

Artykuły i porady

Bardzo cenimy wiedzę na temat zdrowia i równie chętnie się nią dzielimy.

Skontaktuj się z nami

[Strona główna](#) [Artykuły](#) [Dieta przy reumatoidalnym zapaleniu stawów](#)

Udostępnij

Dieta przy reumatoidalnym zapaleniu stawów



3 grudnia 2019

Porady

Poleganie na samej farmakoterapii nie jest skutecznym postępowaniem w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Terapia powinna składać się również z zabiegów fizykoterapeutycznych oraz diety. Leczenie zapalenia stawów dietą i lekami równocześnie to najlepiej rokujący rodzaj terapii, który w wielu przypadkach może przyczynić się do długotrwałej remisji choroby. Z tego artykułu dowiesz się, jaka w RZS dieta jest najskuteczniejsza.

Spis treści [\[ukryj\]](#)

- 1 Dieta przy RZS – czym jest reumatoidalne zapalenie stawów?
- 2 Dieta przy reumatoidalnym zapaleniu stawów – czy ma znaczenie?
- 3 RZS – leczenie dietą
 - 3.1 Nienasycone kwasy tłuszczowe
 - 3.2 Antyoksydanty
 - 3.3 Witamina D
 - 3.4 Białko roślinne
 - 3.5 Probiotyki
- 4 Dieta przy zapaleniu stawów – produkty zakazane w RZS
- 5 Dieta w RZS – jadłospis 3-dniowy

Dieta przy RZS – czym jest reumatoidalne zapalenie stawów?

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS, gościec, dawniej artretyzm) to przewlekła choroba stawów o podłożu immunologicznym. Obejmuje nie tylko stawy, lecz także tkankę łączną. Szacuje się, że na świecie na to schorzenie zapada od 0,5 do 1% dorosłej populacji. W Polsce na RZS choruje około 1% osób dorosłych, w tym większość stanowią kobiety. Chorobę najczęściej wykrywa się w 4-5 dekadzie życia. Leczenie hamuje postęp RZS, ale nie likwiduje go całkowicie. Przy zastosowaniu kompleksowej terapii, na którą powinny składać się leki modyfikujące przebieg choroby, leki biologiczne, rehabilitacja oraz odpowiednia przy **RZS dieta** przeciwzapalna, można doprowadzić do długotrwałej remisji choroby.

Dieta przy reumatoidalnym zapaleniu stawów – czy ma znaczenie?

Obok czynników genetycznych, dużą rolę w rozwoju reumatoidalnego zapalenia stawów odgrywają czynniki środowiskowe, do których należą: palenie tytoniu, długotrwały stres, intensywny wysiłek fizyczny, a także nieodpowiednia przy **RZS dieta**. Badacze zwracają również uwagę na zaburzenia mikroflory jelitowej jako czynnik ryzyka. W leczeniu **RZS dieta** prawidłowo skomponowana odgrywa więc kluczową rolę.

RZS – leczenie dietą

Najlepsza w **RZS dieta** to sposób żywienia oparty o produkty przeciwzapalne. W **RZS dieta** powinna zawierać takie składniki, jak nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki mineralne, białko roślinne oraz probiotyki. Dlatego najczęściej rekomendowaną w **RZS dieta** jest wegetarianizm, w którym składników przeciwzapalnych nie brakuje.

Nienasycone kwasy tłuszczowe

Najlepiej przebadanym składnikiem o właściwościach przeciwzapalnych są kwasy omega-3. Najlepsza dieta na RZS powinna być bogata właśnie w wielonienasycone kwasy tłuszczowe z tej grupy, ponieważ mają silne działanie immunosupresyjne. Źródłem kwasów omega-3 są produkty roślinne (nasiona siemienia lnianego, olej lniany, orzechy włoskie), a także ryby. U osób spożywających ryby 1-3 razy w tygodniu obserwuje się niższe ryzyko zachorowania na gościec. Dieta u osób, u których choroba już występuje, także powinna obfitować w kwasy tłuszczowe omega-3, ponieważ wpływają na obniżenie produkcji cytokin prozapalnych (IL-1, IL-6, TNF-alfa) oraz zmniejszają dolegliwości bólowe. Inne składniki tłuszczowe, które zalecana w przebiegu **RZS dieta** powinna zawierać, to jednonienasycone kwasy tłuszczowe, których źródłem jest np. olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Silne właściwości przeciwzapalne wykazuje kwas GLA (kwas gammalinolenowy), zawarty m.in. w oleju z wiesiołka i oleju z ogórecznika lekarskiego.

Antyoksydanty

Antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze, znajdują się przede wszystkim w warzywach i owocach spożywanych na surowo. Przy **RZS dieta** powinna obfitować w warzywa i owoce w różnych kolorach – zielone, czerwone, żółte, fioletowe – są one szczególnie wartościowe, ponieważ oprócz witamin antyoksydacyjnych E, C i beta-karotenu (prowitamina witaminy A), mają też polifenole, czyli substancje roślinne znane z właściwości przeciwutleniających. Warto wiedzieć, że polifenole znajdują się również w niektórych przyprawach. Działanie antyoksydacyjne wykazują również niektóre składniki mineralne, przede wszystkim: cynk (nasiona, orzechy, ziarno sezamu, pestki słonecznika) i selen (orzechy brazylijskie, algi, sezam, owoce morza).

Witamina D

Suplementacja witaminy D jest stosowana prewencyjnie w chorobach autoimmunologicznych. Badania wskazują, że niedobory witaminy D są powszechne w przebiegu **RZS**. **Dieta** bogata w witaminę D jest korzystna, ponieważ ta witamina bierze udział w namnażaniu, różnicowaniu i prawidłowym funkcjonowaniu komórek układu immunologicznego. Dodatkowo jest kluczowym składnikiem regulującym gospodarkę wapnia w organizmie.

Białko roślinne

Badania wykazują pozytywny wpływ na przebieg RZS diety bogatej w białko roślinne, którego znaczne ilości występują w produktach sojowych, soczewicy, ciecierzycy (składnik popularnego hummusu), fasoli czy grochu. Białko roślinne, w przeciwieństwie do zwierzęcego, wykazuje ogromne działanie przeciwzapalne. Dlatego też w RZS dieta wegańska, w której białka roślinnego nie brakuje, jest szczególnie zalecana.

Probiotyki

Zaburzenia składu mikroflory jelitowej są dużym problemem w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Dieta powinna zawierać więc produkty, które wspomagają rozwój pożytecznych drobnoustrojów w jelitach. Mikrobiom jelitowy można wspierać, przede wszystkim zażywając bakterie probiotyczne – w postaci produktów aptecznych (najczęściej w postaci kapsułek) lub jogurtów probiotycznych. Bakterie probiotyczne to drobnoustroje naturalnie występujące w przewodzie pokarmowym człowieka. Zostały wyizolowane przez biotechnologów i hodowane na potrzeby produkcji suplementów diety je zawierających. Dlatego zwykłe jogurty i kiszonki błędnie nazywane są probiotykami – zawierają jedynie bakterie kwasu mlekowego, które też wspierają mikroflorę jelitową i są zalecane w RZS. Dieta powinna obfitować w fermentowane produkty, ponieważ zawierają korzystny dla mikrobiomu kwas mlekowy, np. kiszone warzywa (ogórek, kapusta, buraki), fermentowane produkty mleczne (o ile nie występuje nietolerancja laktozy lub białek mleka), soki z kiszonych warzyw. Uzupełnieniem terapii probiotycznej są też tzw. prebiotyki, czyli substancje, którymi pożyteczne bakterie się odżywiają, np. inulina, naturalnie występująca w warzywach cebulowych, cykori i topinamburze.

Zalecana w RZS dieta śródziemnomorska (bogata w warzywa, owoce, chudy nabiał i ryby), wegańska (wykluczająca wszystkie składniki pochodzenia zwierzęcego), wegetariańska (wykluczająca mięso i ryby) czy semiwegetariańska (przewidująca spożywanie ryb) to schematy odżywiania, które charakteryzują się wysoką zawartością składników przeciwzapalnych. Nic więc dziwnego, że przynoszą efektywne wyniki w leczeniu RZS dietą. Warto zdecydować się na jedną z tych diet, aby wspomóc leczenie reumatoidalnego zapalenia stawów.

Dieta przy zapaleniu stawów – produkty zakazane w RZS

Zalecana w RZS dieta powinna być pozbawiona produktów o działaniu prozapalnym, czyli:

- nasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów tłuszczowych trans – duża ich ilość znajduje się w tłustym czerwonym mięsie, twardej margarynach, fast foodach, wyrobach cukierniczych,
- produktów smażonych w wysokich temperaturach, np. frytki, chipsy,
- cukru, syropu glukozowo-fruktozowego i innych tzw. cukrów dodanych, obecnych m.in. w słodkich napojach gazowanych,
- wszelkiej żywności przetworzonej,
- nadmiernej ilości kwasów tłuszczowych omega-6 (obecne w większości nasion, np. w słoneczniku i dyni) – działają niekorzystnie tylko wtedy, gdy ich stosunek do kwasów omega-3 wynosi powyżej 5:1,
- kawy i mocnej herbaty – nie trzeba całkowicie z nich rezygnować, ale warto ograniczyć je do minimum.

Dieta w RZS – jadłospis 3-dniowy

RZS – dieta, dzień 1:

- śniadanie: kasza jaglana z jabłkiem, cynamonem i garścią orzechów włoskich,
- II śniadanie: kanapki z pastą z ciecioriki i suszonych pomidorów z surowymi warzywami (np. sałata, ogórek, pomidor, szczypiorek),
- obiad: kotleciki z kaszy gryczanej niepalonej i zielonego groszku z sosem pomidorowym, surówka z ogórków kiszonych,
- podwieczorek: sok warzywny, połówka awokado,
- kolacja: kanapki z dyni z cynamonem i kurkumą, grzanki razowe.

RZS – dieta, dzień 2:

- śniadanie: owsianka z borówkami i migdałami,
- II śniadanie: kanapki z hummusem i kiszonymi buraczkami,
- obiad: curry z warzywami, tofu i ryżem brązowym,
- podwieczorek: masło orzechowe i chrupiące warzywa (marchewka, seler naciowy, papryka czerwona),
- kolacja: kanapki z wędzonym lososiem, chudym twarogiem i kielkami buraka.

RZS – dieta, dzień 3:

- śniadanie: kanapki z owoców z soczewicy z ogórkami kiszonymi i rzęźuchą,
- II śniadanie: koktajl z pastą z ciecioriki z naturalnym i otrębów owsianych,
- obiad: komosa ryżowa, pieczony prażony lososiowy, surówka z kiszonych lub gotowanych buraczków,
- podwieczorek: zupa pomidorowa z łyżką oleju lnianego,
- kolacja: cykoria faszerowana pastą z fasoli, posypana orzechami laskowymi.

Zdiagnozowano u Ciebie **reumatoidalne zapalenie stawów**, zmagasz się z towarzyszącym chorobie bólem, sztywnością i obrzękiem stawów? Obecnie Centrum Medyczne Synexus prowadzi konsultacje dla osób z RZS.

lek. Michał Dąbrowski



[◀ Poprzedni post](#)

[Następny post ▶](#)