

## REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW – zalecenia żywieniowe

Dieta w RZS ma zadanie utrzymanie organizmu w dobrym stanie, zapobieganie niedoborom pokarmowym, zmniejszenie negatywnych skutków terapii farmakologicznej i wspomóc procesy regeneracji.

- Dieta powinna być urozmaicona, dostarczająca różnorodnych składników pokarmowych.
- Posiłki należy spożywać częściej, w małych ilościach. Przerwa między posiłkami powinna wynosić 3–4 godziny.
- Ostatni posiłek (niezbyt obfity i lekkostrawny) powinien być spożyty 3 godziny przed snem.
- Dieta powinna obfitować w warzywa i owoce, najlepiej w postaci surowej lub przygotowywane na parze. Wskazane są również soki, szczególnie przecierowe, przygotowane samodzielnie, bez dodatku cukru.

Chorym w RZS polecane są warzywa: sałata, ogórki, por, brokuły, marchew, buraki, seler, pietruszka, warzywa strączkowe, kielki oraz owoce: borówki, żurawina, ciemne winogrona, jagody, czarna porzeczka, owoce dzikiej róży, truskawki. Ograniczyć należy jabłka i białą kapustę. Warzywa piankowe (ziemniaki, pomidory, papryka, bakłażan) mogą nasilać dolegliwości stawowe.

- Wskazane są produkty bogatoresztkowe – pieczywo razowe, brązowy niełuskany ryż, makarony razowe, grube kasze (np. gryczana).
- Dietę można wzbogacić dodatkiem orzechów i nasion.
- Mięso i jego przetwory podlegają ograniczeniom. Unikać należy tłustych mięs, tj. wieprzowiny, baraniny, gęsi, kaczek. W ograniczonych ilościach dozwolone są chude mięsa: indyk, kurczak (zawsze bez skóry), cielęcina, chuda wołowina.
- Należy wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Zalecane jest spożywanie ryb (przynajmniej 2–3 razy w tygodniu).
- Dozwolone tłuszcze roślinne to: oliwa z oliwek, olej rzepakowy i olej lniany (do spożywania na zimno); olej rzepakowy i oliwę można używać do potraw w podwyższonych temperaturach, ograniczeniu będzie podlegać spożycie oleju słonecznikowego i kukurydzianego.
- Cukier należy do produktów, którego wyeliminowanie ma korzystny wpływ na chorego. Sporadycznie zamiast cukru można użyć niewielkich ilości miodu.
- Zalecane jest sporządzanie potraw bez użycia soli kuchennej lub używanie soli o obniżonej zawartości chlorku sodu (np. sól potasowa, sól magnezowa).

Chorzy z RZS powinni również unikać sztucznych mieszanek przyprawowych. Do dozwolonych przypraw należą: czosnek, imbir, bazylija, estragon, tymianek, goździki, majeranek, mięta, cząber, szalwia. Należy unikać ostrych, drażniących przypraw.

Występujące w cebuli i czosnku związki siarkowe wpływają łagodząco na stawy.

- Negatywny wpływ na stawy ma żywność wysoko przetworzona (dania typu Fast food, chipsy, zupy i sosy w proszku, mieszanki przyprawowe, żywność w słoikach i puszkach).
- Zalecane są produkty bogate w kolagen: galaretki owocowe, warzywne, ryba w galarecie lub chrząstka rekina.
- Codzienna ilość spożytych płynów wynosi minimum 2 litry.
- Zalecane płyny: herbaty owocowe, ziołowe, herbata zielona. Płyny, których należy unikać to mocna kawa i herbata.
- **Całkowicie zakazane spożywanie alkoholu!**
- Dozwolone techniki sporządzania potraw: gotowanie tradycyjne w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w piekarniku bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii, smażenie bez panierki, bez mąki lub smażenie z niewielką ilością dozwolonego tłuszczu.