

Jak dieta może wspierać leczenie RZS i ŁZS?

Dieta jest jednym z czynników, które mogą wpływać na rozwój i przebieg chorób reumatycznych, takich jak RZS czy ŁZS. Nie zastępuje leczenia farmakologicznego, ale stanowi ważny element uzupełniający terapię.

Coraz więcej badań wskazuje, że sposób odżywiania może wspierać organizm poprzez zmniejszanie stanu zapalnego, ograniczanie stresu oksydacyjnego i poprawę funkcjonowania jelit. **Ma to szczególne znaczenie w chorobach reumatycznych, w przypadku których w organizmie toczy się przewlekły stan zapalny.**

Warto jednak pamiętać, że nie ma jednej „cudownej diety na stawy”. Możemy natomiast wybrać sposób odżywiania, który:



OGRA NICZA
produkty nasilające
stan zapalny



DOSTARCZA
więcej składników działających
przeciwzapalnie



POMAGA
utrzymać prawidłową
masę ciała



WSPIERA
serce
i metabolizm

Co jeść częściej?

✓ Ryby morskie

Najlepiej spożywać je 2 x w tygodniu, zwłaszcza tłuste ryby morskie (tosoś, sardynki, śledź, makrela). Są źródłem kwasów omega-3, które wykazują działanie przeciwzapalne. W chorobach reumatycznych odpowiednie spożycie w diecie lub suplementacja omega-3 wiążą się z mniejszą aktywnością choroby i niższymi markerami zapalnymi.



Na obiad wybierz pieczonego tósosia z kaszą i brokułami, a na kolację kanapki z pastą sardynek z sałatką z ulubionych kolorowych warzyw.

✓ Warzywa i owoce

To fundament diety przeciwzapalnej. Są bogatym źródłem antyoksydantów, witaminy C, polifenoli oraz błonnika. Szczególnie wartościowe są zielone warzywa, a także owoce jagodowe i wiśnie, które dostarczają cennych antocyjanów. Badania wskazują, że dieta obfitująca w warzywa i owoce może wspierać redukcję stanu zapalnego, co ma istotne znaczenie w przebiegu chorób reumatycznych.



✓ Oliwa z oliwek extra virgin

Zawiera m.in. oleokantal, który działa podobnie do leków przeciwzapalnych (hamuje te same enzymy powodujące zapalenie). Nie zastępuje leków, ale jest zdrowym wyborem tłuszczu w kuchni.

✓ Orzechy i nasiona

Są źródłem nienasyconych tłuszczów, błonnika, magnezu i witaminy B₆. W modelu diety przeciwzapalnej wspierają sytość i poprawiają jakość tłuszczów w diecie.



Dodawaj 1–2 łyżeczki oliwy do sałatek, warzyw, past kanapkowych i innych potraw.



Jedz 1 garść dziennie. Wybieraj orzechy włoskie, migdały, pistacje, pestki dyni, siemię lniane.

✓ Rośliny strączkowe

Fasola, soczewica, ciecierzycy i groch dostarczają białka, błonnika i związków bioaktywnych. Pomagają ograniczyć nadmiar czerwonego mięsa, jako alternatywa białka zwierzęcego, i poprawiają sytość posiłków. Dieta bogata w błonnik wiąże się z niższymi stężeniami CRP, czyli wskaźnika stanu zapalnego.

✓ Produkty zbożowe pełnoziarniste

Owsianka, pieczywo pełnoziarniste, kasza gryczana, brązowy ryż, pęczak, quinoa dostarczają błonnika, który pomaga sycić, wspiera mikrobiotę jelitową i może pośrednio zmniejszać stan zapalny.



Dodaj ciecierzycę do sałatki, nałóż hummus, pastę z fasoli na kanapkę zamiast wędliny albo zrób pełną wartości odżywczych i smaku zupę z soczewicy czy leczo warzywne z fasolą.



Zamień białe pieczywo na razowe, a biały ryż na kaszę lub ryż brązowy.

✓ Produkty fermentowane (probiotyki)

Coraz większą rolę przypisuje się także mikrobiocie jelitowej, czyli bakteriom zamieszkującym nasze jelita. Odpowiednia dieta może wpływać na jej skład, wspierając rozwój „dobrych” bakterii. W efekcie zwiększa się produkcja korzystnych związków, które pomagają zmniejszać stan zapalny i wzmacniają barierę jelitową.



Dołącz do swojej diety kiszoną kapustę, kiszone buraki, mleczne napoje fermentowane, takie jak kefir czy jogurt. Dodatkowo dbaj o różnorodność warzyw w diecie oraz o obecność strączków i kasz – są bogate w błonnik, który karmi korzystne bakterie w naszych jelitach.



Co ograniczać?



Żywność mocno przetworzona

Można do niej zaliczyć gotowe dania, dania typu fast food, chipsy, słodkie wypieki przemysłowe, słodcyce, słodzone napoje, produkty z długą listą składników i dodatków. Dieta korzystna dla stawów jest oparta na produktach naturalnych, czyli mało przetworzonych.



Tłuszcze nasycone

Należą tu: tłuste wędliny, boczek, kiełbasy, duże ilości tłustych serów, smażone dania typu fast food, śmietana. Dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego i dobrej kondycji zaleca się model żywienia ubogi w tłuszcze nasycone.



Czerwone i przetworzone mięso

Nie trzeba całkowicie rezygnować z mięsa, ale w praktyce lepiej, by nie stanowiło ono podstawy jadłospisu. Korzystniejszym wyborem są ryby, rośliny strączkowe i mleczne napoje fermentowane, zgodnie z wzorcem diety przeciwzapalnej. Należy unikać mięsa przetworzonego. Diety oparte na produktach roślinnych wykazują więcej korzyści dla zdrowia.



Sól zamień na przyprawy, np. kurkumę, imbir, natkę pietruszki, oregano.

Produkty „kontrowersyjne” – jak jest naprawdę?

Warzywa psiankowate, czyli pomidor, papryka, bakłażan, ziemniaki

Zawierają alkaloidy (solaniny) o działaniu prozapalnym. Nie ma jednak jednoznacznych naukowych dowodów, że same z siebie wywołują zaostrzenia zapalenia stawów. Choć niektóre osoby deklarują poprawę po ich odstawieniu, nie potwierdzono tego jednoznacznie w badaniach.



Nie trzeba na co dzień rezygnować z jedzenia tych warzyw. Jeśli podejrzewasz, że po spożyciu konkretnego produktu objawy się nasilają, możesz przeprowadzić krótką obserwację i ocenić reakcję organizmu.



Żywność zawierająca gluten

Nie ma podstaw, by każdy chory na RZS lub ŁZS stosował dietę bezglutenową. Gluten należy eliminować przy celiakii lub potwierdzonej nadwrażliwości. W RZS niektóre badania nad dietami roślinnymi i bezglutenowymi wykazywały poprawę przy ich stosowaniu, ale nie oznacza to, że sam gluten jest problemem u wszystkich pacjentów.



Nie odstawiaj glutenu „na wszelki wypadek”, jeśli nie ma ku temu wskazań.

Jak komponować posiłki na co dzień?

Prosty model talerza

Najłatwiej myśleć o posiłku tak: połowę talerza powinny zajmować różnokolorowe warzywa oraz owoce (z przewagą warzyw), 1/4 – białko, 1/4 – pełnoziarniste produkty zbożowe. To podejście pomaga zwiększyć gęstość odżywczą diety i ograniczyć przypadkowe podjadanie.



Jak smakuje dobrze zaplanowany dzień?

Śniadanie

owsianka z jogurtem naturalnym, borówkami, orzechami włoskimi i siemieniem lnianym

II śniadanie

kanapki z chleba razowego z hummusem, ogórkiem i rukolą oraz zielony koktajl (zmiksuj: garść jarmużu, 1 banana, 1 jabłko, 1/4 selera naciowego, garść natki pietruszki, ok. 1 cm imbiru, 1 daktyla, sok z 1/2 cytryny, opcjonalnie napój roślinny)

Obiad

pieczony tosoś, kasza gryczana, brokuł, surówka z kiszonej kapusty i marchewki z oliwą

Podwieczorek

jabłko i garść migdałów

Kolacja

sałatka z ciecierzycą, ogórkiem, papryką, pomidorem* i fetą z prażonymi pestkami słonecznika, natką i oliwą, razowe pieczywo

* Jeśli masz wątpliwości dotyczące jedzenia tych warzyw, wyjaśnienie znajdziesz na poprzedniej stronie.



Pamiętaj, że utrzymywanie prawidłowej masy ciała jest ważnym elementem postępowania zarówno w RZS, jak i ŁZS. U pacjentów z ŁZS redukcja nadmiernej masy ciała jest związana z obniżeniem aktywności choroby, a lepsza jakość diety – z niższym nasileniem stanu zapalnego.

Zeskanuj kod QR i pobierz materiał

