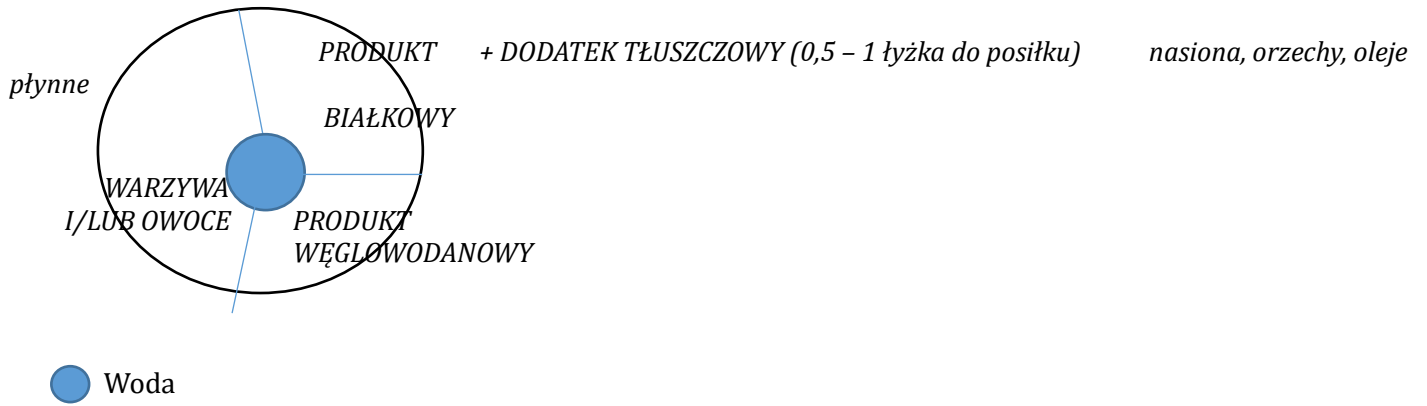


DIETA W REUMATOIDALNYM ZAPALENIU STAWÓW (RZS)

Dieta ma na celu utrzymać organizm w dobrym stanie, wspomagać procesy regeneracyjne, zmniejszać negatywne oddziaływanie farmakoterapii oraz zapobiegać niedoborom pokarmowym.

- Warto spożywać posiłki o mniejszej objętości regularnie, co ok. 3 h, a ostatni posiłek, niezbyt obfity na 3 h przed snem, w celu odciążenia przewodu pokarmowego z procesów trawienia i wchłaniania;
- Spożywaj posiłki przyrządzane tego samego dnia, ze **świeżych produktów** jak najmniej przetworzonych. Produkty wysoko przetworzone (fast-food, słodczyce i pieczywo cukiernicze, słone przekąski, konserwy, gotowe sosy w słoikach i w proszku, gotowe posiłki do odgrzania) należy ograniczyć ze względu na działanie prozapalne zawartych w nich izomerów trans kwasów tłuszczowych, dużą zawartość soli oraz dodatków do żywności, mogących prowokować dolegliwości;
- Unikaj **podjadania między posiłkami słodkich i słonych przekąsek** na rzecz włączenia do diety niesolonych orzechów i migdałów (do 30g/dzień) oraz warzyw i owoców;
- Wybieraj **pełnoziarniste produkty zbożowe** (pełnoziarniste pieczywo i makarony, brązowy ryż, gruboziarniste kasze, naturalne płatki zbożowe);
- Spożywaj **warzywa do każdego posiłku** (gotowane, na parze, surowe, różnokolorowe);
- Spożywaj **owoce** szczególnie bogate w antyoksydanty: aronia, porzeczki, truskawki maliny, cytrusy, granat;
- Wybieraj mleko i produkty mleczne **naturalne** (jogurt, kefir, maślanka, mleko acidofilne) o obniżonej zawartości tłuszczu;
- Istotnym jest spożywanie **ryb** (szczególnie morskich) min. 2 razy w tygodniu ze względu na zawarte w nich kwasy **omega-3** wykazujące działanie przeciwzapalne;
- Unikaj tłustych mięs i wędlin (podroby, z widocznym tłuszczem, kiełbasy podsuszane itp.) na rzecz **chudszych części wieprzowiny i wołowiny** (schab, polędwica, rostbef) spożywanych kilka razy w miesiącu oraz **drobiu**;
- Potrawy spożywaj **głównie w formie gotowanej (w wodzie, na parze), pieczonej, duszonej**, unikaj smażenia i odsmażania;
- Unikaj dosalania potraw oraz używania gotowych mieszanek przyprawowych, szczególnie ostrych, na rzecz **świeżych i suszonych ziół** a tradycyjną sól spożywaj z umiarem (maksymalnie do 1/3 łyżeczki do potraw dziennie);
- Wypijaj min. 2 l płynów w ciągu dnia - woda, niesłodzona herbata zielona, lekkie napary herbat i ziół;
- Popijaj leki wyłącznie wodą; w szczególności nie należy popijać leków sokiem grejfrutowym oraz należy unikać spożywania tego owocu i innych cytrusów przed i po zażyciu lekarstw (min. odstęp 3h):
- Pomocne będzie wprowadzenie **regularnej aktywności fizycznej po konsultacji jej intensywności** z lekarzem/ lekarzem i fizjoterapeutą, aby dostosowana została do możliwości wydolnościowych Twojego organizmu;
- Wskazaniem jest rzucenie palenia, nie spożywanie alkoholu oraz unikanie mocnych naparów kawy i herbaty;
- Proszę o zachowanie różnorodności produktów:
Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy (wymienne: pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze, ryż, ziemniaki, naturalne płatki zbożowe), **białkowy** (mięsa, mleko i jego przetwory, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych), **dodatek tłuszczów** (głównie roślinnych z wykluczeniem palmowego i kokosowego, najlepiej na zimno) oraz **warzywa i/lub owoce**.

SCHEMAT



WSKAZÓWKA: Producenci produktów spożywczych mają obowiązek ustawowy wymieniać składniki produktu w kolejności od tych, których jest najwięcej w produkcie do tych, których jest w produkcie najmniej. Jeśli na kilku początkowych miejscach widnieje np. cukier, sól, syrop glukozowo-fruktozowy, glutaminian sodu, a także szereg konserwantów, barwników i słodzików – poszukaj bardziej naturalnego zamiennika.