

mój sposób na...

CHOROBY REUMATYCZNE I DERMATOLOGICZNE

ISSN 2299-8918

Ruch po zdrowie spacerowe abc

Bądź atrakcyjna

w chłodne dni
i karnawałowe wieczory!

Sposób na życie
z rzs-em

Wysłuchaj się
w gong

czyli relaksacyjna muzyka
Iwony Jędruch

Mruczący
terapeuta

Jak i gdzie
pracować
będąc przewlekle chorym

ISSN 2299-8918



9 772299 891317

nr 1 STYCZEŃ-MARZEC 2013
12,90 zł (w tym 8% VAT)

Wpływ diety
na nasze zdrowie



Dieta w reumatoidalnym zapaleniu stawów

Jednym z bardziej rozwijających się obszarów leczenia żywieniowego są choroby o podłożu reumatycznym, w tym reumatoidalne zapalenie stawów (RZS). Choć należy do chorób autoimmunologicznych, wśród czynników wpływających na zapadalność na tę chorobę coraz częściej wymienia się czynniki środowiskowe, w tym rolę diety.

Monika Hajduk*

Kilkaset opublikowanych badań naukowych na temat wpływu diety na choroby autoimmunologiczne skutkowało uzyskaniem lepszych efektów terapeutycznych, w tym remisją choroby u pacjentów z RZS leczonych dietą. Choć reakcja na określone składniki żywności jest osobnicza i leczenie żywieniowe zawsze należy rozpatrywać indywidualnie, wykazano, że na leczenie tych schorzeń mogą wpływać pozytywnie diety wegetariańskie, a w niektórych przypadkach także diety bez mleka i glutenu [8, 9, 12, 13, 14].

Istnieje kilka hipotez określających wpływ diety na poprawę stanu zdrowia osób ze zdiagnozowanym RZS. Wśród nich wyszczególnia się mechanizm występowania alergii i nietolerancji pokarmowej, wpływu diety na stan zapalny organizmu oraz zmiany występujące w bakteryjnej mikroflorze jelitowej.

Nietolerancje pokarmowe i alergie

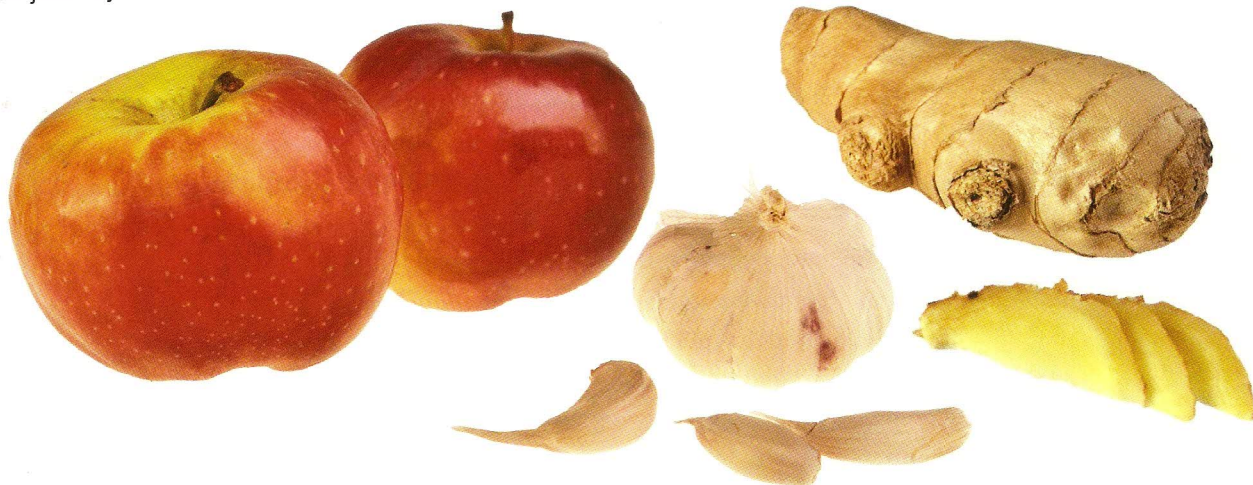
W badaniach na grupie pacjentów chorujących na zaburzenia reumatoidalne wykazano, że ponad 1/3 badanych obserwuje objawy zaostrzenia choroby po spożyciu określonych produktów. Ze względu na fakt, że nie stwierdzono różnic w częstotliwości objawów pomiędzy różnymi jednostkami chorobowymi, przypuszcza się, że dieta działa niespecyficycznie hamująco na proces zapalny, nie zaś specyficycznie na RZS [7]. Żywność jest źródłem licznych antygenów – substancji wywołujących reakcje układu immunologicznego. Nadmierna reakcja układu obronnego przeciwko antygenom pokarmowym u pacjentów z RZS może stymulować produkcję autoprzeciwciał (przeciwciał skierowanych przeciw własnym tkankom) oraz powstawanie kompleksów immunologicznych odkładających się w stawach

i powodujących reakcje zapalne niszczące stawy. Zmiana diety i wyeliminowanie z niej potencjalnych alergenów pokarmowych może spowodować korzystny efekt wycofania się tych komórek ze stawów.

U osób z chorobami reumatycznymi coraz częściej dochodzi również do przerwania jelitowej bariery nabłonkowej, co ułatwia dostęp potencjalnym alergenom. Mechanizm ten mogą stymulować infekcje bakteryjne, stosowanie niesterydowych leków przeciwzapalnych oraz niektóre składniki pożywienia, w tym gluten, nadmiar tłuszczu i cholesterolu.

Wpływ diety na stan zapalny organizmu

W reumatoidalnym zapaleniu stawów występuje zwiększona produkcja substancji prozapalnych nasilających objawy destrukcji stawów. Przykładem takich sub-



stancji mogą być eikozanoidy – hormony tkankowe powstałe z kwasu arachidonowego obecnego w mięsie, jajach i nabiałe mające działanie prozapalne. Mniejszą zawartością kwasów tłuszczowych o charakterze prozapalnym charakteryzują się produkty pochodzenia roślinnego.

Zmiany w mikroflorze jelitowej

Uważa się, że głównym czynnikiem warunkującym skład flory jelitowej człowieka jest dieta. Mikroflora ta pozostaje również w ścisłym związku z układem immunologicznym przewodu pokarmowego. Wykazano, że stosowanie diet wysokotłuszczowych i wysokobiałkowych zwiększa w jelitach ilość niektórych niekorzystnych bakterii, m.in. *Clostridium* i *Desulfovibrio* [2, 10]. Diety oparte na nieprzetworzonych produktach roślinnych i z dużą zawartością błonnika pokarmowego zwiększają koncentrację korzystnych bakterii z rodzi-

ny *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*. Czynniki dietetyczne mogą zatem wpływać na profil bakteryjnej mikroflory jelitowej oraz na ilość substancji przechodzących przez nabłonek jelitowy, stymulujących układ immunologiczny i atakujących stawy.

Spór wokół mięsa

Choć mówi się o mięsie jako najlepszym źródle pełnowartościowego białka, żelaza, cynku, fosforu czy witamin z grupy B, spożywanie mięsa w niektórych schorzeniach może pogarszać proces leczenia. W wielu niezależnych eksperymentach wykazano, że eliminacja mięsa z diety łagodzi nasilenie RZS. W jednym z nich u 40% pacjentów stosujących przez 9 miesięcy dietę wegetariańską bezglutenową nastąpiło zmniejszenie obrzęku co najmniej 20 proc. stawów [5]. W czteroletnim badaniu prowadzonym na 25 630 Europejczykach wykazano pozytywną zależność

między spożywaniem czerwonego mięsa i innych przetworów mięsnych a ryzykiem zachorowania na choroby stawów o podłożu zapalnym [15]. W badaniach epidemiologicznych wykazano również, że osoby z niskim stężeniem antyoksydantów we krwi (znajdujących się głównie w owocach i warzywach) mają większe ryzyko zachorowalności na RZS i inne choroby na tle reumatycznym [16].

Winny gluten?

Liczne doniesienia naukowe sygnalizują nieprawidłowości związane ze spożywaniem glutenu i jego związek z reumatoidalnym zapaleniem stawów [1, 3, 5]. Gluten jest białkiem obecnym w czterech zbożach: pszenicy, życie, jęczmieniu i owsie. U osób podatnych na gluten jego spożywanie może osłabiać system immunologiczny organizmu.

Produkty spożywcze i składniki modulujące stan zapalny w organizmie

Produkt	Składnik obecny w produkcie	Działanie
Działanie korzystne		
Ryby morskie, np. dorsz, halibut, łosoś, makrela, śledź, tuńczyk	Kwasy omega-3, witamina D, suplementacja	Substraty do syntezy związków przeciwzapalnych; zmniejszenie porannej sztywności i bolesności stawów [4, 11]
Oliwa z oliwek	Jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Efekt przeciwzapalny [6]
Warzywa i owoce, pełne ziarna zbóż, pestki dyni, słonecznika, orzechy, nasiona roślin strączkowych, ryby	Przeciwutleniacze: witamina A, C, B-karoten, selen, cynk	Efekt antyoksydacyjny, działanie przeciwzapalne [7]
Czosnek, cebula, niektóre przyprawy	Związki siarki, substancje aktywne imbiru, kurkumy i goździków	Ograniczenie wytwarzania hormonów tkankowych podtrzymujących stan zapalny organizmu
Działanie niekorzystne		
Wołowina, wieprzowina i inne gatunki mięs, szpinak, pomidory	Histamina	Mediator zapalenia
Owoce cytrusowe	Aminy wazoaktywne (np. octopamina)	Nasilenie objawów choroby
Truskawki, czekolada		Nasilenie uwalniania w organizmie histaminy wywołującej proces zapalny
Kawa, mocna herbata, alkohol		Utrudnienie przyswajania wapnia

Kotleciki z soczewicy w sezamie**Składniki:**

- soczewica
- cebula
- zielona pietruszka
- czosnek, kminek, imbir, szczypta soli
- ziarna sezamu

Sposób przygotowania:

Soczewicę namoczyć na noc. Ugotować do miękkości, odcedzić i zmielić w blenderze razem z cebulą, czosnkiem, natką pietruszki i przyprawami. Składniki wymieszać na jednolitą masę (jeśli masa jest zbyt sucha, można dodać kilka łyżek wody). Z powstałej masy uformować kotlety, obtoczyć w sezamie. Smażyć z obu stron na patelni bez dodatku tłuszczu.

Kasza gryczana z warzywami**Składniki:**

- kasza gryczana
- cukinia
- pieczarki
- kolorowa papryka
- kukurydza konserwowa
- sól, pieprz, słodka papryka, gałka muszkatołowa
- kropla oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Kaszę gryczaną ugotować w lekko osolonej wodzie. Warzywa pokroić, poddusić z ziołami na patelni na kropli oliwy. Podawać z kaszą gryczaną.

Pieczony łosoś pod kołderką z porów**Składniki:**

- filet lub dzwonek łososia
- cytryna
- zioła, szczypta soli
- por
- szczypiorek
- kropla oliwy

Sposób przygotowania:

Pory przepołowić wzdłuż i pokroić w poprzek na cienkie plasterki. Poddusić na kropli oliwy aż zmiękną, doprawić solą i pieprzem. Rozgrzać piekarnik do 220°C. Na kawałek folii aluminiowej położyć plasterki cytryny, a następnie kawałki łososia. Przykryć porami, posypać ziołami i szczypiorkiem. Zawinąć folię, szczelnie złączając brzegi. Rybę ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do nagrzanego piekarnika na około 15 minut.

Pieczone jabłko z cynamonem, orzechami i żurawiną**Składniki:**

- jabłko
- orzechy włoskie
- suszona żurawina
- szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:

Z jabłka odciąć wierzch, wydrążyć trochę miąższu. Napęlić posiekanymi orzechami i żurawiną, posypać cynamonem. Piec około 15 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C.

Brokułowa zupa krem z imbirowo-migdałową nutą**Składniki:**

- brokuł
- 2 ziemniaki
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- kawałek selera
- szczypta soli, pieprzu, bazylii, listek laurowy, ziele angielskie
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka podprażonych na patelni migdałów
- woda

Sposób przygotowania:

Do gotującej się wody dodać pokrojoną w kostkę marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki, ząbek czosnku, imbir i przyprawy. Gotować około 10 minut. W międzyczasie podzielić brokuła na różyczki, dodać do zupy i gotować bez przykrycia około 15 minut. Garnek zdjąć z ognia, zupę zmiksować blenderem na gładki krem. Podawać na ciepło z podprażonymi na patelni posiekanymi migdałami.



* **Monika Hajduk** – dietetyk. Absolwentka kierunku Dietetyka na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Doświadczenie zawodowe zdobywała w ramach działalności w projektach badawczych oraz praktykując w licznych szpitalach, przychodniach, poradniach i fundacjach. Dietetyk w firmie Healthy Lifestyle. Członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki, Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością i Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków.

Bibliografia

- Binder H.J. i wsp., *Gluten and the small intestine in rheumatoid arthritis*, JAMA. 1966, no. 195(10), s. 857-858.
- Eerola E. i wsp., *Intestinal flora in early rheumatoid arthritis*, Br. J. Rheumatol. 1994, no. 33, s. 1030-1038.
- El-Chammas K., Danner E., *Gluten-free diet in nonceliac disease*, Nutr. Clin. Pract. 2011, no. 26(3), s. 294-299.
- Fortin P.R. i wsp., *Validation of meta-analysis: The effects of fish oil in rheumatoid arthritis*, J. Clin. Epidemiol. 1995, no. 48, s. 1379-1390.
- Hafstrom I. i wsp., *A vegan diet free of gluten improves the signs and symptoms of rheumatoid arthritis: the effects on arthritis correlate with reduction in antibodies to food antigens*, Rheumatol. 2001, no. 40, s. 1175-1179.
- Harwood J.L., Yaqoob P., *Nutritional and health aspects of olive oil*, Eur. J. Lipid. Sci. Technol. 2002, no. 104, s. 685-697.
- Haugen M. i wsp., *Diet therapy for the patients with rheumatoid arthritis?* BSR Editorials 1999, s. 1039-1044.
- Kjeldsen-Kragh J., *Rheumatoid arthritis treated with vegetarian diets*, Am J Clin Nutr. 1999, no. 70(3 Suppl), s. 594-600.
- Kjeldsen-Kragh J. i wsp., *Antibodies against dietary antigens in rheumatoid arthritis patients treated with fasting a one-year vegetarian diet*, Clin. Exp. Rheumatol. 1995, no. 13, s. 167-172.
- Mansson I., Olhagen B., *Intestinal Clostridium perfringens in rheumatoid arthritis and other connective tissue disorders*, Acta Rheumatolog. Scand. 1966, no. 12, s. 167-177.
- Merlino L.A. i wsp., *Vitamin D intake is inversely associated with rheumatoid arthritis – Results from the Iowa Women's Health Study*, Arthritis. Rheum. 2004, no. 1, s. 72-77.
- Müller H., Toledo de F.W., Resch K.L., *Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review*, Scand J. Rheumatol. 2001, no. 30(1), s. 1-10.
- Panush R.S. i wsp., *Food-induced (allergic) arthritis – Inflammatory arthritis exacerbated by milk*, Arthritis. Rheum. 1986, no. 29, s. 220-226.
- Parke A.L., Hughes G.R., *Rheumatoid arthritis and food: a case study*, Br. Med. J. (Clin Res Ed). 1981, no. 282(6281), s. 2027-2029.
- Pattison D.J. i wsp., *Dietary risk factors for the development of inflammatory polyarthritis: evidence for a role of high level of red meat consumption*, Arthritis Rheum. 2004.
- Pattison D.J. i wsp., *Vitamin C and the risk of developing inflammatory polyarthritis: prospective nested case control study*, Ann. Rheum. Dis. 2004, no. 63, s. 843-847.