających w walce ze stanem zapalnym w RZS. Jedz różne rodzaje warzyw i owoców w postaci sałatek, surówek, koktajli, zup, dodatków do kanapek i obiadu. Pamiętaj o ciemnozielonych warzywach (różne rodzaje sałat, brokuł, jarmuż, natka pietruszki, kielki), będących źródłem kwasu foliowego – składnika niedoborowego w czasie farmakoterapii RZS. Ogranicz jedzenie jabłek, białej kapusty, ziemniaków, pomidorów, papryki i bakłażanów – ich spożywanie może nasilać dolegliwości bólowe i sztywność w stawach.



Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe

Produkty zbożowe – kasze gruboziarniste, ryż brązowy i dziki, komosa ryżowa, płatki owsiane i żytnie, makarony z mąki razowej, pieczywo: pełnoziarniste, razowe, mieszane i graham – są bogatym źródłem wielu ważnych składników odżywczych i antyoksydantów. Ich obecność w codziennej diecie ułatwia kontrolowanie stężenia glukozy we krwi, przeciwdziała miażdżycy, pobudza do pracy jelita i wpływa korzystnie na skład mikroflory jelitowej.



Zwiększ spożycie produktów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT) omega-3

WNKT z rodziny omega-3 mają zdolność zmniejszania nasilenia stanu zapalnego towarzyszącego chorobie oraz obniżania ryzyka powikłań sercowo-naczyniowych. Organizm ludzki nie jest w stanie produkować tych kwasów, a są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania, dlatego muszą być dostarczane z pożywieniem. Najlepszym źródłem WNKT omega-3 są: tłuste ryby (sardynki, makrela, śledź, łosoś, tuńczyk, pstrąg), olej lniany i rzepakowy, orzechy włoskie, migdały, siemię lniane.



Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone

Wybieraj produkty jak najbardziej naturalne, bez dodatku glutaminianu sodu, syropu glukozowo-fruktozowego, azotanów i azotynów, słodzików, oleju palmowego, aromatów dymu wędzarniczego.

Produkty wysokoprzetworzone to np. ciastka, cukierki, wyroby czekoladowe, pieczywo cukiernicze, zupy i sosy w proszku, kostki rosołowe, konserwy, słone przekąski, fast foody, słodkie napoje. Wszystkie te wyroby zawierają dużo cukru, soli i niezdrowych tłuszczów, które zwiększają stan zapalny i sprzyjają przyrostowi masy ciała, co obciąża stawy i nasila dolegliwości bólowe.



accord

Opracowanie merytoryczne: Iwona Sajór, dietetyk kliniczny
Wszelkie prawa zastrzeżone © Built by Doctors for Polish edition ITEM Publishing Sp. z o.o.
Materiał został przygotowany na zlecenie Accord Healthcare Polska Sp. z o.o.
PL-Corp-Corp-01446

Zeskanuj kod QR,
aby pobrać materiał
w wersji PDF

