

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) to przewlekła choroba autoimmunologiczna, w której układ odpornościowy atakuje własne stawy, prowadząc do ich zapalenia, bólu i stopniowego uszkodzenia.

W przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów obserwuje się nasilone procesy stanu zapalnego. **Dzięki produktom, które zmniejszają zapalenie, można złagodzić objawy choroby.** Ponadto, zdrowa i zbilansowana dieta pomaga uniknąć nadwagi i otyłości (lub zmniejszyć masę ciała, gdy te już występują), które dodatkowo mogą obciążać zajęte chorobą stawy.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. W przypadku występowania nadwagi lub otyłości należy dążyć do stopniowego zmniejszenia masy ciała.
2. Posiłki należy spożywać częściej, ale o zmniejszonej objętości. Odstęp między posiłkami powinien wynosić 3-4 godziny.
3. Ostatni posiłek powinien być spożyty minimum 3 godziny przed snem. Należy unikać obfitych posiłków wieczornych, które obciążają żołądek i przewód pokarmowy.
4. Istotną rolę odgrywa urozmaicona dieta dostarczająca różnorodnych składników pokarmowych. Unikać monotonnych i jednostajnych produktów spożywczych i potraw w codziennych jadłospisach.
5. Dieta powinna obfitować w warzywa i owoce, głównie w postaci surowej, ewentualnie przygotowywane na parze, aby uniknąć nadmiernych strat składników.
6. Preferowane są produkty zbożowe pełnoziarniste – pieczywo razowe, brązowy niełuskany ryż, makarony razowe, grube kasze (gryczana, jęczmienna, pęczak).
7. Dietę można urozmaicać dodatkiem orzechów i nasion.
8. Należy ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych, w związku z czym należy unikać tłustych gatunków mięs (kaczka, gęś, wieprzowina). Dozwolone są w ograniczonych ilościach chude mięsa tj.: indyk i kurczak bez skóry, cielęcina, chuda wołowina.
9. Należy wybierać mleko oraz produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%).

10. Przynajmniej 2-3 razy w tygodniu uwzględniać potrawę z ryb.
11. Zaleca się stosowanie dodatku oliwy z oliwek, oleju rzepakowego oraz olej lniany do potraw. Należy natomiast ograniczyć ilość oleju słonecznikowego i kukurydzianego.
12. Należy wyeliminować z diety cukier. Można go zastąpić miodem, ale w umiarkowanych ilościach.
13. Zrezygnować z tradycyjnej soli, korzystniej jest zmienić ją na sól potasową lub magnezową. Należy również unikać sztucznych mieszanek przyprawowych na korzyść dodatku naturalnych przypraw takich jak: imbir, czosnek, tymianek, majeranek, mięta, goździki, bazylia, estragon.
14. Spożywać odpowiednio ilość płynów w ciągu dnia – minimum 2 litry (głównie w postaci wody). Należy unikać mocnej kawy i herbaty, zalecane są z kolei słabe napary herbaty i ziół oraz herbaty owocowe.
15. Wskazane jest picie herbaty zielonej, która ma właściwości przeciwzapalne (stanowi źródło antyoksydantów).
16. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej lub rękawie piekarniczym lub naczyniu żaroodpornym.
17. Należy całkowicie wyeliminować alkohol z diety.



PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa, ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne, pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
ZIEMNIAKI	gotowane	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - pieczone - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	wszystkie świeże i mrożone	- owoce suszone - owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefir, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, - pełnotłusta mozzarella - mascarpone

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	• tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, • kabanosy, kiełbasy
RYBY	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) • śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	• konserwy rybne
JAJA	• gotowane na miękko, na twardo, w koszulce • jajecznica i omelet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) • jajka z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa • napoje sojowe bez dodatku cukru, • przetwory sojowe: tofu, tempeh • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające	• masło i masło klarowane • smalec, słonina, tój • margaryny twarde (w kostce)

	oleju palmowego w składzie margaryny miękkie	- oleje tropikalne: palmowy, kokosowy - majonez
CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	- gorzka czekolada min. 70% kakao - jogurt naturalny ze świeżymi owocami - słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) - przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku - kisiele i galaretki bez dodatku cukru	- cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) - miód - syrop klonowy, daktylowy, z agawy - słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) - dżemy wysokosłodzone - słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
NAPOJE	- woda - napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) - soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku	- napoje alkoholowe - słodkie napoje gazowane i niegazowane - napoje energetyzujące - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - czekolada do picia
PRZYPRAWY	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, - oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) - mieszanki przypraw bez dodatku soli - domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	- sól - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - kostki rosołowe - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

Omlet z pomidorami koktajlowymi i szpinakiem

jaja kurze 2 sztuki, 100 g
mleko 1,5% tłuszczu 2 łyżki, 30 ml
cebula 1/5 sztuki, 20 g
pomidorki koktajlowe 3 sztuki, 60 g
szpinak 2/3 garści, 15 g
chleb żytni 3 małe kromki, 80 g
oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml

Jaja roztrzep z mlekiem i ziołami.
Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulkę,
dodaj masę jajeczną i usmaż omleta.
Ułóż na nim liście szpinaku i połówki
pomidorków koktajlowych.
Zjedz z pieczywem.

II ŚNIADANIE

Jogurt z borówkami

jogurt naturalny 7 1/2 łyżki, 150 g
borówki amerykańskie 2 garście, 100 g
płatki owsiane 1 łyżka, 10 g

Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.

OBIAD

Pierś z kurczaka w ziołach z kaszą gryczaną

kasza gryczana, niepalona sucha 1/2
szklanki, 90 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry 2/3
sztuki, 140 g
olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
kurkuma, w proszku do smaku, 1 g
papryka słodka, w proszku do smaku, 1 g
pieprz czarny do smaku, 1 g
tymianek suszony do smaku, 1 g
jogurt naturalny 3 łyżki, 60 g
papryka czerwona 2/3 sztuki, 140 g
ogórek zielony 1/2 sztuki, 90 g
kiełki brokuła 1 łyżka, 8 g
kukurydza konserwowa 1 1/2 łyżki, 30 g
rukola 3 garście, 60 g
nasiona słonecznika 1 łyżka, 10 g
sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml

Przyprawy wymieszaj z olejem, dodaj
mięso do marynaty na 15-20 minut.
Upiecz mięso w piekarniku około 15-20
minut w 200 stopniach.
Kaszę ugotuj według instrukcji na
opakowaniu.
Posiekaj paprykę, pokrój drobno ogórka.
Wymieszaj warzywa (paprykę, ogórka,
kukurydzę, rukolę) z jogurtem, sokiem
z cytryny.
Na koniec posyp nasionami słonecznika i
kiełkami.

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z kosteczkami jabłka, cynamonem i orzechami

<i>jogurt naturalny 10 łyżek, 200 g jabłko 1 średnia sztuka, 150 g orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g cynamon, w proszku 1/2 łyżeczki, 2 g</i>	Jabłko pokrój w kosteczkę i dodaj do jogurtu. Posyp płatkami owsianymi, orzechami i dopraw cynamonem.
--	--

KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<i>chleb żytni 2 kromki, 70 g pomidor 1 sztuka, 170 g rukola 1/2 garści, 10 g serek wiejski light 1 opakowanie duże, 200 g oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i>	Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.
---	--

PIŚMIENICTWO

1. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głabska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
3. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
4. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.
5. Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, wersja z 2025 r.