

Życie z reumatyzmem
JAK SIĘ ODŻYWIAĆ



Tytuł oryginału: „Ernährung”

Wydawca oryginału: © Rheumaliga Schweiz
(Szwajcarska Liga do Walki z Reumatyzmem), Wydanie 3 zmienione 2011

Autor: Christina Alder-Gasser, dyplomowany doradca żywieniowy

Współautorzy:

Sybille Binder-Schai, dyplomowany doradca żywieniowy oraz dyplomowany terapeuta w dziedzinie medycyny ortomolekularnej

(rozdział „Co jeszcze można zrobić“)

dr med. Andreas Krebs oraz dr med. Catherine Thiel-Kummer

(rozdział „Osteoporoza“)

Barbara Zindel, dyplomowana fizjoterapeutka / ergoterapeutka

(rozdział „Ruch i trawienie“)

Kierownik projektu: dr Claudia Hagmayer, Rheumaliga Schweiz
(Szwajcarska Liga do Walki z Reumatyzmem)

Tłumaczenie z języka niemieckiego: Brygida Widera, Waleria Widera

Konsultacja merytoryczna i przypisy do tekstu: Joanna Gruszka,
dietetyk kliniczny, www.dietaplus.pl

Korekta: Jerzy Kaleta

Redakcja: Jolanta Grygielska

Projekt okładki: Jolanta Grygielska

Wydawca wersji polskiej:

Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków im. Hanki Żechowskiej

02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1, tel.: 664-630-125,

e-mail: reuma@idn.org.pl

na zlecenie: Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Reumatyków „REF”
w ramach projektu EULAR PARE Knowledge Transfer Programme

Przygotowanie do druku: Waldemar Kann tel. 22 615 51 64

Druk: LEGA Jakub Kink, drukarnia@kink.pol.pl, tel. 601 301 474

ISBN: 978-83-924739-9-2

Warszawa 2014

Życie z reumatyzmem
JAK SIĘ ODŻYWIAĆ

Spis treści:

• Wprowadzenie	3
• Dlaczego świadomy wybór pokarmów ma znaczenie	4
• Praktyczne działania w chorobach zapalnych	10
• Choroba zwyrodnieniowa stawów – zachowaj sprawność ruchową	34
• Fibromialgia – zwróć uwagę na własne potrzeby	14
• Osteoporoza – zadbaj o kości	15
• Dna moczanowa – delektuj się jedzeniem bez konsekwencji	18
• Co jeszcze można zrobić	20
• Ruch i trawienie	26
• Sprytni pomocnicy kuchenni	29
• Tygodniowy jadłospis	31
• Przepisy	34
• Pokarmy – przegląd	48

Wprowadzenie

Jedzenie jest zarówno konieczne, jak i przyjemne. Mam nadzieję, iż poprzez tę broszurę uda mi się czytelników zmotywować, aby pomimo choroby reumatycznej poświęcić uwagę przyjemnym aspektom związanym ze spożywaniem posiłków. Im bardziej będziecie się delektować spożywanym jedzeniem, im intensywniej będzie ono oddziaływać na wasze zmysły oraz im różnorodniejsze będą posiłki, tym więcej uzyskacie energii oraz sił witalnych. W rozdziale „Przepisy” znajdziecie wiele sugestii oraz propozycji konkretnych posiłków. Podstawowe informacje medyczne oraz konkretne strategie dietetyczne ułatwią wybór pokarmów, które w pozytywny sposób będą wspierać proces leczniczy.

Małe kroki

Trudno jest dokonać zmiany z dnia na dzień i tak też jest ze zmianą przyzwyczajeń żywieniowych. Wymaga ona wiele czasu i cierpliwości. Może minąć nawet kilka tygodni, zanim organizm zareaguje na dokonane przemiany. Dlatego warto pamiętać o zasadzie małych kroków: najlepiej zacząć od zmiany tego, co jest dla nas najłatwiejsze, ale przede wszystkim należy koniecznie zacząć!

Posiłek łączy się z czasem

Czas, który poświęcamy na zrobienie zakupów, gotowanie oraz spotkanie się z bliskimi przy posiłku to czas bardzo cenny. Uzyskujemy dzięki niemu możliwość wyrażenia odpowiedzialności i miłość wobec siebie oraz wobec innych. Przynajmniej niektóre posiłki mogą stać się dla nas oazą przyjemności ze względu na czas poświęcony sobie i spotkaniu z innymi w trakcie spożywania pokarmu.

Kultura jedzenia i gościnność

Jedzenie łączy nas z miejscem, w którym żyjemy i jednocześnie stanowi kawałek naszej tożsamości. Lokalne i regionalne artykuły żywnościowe oraz specjalności kulinarne sprawiają, że czujemy się w danym miejscu zakorzenieni. Pielęgnując dawne rodzinne przepisy i zwyczaje oraz kultywując zasady zachowania przy stole – przeciwdziałacie ogólnemu upadkowi kultury jedzenia. Wszystko, co ważne i wielkie ma miejsce przy stole – mówi stare przysłowie. Zachęcam do gościnności. Słowo „kompan” składa się „com” (współ-, razem) oraz „panis” (chleb) i oznacza tego, z którym dzielimy się chlebem. Dzielenie się chlebem z innymi nie zawsze musi być wykwinną, pięciodaniową ucztą.

Zakupy

Na jedzenie składają się pojedyncze składniki, z których każdy ma inne źródło pochodzenia i powstaje w konkretnych warunkach produkcyjnych. Siadając do posiłku, prawie zawsze mamy na stole produkty z całego świata. Wybierajcie przede wszystkim produkty naturalne, które podlegają uczciwym praktykom produkcyjnym i handlowym oraz takie, które są wam bliskie. Pójście do sklepu pieszko zapewnia dodatkowy ruch i jest okazją do robienia małych, zamiast wielkich, wręcz hurtowych, zakupów. Dzięki częstym zakupom zmniejszy się ciężar pakunków, gdyż będziecie kupować mniej produktów, a jednocześnie zapewnicie sobie więcej witamin, ponieważ będziecie spożywać produkty świeże.

Wdzięczność

Pożywanie łączy nas z porami roku i całym wszechświatem. Dzięki spożywaniu świeżego szczypioru wczesną wiosną czy radości z pierwszych dojrzałych wiśni możemy doświadczać siebie jako elementu większej całości. Pobudza to nasze zmysły, zwiększa radość życia oraz wywołuje wdzięczność. Postrzegając odżywianie się z tej perspektywy może uda nam się na nowo odkryć pierwotne znaczenie słowa dieta (z greckiego „*Diaita*”), oznaczającego zdrowy styl życia

Być może ta broszura wpadła wam w ręce, chociaż nie cierpicie na żadną chorobę reumatyczną. Jednak nasze zalecenia dietetyczne w dużym stopniu pokrywają się z ogólnie rekomendowaną dietą śródziemnomorską, czyli zawierającą dużo świeżych owoców, warzyw, ziół, oliwę z oliwek, zboża, rośliny strączkowe, ryby. Zalecenia te warto także stosować w ramach prewencji chorób układu krążenia oraz w celu uniknięcia nadwagi. Rozdział z przepisami zachęca do tego, by rozsmakować się w nowych daniach warzywnych zamiast jak dotychczas w potrawach mięsnych.

Dlaczego świadomy wybór pokarmów ma znaczenie

Dieta w chorobach reumatycznych może wspierać proces leczniczy. Odpowiedni dobór pokarmów oraz podstawowa wiedza z zakresu odżywiania mogą pomóc nam w tym, aby jednocześnie rozkoszować się jedzeniem oraz osiągać korzyści zdrowotne.

Nie zrównoważona dieta w długim okresie jest niekorzystna dla organizmu. Wielu chorych na choroby reumatyczne rezygnuje zapobiegawczo z wielu artykułów spożywczych albo też konsumuje nadmierne ilości używek czy

niezdrowych produktów, aby zrekompensować sobie doznawany ból. Takie postawy zwiększają zagrożenie powstania niedoboru koniecznych dla zdrowia składników. To z kolei powoduje dodatkowe niekorzystne skutki zdrowotne. Dlatego warto nie tylko przestrzegać diety dostosowanej do danej jednostki chorobowej, ale także zwrócić uwagę, aby była ona pełnowartościowa i dobrze zbilansowana.

Zalecenia ogólne

Węglowodany są niezbędnym źródłem energii. Powinny stanowić ok. 40-55% całkowitej ilości dostarczanej energii, przy czym przede wszystkim powinny to być węglowodany złożone o wysokiej zawartości błonnika i składników mineralnych. Rafinowane węglowodany – biała mąka i cukier – powinny być traktowane jak używki i stosunkowo rzadko spożywane. Pieczywo pełnoziarniste, ziemniaki, ryż, warzywa i owoce wypełnią talerz w połowie, ale pozwolą na dłużej zaspokoić głód.

Idealny rozkład kalorii	
Węglowodany (pełnoziarniste zboża, ziemniaki, ryż, warzywa, owoce)	40 – 55%
Białka zwierzęce (mięsa, ryby, jaja, produkty mleczne)	7 – 15%
Białka roślinne (rośliny strączkowe, tofu, zboża, ziemniaki)	7 – 15%
Tłuszcze (ryby, mięsa, oliwa z oliwek, oleje: rzepakowy, z orzechów włoskich, lniany)	max. 35%
Codziennie zapotrzebowanie na płyny: min. 1,5 l wody lub niesłodzonej herbaty ziołowej	

Białka, będące materiałem budulcowym, są niezbędne do odnowy wszystkich komórek organizmu. Powinny one wynosić ok. 15-30% dziennej porcji spożywanych pokarmów, przy czym w równych częściach winny to być białka pochodzenia zwierzęcego (mięsa, ryby, jaja, produkty mleczne) oraz roślinnego (rośliny strączkowe, zboża, ziemniaki). Najłatwiej jest to zrealizować, jeśli dwa razy w tygodniu zamiast mięsa będziecie jadać rośliny strączkowe lub tofu oraz jeśli włączycie do menu warzywa jako danie główne.

Wartość odżywcza: zręczne łączenie pokarmów zwiększa możliwości wykorzystania wszystkich aminokwasów przez organizm. Warto łączyć zboża z soczewicą, kukurydzą z fasolą, ziemniaki z jajami, a płatki owsiane z orzechami i młkiem. W rozdziale z przepisami znajdziecie propozycje, które ułatwią to zrealizować.

Tłuszcze są potrzebne między innymi po to, aby nasz organizm mógł wchłoniąć witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Tłuszcze powinny

stanowiąc najwyżej 35% wszystkich spożytych kalorii. W krajach uprzemysłowionych spożycie tłuszczów jest często większe ze względu na ukryte źródła tłuszczu i stanowi czasem nawet 45% kalorii z diety. Z wyjątkiem tłuszczu ryb, pokarmy o wysokiej zawartości tłuszczów zwierzęcych, szczególnie kielbasy, nie są zalecane. Pełna rezygnacja z mięs nie jest jednak konieczna, gdyż są one także źródłem żelaza i pełnowartościowych białek.

Oleje roślinne zawierają kwasy tłuszczowe, których organizm nie potrafi sam wytworzyć i dlatego muszą być one dostarczane w pożywieniu. W przypadku osób chorujących na choroby reumatyczne szczególnie dobrą mieszankę kwasów tłuszczowych można uzyskać poprzez stosowanie oliwy z oliwek i oleju rzepakowego do potraw ciepłych, a oleju z orzechów włoskich i oleju lnianego do potraw zimnych. Ze względu na to, że kwasy tłuszczowe są ściśle powiązane ze stanami zapalnymi, zostaną szerzej omówione w dalszej części.

Witaminy i składniki mineralne są niezbędne w wielu różnych procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Przy występowaniu stanów zapalnych zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne jest większe, dlatego też w przypadku osób chorujących na choroby reumatyczne spożywanie zalecanych pięciu porcji warzyw i owoców dziennie jest szczególnie ważne. Jeśli będziecie jadać codziennie zielone, czerwone i żółte warzywa lub owoce oraz świeże zioła, z łatwością i w przyjemny sposób zapewnicie sobie optymalną mieszankę. Jadając także produkty pełnoziarniste zapewnicie sobie również niezbędną ilość błonnika.

W przypadku **płynów** potrzebujecie ich codziennie co najmniej 1,5 litra, szczególnie jeśli musicie zażywać leki. Dobrą i pomocną zasadą jest picie co godzinę jednej szklanki wody lub niesłodzonej herbaty ziołowej.

Nietolerancje pokarmowe występują u osób chorujących na choroby reumatyczne stosunkowo często. Prewencyjna rezygnacja z całych grup pokarmów (np. produktów mlecznych lub zbożowych) nie jest jednak zalecana, gdyż może prowadzić do niedoborów pojedynczych składników odżywczych. W przypadku nawracających dolegliwości w związku ze spożywaniem pokarmów należy przeprowadzić dokładne badania w celu wyjaśnienia, czy jest to alergia pokarmowa.¹⁾

1) U części chorych na choroby reumatyczne częściej niż w populacji ogólnej występują alergie i nietolerancje pokarmowe. Mogą one nasilać chorobę poprzez wpływ na zwiększoną produkcję prozapalnych cytokin. Badania pokazują, że wykluczenie alergenów z diety zmniejsza poziom prozapalnych cytokin, ból oraz ilość zajętych stawów. Badania, które warto wykonać w diagnostyce alergii natychmiastowej to: IgE całkowite oraz panel mieszany – alergeny pokarmowe i wziewne z surowicy krwi.

W kierunku celiakii lub nadwrażliwości na gluten należy wykonać badania na obecność następujących przeciwciał w 2 klasach IgA i IgG: TTG – przeciwciała przeciw transglutaminazie tkankowej, EMA – przeciwciała przeciwko endomyzium, AGA – przeciwciała przeciw gliadynie, AGA_GAF 3x – przeciwciała przeciw deaminowanym peptydom gliadyny. W diagnostyce opóźnionych reakcji alergicznych, które obserwuje się w chorobach reumatycznych można wykonać oznaczenie przeciwciał przeciw różnym pokarmom w klasie IgG. W sprawie wyboru odpowiedniego testu warto poradzić się specjalisty.

Prowadzenie przez okres dwóch miesięcy dziennika spożywanych pokarmów i dolegliwości oraz omówienie go wraz ze specjalistą może pomóc w zobjektywizowaniu obserwacji. Zaobserwowane dolegliwości dotyczą jedynie konkretnej osoby i nie należy ich uogólniać. Ważne jest, by wykształcić w sobie umiejętność troskliwego obserwowania reakcji swojego organizmu. W dłuższym okresie pomoże to bardziej, niż oparta na lęku rezygnacja z pokarmów, które lubicie.

Medyczne powody przemawiające za świadomym wyborem pokarmów, czyli trochę teorii

Metabolizm przy stanach zapalnych

Pożądane kwasy tłuszczowe	
Kwas alfa-linolenowy	Oleje: rzepakowy, z orzechów włoskich, lniany
Kwas eikozapentaenowy	Tłuste ryby
Kwas γ-linolenowy	Oleje: z ogórecznika lekarskiego, wiesiołka dwuletniego, sezamu, nasion dyni

Niepożądane kwasy tłuszczowe	
Kwas arachidonowy	Tłuste mięsa, kielbasy, podroby, jaja, tłuste produkty mleczne
Kwas linolowy	Oleje: słonecznikowy, z nasion krokosza, z kielków kukurydzy

Kwas arachidonowy należy do kwasów tłuszczowych omega-6. Kwas ten występuje jedynie w żywności pochodzenia zwierzęcego i jest używany przez komórki do budowy mediatorów stanu zapalnego. Wysokie spożycie tłustego mięsa, kielbas, podrobów, jaj i tłustych produktów mlecznych sprzyja powstawaniu stanów zapalnych. Ograniczenie liczby posiłków zawierających mięso do dwóch tygodniowo oraz wykorzystywanie niskotłuszczowych produktów mlecznych spowoduje zmniejszenie ilości kwasu arachidonowego do pożądanego poziomu poniżej 350 mg tygodniowo (przeciętna dieta dostarcza ok. 2000 mg tygodniowo).

Tabela na str. 49 prezentuje poziom kwasu arachidonowego zawartego w pokarmach pochodzenia zwierzęcego.

Kwas linolowy także należy do kwasów tłuszczowych omega-6 i zawarty jest przede wszystkim w olejach: słonecznikowym, z nasion krokosza oraz z kielków kukurydzy. Jest prekursorem kwasu arachidonowego. Jego wysokie spożycie może hamować powstawanie substancji

przeciwzapalnych (EPA, czyli kwas eikozapentaenowy). Zatem oleje te nie powinny być spożywane. Uwaga: majonezy, gotowe dressingi do sałatek oraz margaryny zawierają zwykle duże ilości kwasu linolowego.

Kwas alfa-linolenowy należy do kwasów tłuszczowych omega-3 i występuje przede wszystkim w olejach: rzepakowym, z orzechów włoskich oraz lnianym. Z tego kwasu tłuszczowego powstają substancje przeciwzapalne EPA (kwas eikozapentaenowy), dlatego powinno się go spożywać jak najwięcej. Jednocześnie hamuje on powstawanie kwasu arachidonowego w organizmie. Ilości śladowe kwasu alfa-linolenowego zawarte są także w nasionach lnu i wszystkich zielonych roślinach. Dlatego mięso, ryby, jaja i sery pochodzące od zwierząt karmionych ekologicznym pokarmem zawierają wyższy jego poziom.

Rozdziały „Praktyczne działania w chorobach zapalnych” oraz „Przepisy” zawierają praktyczne wskazówki w zakresie stosowania oleju rzepakowego i lnianego.

Kwas eikozapentaenowy (EPA), najważniejszy z kwasów tłuszczowych omega-3, występuje prawie wyłącznie w tranie, szczególnie z tłustych ryb morskich. W celu uzyskania odpowiednio wysokiego poziomu EPA w komórkach zaleca się spożywanie dwóch posiłków rybnych tygodniowo przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia kwasu arachidonowego.

Warto wiedzieć: efekty można zauważyć dopiero po 4-12 tygodniach, ponieważ kwasy tłuszczowe omega-3 muszą zostać wbudowane w ściany komórkowe.

Kwas gamma-linolenowy jest zawarty w oleju z ogórecznika lekarskiego, wiesiołka dwuletniego, sezamu i z nasion dyni. Może być również wykorzystany przez organizm do budowy przeciwzapalnie działającego EPA. Wykorzystanie oleju z sezamu czy też z nasion dyni, jako oleju do sałatek może dodatkowo zwiększyć korzyści ze spożycia tranu.

Żelazo znajduje się w mięsie i rybach, ale także w prosie (kasza jaglana), owsie, komosie ryżowej²⁾, szarłacie³⁾, roślinach strączkowych oraz orzechach. Stany zapalne w zapalnych chorobach reumatycznych blokują żelazo, przez co mniej żelaza pozostaje do celów wytwarzania krwi. Leczenie stanów zapalnych ma priorytet, a terapia uzupełniająca żelazem zwykle nie jest rozsądnym rozwiązaniem i koniecznie powinna być skonsultowana z lekarzem.

2) Inna nazwa komosy ryżowej to Quinna

3) Inna nazwa szarłatu to amarantus

Stosowanie leków osłonowych na żołądek, picie kawy i czarnej herbaty do posiłków dodatkowo utrudnia wchłanianie żelaza, natomiast witamina C ułatwia jego wchłanianie.

Antyoksydanty (witamina C i E, selen, cynk i miedź)

Przy procesach zapalnych uwalniane są niekorzystne produkty metabolizmu (wolne rodniki), które są dla organizmu szkodliwe. W tej sytuacji antyoksydanty spełniają funkcję ochronną. W konsekwencji zapotrzebowanie na nie jest zwiększone.

Zapotrzebowanie na witaminę C oraz pierwiastki śladowe cynk i miedź można zaspokoić stosując dietę bogatą w warzywa, owoce, sałaty, kiełki, produkty z pełnego przemiału, płatki sojowe, owies oraz orzechy. W przypadku witaminy E i selenu należy rozważyć suplementację. Więcej informacji na str. 21.

Tyle wapnia i witaminy D potrzeba	
Wapń codziennie 1000 – 1500 mg	Produkty mleczne, sezam, orzechy, tofu, rośliny strączkowe, zielone warzywa, zioła, produkty z pełnego przemiału, woda mineralna
Witamina D	Jest przede wszystkim tworzona w skórze pod wpływem promieni słonecznych, dlatego należy codziennie wychodzić na zewnątrz

Metabolizm kostny

Do budowy kości potrzeba codziennie 1000 do 1500 mg wapnia. U osób chorujących na choroby reumatyczne istnieje zwiększone ryzyko rozwoju osteoporozy ze względu na przyjmowanie glikokortykosteroidów i ograniczoną aktywność ruchową (więcej na str. 15).

Produkty mleczne są najbardziej oczywistym źródłem wapnia. W przypadku nietolerancji mleka należy zwrócić uwagę na roślinne źródła wapnia, takie jak sezam, orzechy, tofu, rośliny strączkowe, zielone warzywa, zioła i produkty z pełnego ziarna. Także niektóre wody mineralne są bogate w wapń (należy zwrócić uwagę na etykietę). Więcej informacji na temat zawartości wapnia w różnych produktach można znaleźć na str. 51.

Witamina D jest potrzebna przy wbudowywaniu wapnia w kości, a także przy wchłanianiu wapnia w jelitach. Witamina ta występuje w niewielkich ilościach w tłustych rybach, mleku, maśle oraz borowikach. Ze względu na to, że większość potrzebnej dawki witaminy D jest wytwarzana w skórze pod

wpływem promieni słonecznych, zaleca się, aby codziennie przebywać na zewnątrz (więcej informacji na str. 17).

Dna moczanowa – metabolizm kwasu moczowego

Puryny występują w podrobach, mięsie (także bulionie mięsny), rybach i roślinach strączkowych⁴). W przypadku znaczącej predyspozycji genetycznej do dna moczanowej może dojść do osadzania się kryształów kwasu moczowego w stawach pod wpływem dużego spożycia żywności bogatej w puryny. W konsekwencji powstają stany zapalne i pojawia się ból. W przypadku ograniczenia spożycia żywności bogatej w puryny, stężenie kwasu moczowego we krwi spada. Także alkohol i tłuszcze mają wpływ na poziom kwasu moczowego i w konsekwencji także na pojawienie się ataku dna moczanowej (więcej na str. 18).

Należy unikać następujących produktów: tłustych mięs, podrobów, ryb, owoców morza i alkoholu.

Praktyczne działania w chorobach zapalnych

Poniższe zalecenia odnoszą się do zapalnych chorób reumatycznych takich, jak reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa i chorób zapalnych tkanki łącznej. Ważne są także w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów i w chorobach reumatycznych tkanek miękkich. Szczegółowe zalecenia dotyczące osteoporozy i dna moczanowej znajdziecie na stronach 15-19.

Więcej	Mniej
Warzywa, owoce	Mięso, kielbasy, podroby
Produkty z pełnego przemiału	Jaja
Ziemniaki	Kawa
Rośliny strączkowe	Alkohol
Ryby	Cukier
Oleje: rzepakowy, lniany, z orzechów	Oleje: słonecznikowy, z nasion krokosza, z kielków kukurydzy
Płyny (woda i niesłodzone herbaty ziołowe)	

⁴) W przypadku dna moczanowej bardzo często niesłusznie wyklucza się z diety pacjentów rośliny strączkowe takie, jak: fasole, soczewice, groch, ciecierzycę, z racji tego, że są one źródłem puryn. Puryny ze źródeł roślinnych nie podnoszą jednak poziomu kwasu moczowego, zatem nie nasilają objawów bólowych i uszkodzenia stawów, można je bezpiecznie wprowadzić do diety, szczególnie u pacjentów z dną, u których musimy mocno ograniczyć mięso i rybę, a strączkowe są ich ciekawą i zdrową alternatywą.

• Produkty roślinne w centrum zainteresowania!

Przy planowaniu jadłospisu warto zacząć od zwrócenia uwagi na warzywa sezonowe i gdy tylko jest to możliwe, stworzyć z nich danie główne. Niech zainspiruje was lokalny targ. Do tego warto dodać sezonową sałatkę obficie przyprawioną ziołami i kielkami oraz różnokolorowe owoce. W ten sposób zaspokoicie większą część dziennego zapotrzebowania na witaminy. Takie menu należy jeszcze uzupełnić pełnoziarnistym zbożem, ziemniakami i roślinami strączkowymi. W ten sposób zapewnicie sobie zdrową i przy okazji zasadową dietę. W przypadku zbóż pełnoziarnistych trzeba także pamiętać o jęczmieniu, owsie, prosie i kukurydzy.

• Uważnie dobieraj białka zwierzęce

Nie należy jadać więcej niż dwóch porcji mięsa na tydzień. Ze względu na zawartość i skład kwasów tłuszczowych należy wybierać mięso chude pochodzące od zwierząt z wolnego wybiegu. Najlepiej zupełnie zrezygnować ze spożywania tłustych mięs, kielbas i podrobów. Dzięki temu unikniecie sporej dawki kwasu arachidonowego i nadmiaru tłuszczów.

Z jaj (dwa na tydzień) można wyczarować wiele potraw bezmięsnych. Kury karmione nasionami lnu znoszą jaja o wyższej zawartości kwasu alfa-linolenowego. Wybierając produkty mączne bez jaj można „zaoszczędzone” jaja wykorzystać, na przykład przygotowując danie z ziemniaków i z jajami.

Jadając trzy razy dziennie produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, pokryjecie dzienne zapotrzebowanie na wapń. Uważa się, że najlepszej jakości tłuszcz zawiera prawdziwy alpejski ser „Alpkäse”, a to ze względu na zawartość kwasu alfa-linolenowego w alpejskich ziołach. Dlatego w przypadku tłustych serów warto zwrócić uwagę na ich pochodzenie.

• Optymalnie łącz białka roślinne

Aby zapewnić odpowiednią ilość białka, mimo spożywania małych ilości mięs, rozsądnie jest zacząć odpowiednio łączyć spożywane produkty. Dzięki temu organizm będzie w stanie optymalnie wykorzystać wszystkie pojedyncze aminokwasy⁵). Indyjska potrawa Dal baht łączy ryż z roślinami strączkowymi, do meksykańskiej sałatki można dodać kukurydzę z fasolą, w tarcie można połączyć zboża z orzechami, a zapiekanka ziemniaczana pozwala połączyć ziemniaki i jaja. Tego typu dania znacznie ułatwiają rezygnację z potraw mięsnych, do których jesteście przyzwyczajeni. Więcej informacji znajdziecie w rozdziale „Przepisy”.

⁵) Aminokwasy to cegiełki, z których składa się białko

Także tofu należy do kategorii produktów zawierających białka. Można je stosować w potrawach zimnych oraz ciepłych, a także w najróżniejszych wariantach smakowych. Niech zainspiruje was kuchnia azjatycka.

- **Odkryj ryby**

Ryby zawierają kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym i dlatego zaleca się dwa posiłki rybne w tygodniu. Spożywając zarówno ryby morskie, jak i słodkowodne przyczynicie się do zachowania równowagi ekologicznej. Znak MSC⁶⁾ jest wskazówką, że ryba pochodzi ze źródła nienaruszającego równowagę ekologiczną. Należy także zwrócić uwagę na sposób przyrządzenia: w przypadku ryby panierowanej podanej z majonezem pozytywny wpływ kwasów tłuszczowych ryby zostanie zneutralizowany, natomiast ryba gotowana w warzywach zapewni zarówno antyoksydanty, jak i dobre kwasy tłuszczowe. Można także spożywać ryby wędzone lub tuńczyka w puszcze (w sosie własnym) jako dodatek do sałatek lub razem z warzywami, jako dodatek do sosu do potraw makaronowych.

- **Wybieraj wysokiej jakości oleje roślinne**

Do gotowania należy używać oleju rzepakowego oraz oliwy z oliwek. Za olejem rzepakowym przemawiają zawarta w tym oleju witamina E oraz pochodzenie z lokalnej produkcji. Oleje tłoczone na ciepło można stosować do gotowania, natomiast oleje tłoczone na zimno należy stosować tylko do dań na zimno, ponieważ zawierają substancje wrażliwe na wysoką temperaturę.

Dla urozmaicenia do dań zimnych można używać także oleju z orzechów włoskich, oleju z orzechów laskowych i oleju z pestek dyni. Olej lniany posiada najbardziej korzystny skład kwasów tłuszczowych, ale także bardzo intensywny smak. Olej ten nie nadaje się do gotowania. Najlepiej smakuje w połączeniu z twarogiem, jogurtem lub sokiem z pomarańczy, czyli może być spożywany na przykład na śniadanie. Łyżeczka oleju lnianego dziennie pokrywa połowę dziennego zapotrzebowania na kwas alfa-linolenowy.

Kanapki lepiej jest posmarować niewielką ilością masła, które zawiera niewielką ilość witaminy D zamiast margaryną, która z kolei zawiera dużą ilość kwasu linolowego.

Do sałatek warto dodawać pestki dyni, nasiona lnu, sezam, mak, orzechy włoskie lub migdały.

6) MSC (Marine Stewardship Council) – skrót, jakim oznacza się ryby, pochodzące z połowów prowadzonych metodami przyjaznymi morskiemu środowisku

- **Ograniczaj używki (kawa, alkohol, cukier, słodczyce)**

Przed wszystkim należy zachować umiar! Najlepiej sprawdza się zasada, zgodnie z którą nie spożywamy słodczy i alkoholu codziennie, ale delektujemy się nimi wszystkimi zmysłami i bez wyrzutów sumienia przy specjalnych okazjach. Całkowita rezygnacja z używek lub ograniczenie kawy do 1-2 filiżanek dziennie pomaga niektórym chorym w przypadku zaostrzenia choroby. Warto jednak zwrócić uwagę na źródła energii spoza kuchni, na przykład na słuchanie muzyki lub gorącą kąpiel. Na stronie 48 znajdziecie piramidę żywienia dla osób chorujących na zapalne choroby reumatyczne.

Choroba zwyrodnieniowa stawów – zachowaj sprawność ruchową

W chorobie zwyrodnieniowej stawów dochodzi do przedwczesnego zużycia chrząstki stawowej, co może doprowadzić do zniekształcenia i usztywnienia danego stawu. W wyniku degradacji chrząstki może dojść do stanów zapalnych aż po wyczuwalne zwiększenie temperatury w okolicy stawu.

Wyzwanie w tym przypadku polega na skomponowaniu takiej diety, która pozwala delektować się jedzeniem, a jednocześnie zapewnia nam niezbędne składniki odżywcze, przeciwdziała stanom zapalnym, a także otyłości, która z kolei prowadzi do nadmiernego obciążenia stawów. Może to oznaczać konieczność rezygnacji z dotychczasowych nawyków żywieniowych czy też więcej ruchu.

Praktycznie działania

W przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów należy przestrzegać wszystkich zaleceń diety stosowanej w celu zmniejszenia stanów zapalnych (patrz rozdział „Praktyczne działania w chorobach reumatycznych”). Ponadto, bardzo wysoki priorytet ma zmniejszenie nadwagi. Z utratą każdego nadprogramowego kilograma masy ciała odciążamy stawy i zwiększamy mobilność. Należy pamiętać, że powolne jedzenie i dokładne żucie wpływa na uczucie sytości, a dzięki temu także na ilość spożywanego pokarmu.

Ważne jest, aby wyeliminować nadwagę.

Podjadaniu między posiłkami można zapobiec, trzymając się zasady spożywania posiłków zawsze w pozycji siedzącej i zawsze przy pięknie nakrytym stole.

Warto także poszukać nowych ciekawych dań wśród potraw warzywnych. Około 2/3 spożywanych produktów powinno być pochodzenia roślinnego. Wynika to z tego, że przy spalaniu tkanki tłuszczowej wzrasta zapotrzebowanie na witaminy i minerały (przede wszystkim witaminę C i magnez).

Głód jest czasem mylony z pragnieniem. Gdy odezwie się wasz żołądek, najpierw należy napić się herbaty lub ciepłej wody. Jeśli po upływie 10 minut nadal odczuwacie głód, to można jeść.

Odchudzanie jest projektem długookresowym. Dlatego warto cieszyć się z małych sukcesów i być wytrwałym nawet jeśli nie tracimy kolejnych kilogramów w szybkim tempie. Może być też tak, że nie jecie za dużo, ale zapewniamie sobie zbyt mało ruchu!

Jeśli cierpicie na chorobę zwyrodnieniową stawów, należy upewnić się, czy przy braku nadwagi nie występuje niedożywienie, a jednocześnie zwrócić szczególną uwagę na stosowanie w diecie wysokiej jakości olejów i odpowiedniej ilości białka.

Fibromialgia – zwróć uwagę na własne potrzeby

Fibromialgia należy do chorób reumatycznych tkanek miękkich (reumatyzm tkanek miękkich). Z chorobą tą wiążą się bóle mięśni i ścięgien, osłabienie mięśni, zaburzenia snu, a czasem także objawy żołądkowo-jelitowe.

Nie istnieją jeszcze żadne konkretne, potwierdzone badaniami zalecenia dotyczące odżywiania w przypadku fibromialgii. Jednak doświadczenia z praktyki wskazują na pozytywny wpływ indywidualnie dobranej diety także w przypadku tej choroby.

Celem jest, aby pomimo zmęczenia przygotowywać dla siebie pełnowartościowe posiłki.

Ważne jest, aby wykształcić w sobie zwiększoną wrażliwość wobec własnych potrzeb. To jak traktujecie posiłki może być wskaźnikiem tego, jaką wagę przywiązujecie do siebie i swoich potrzeb. U chorych na fibromialgię często występuje niedożywienie i związany z tym niedobór składników mineralnych. Z powodu stanów wyczerpania i bólu chorzy często spożywają zbyt dużo używek i jednocześnie przygotowują oraz spożywają niewiele pełnowartościowych posiłków. W przypadku, gdy układ trawienny także dotknięty jest chorobą, należy powoli przestawić się na dietę pełnowartościową i wolno zwiększać udział pokarmów

surowych. Dotychczas nie ma wiarygodnych zaleceń dotyczących kwasów tłuszczowych i ich wpływu na fibromialgię. Zdecydowanie rozsądnym rozwiązaniem jest jednak wyeliminowanie ukrytych źródeł tłuszczu i spożywanie olejów wysokiej jakości.

Można wypróbować poniższe zalecenia:

- Zacząć dzień od zjedzenia gotowanego owsa lub jogurtu naturalnego z otrębami owsianymi. Takie danie ma uspokajający wpływ na żołądek oraz ułatwia regenerację jelit.
- Zamiast kawy napić się orzeźwiającej zielonej herbaty.
- Spróbować pięć razy dziennie zjeść garść owoców i warzyw. Zależnie od stanu układu pokarmowego warto dobrać najbardziej właściwe. W przypadku zbyt szybkiego tempa przechodzenia pokarmu przez jelita zaleca się marchew, koper włoski, tarte jabłko i banany. Przy wydłużonym tempie przechodzenia pokarmu przez jelito: drobno posiekaną kapustę, kalafior i grzyby. Zwykle przy fibromialgii warto spożywać gotowane warzywa i owoce zamiast surowych, gdyż stanowią one mniejsze obciążenia dla układu pokarmowego i ułatwiają regenerację szczególnie przy stanach wyczerpania. Ważne jest, aby nie odżywiać się jednostronnie, na przykład jedząc przede wszystkim pieczywo i makarony, ale aby gotować także mniej typowe potrawy z kukurydzą, prosem czy komosą ryżową i dbać o dostateczną ilość białka w daniach. Produkty pełnoziarniste można także dostosować do stanu układu pokarmowego.
- Przy nadmiernych wzdęciach pomaga herbata z kminku, kopru i melisy.

Osteoporoza – zadbaj o kości

Osteoporoza, kiedyś nazywana zrzesztotnieniem kości, charakteryzuje się postępującym ubytkiem masy kostnej. Wraz ze zmniejszeniem masy i wytrzymałości zwiększa się ryzyko złamania kości. Dieta może pomóc w utrzymaniu masy kostnej.

Wapń

Wapń jest głównym składnikiem kości i w znacznym stopniu jest odpowiedzialny za ich wytrzymałość. Kości stale podlegają procesom budowy, wymierania komórek i regeneracji, dlatego tak ważne jest spożywanie odpowiedniej dawki wapnia, dostosowanej do etapu życia.

Wapń i witamina D są niezbędne dla zdrowych kości.

W okresie dzieciństwa, dorastania i wczesnej młodości spożycie odpowiedniej ilości wapnia stymuluje wzrost kości, a tym samym pozwala zbudować najwyższy możliwy „kapitał kostny” na przyszłość. W okresie dorosłości celem jest zachowanie tego kapitału. W późniejszych fazach życia chodzi o minimalizację naturalnej utraty masy kostnej.

Nastolatki i młodzi dorośli potrzebują dziennie 1200 – 1500 mg wapnia, osoby dorosłe pomiędzy 25 a 50 rokiem życia (kobiety przed menopauzą) 1000 mg wapnia, a osoby dorosłe powyżej 50 roku życia (kobiety po menopauzie) 1000 – 1500 mg wapnia. Zwiększone zapotrzebowanie na wapń występuje u kobiet w ciąży i karmiących⁷⁾.

Wapń występuje w wielu pokarmach, w niektórych z nich w wysokich dawkach (patrz Tabela na str. 51). Głównym źródłem wapnia są produkty mleczne, zielone warzywa, sezam, orzechy, rośliny strączkowe i wody mineralne bogate w wapń. W przypadku wody z kranu zawartość wapnia zależy od regionu, jednak zwykle jest niska. W wodach mineralnych zawartość wapnia jest bardzo zróżnicowana. Zwykle jest podana na etykiecie. Wody mineralne bogate w wapń zawierają nawet do 550 mg wapnia na litr, natomiast wody ubogie w wapń zwykle mniej niż 50 mg wapnia na litr.

Wapń jest wydalany z organizmu głównie przez nerki. Im więcej białka spożywamy, tym więcej wapnia jest wydalane. Może to prowadzić do ujemnego bilansu wapnia. Z drugiej strony, odpowiednia ilość białek pochodzenia zwierzęcego i roślinnego jest ważna dla utrzymania i budowy mięśni, a także zdrowych kości. Niedobór białka u osób starszych nie jest rzadkością. Również siarczan sodu i chlorek sodu, które są obecne w wysokich ilościach w niektórych wodach mineralnych, zwiększają wydalanie wapnia. Nie zostało jeszcze ostatecznie naukowo wyjaśnione, w jakim stopniu wpływa to na zdrowie kości.

Jednorodna, uboga w wapń dieta (np. dania fast food, frytki i kielbasy), nietolerancja mleka lub produktów mlecznych, picie wody mineralnej o niskiej zawartości wapnia może powodować, że dostarczana dzienna dawka wapnia będzie znacznie niższa niż zalecana.

Jeśli nie jest możliwe, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na wapń w oparciu o pokarmy, należy rozważyć suplementację.

7) Polskie normy żywienia zalecają dla nastolatków i młodych dorosłych do 30 roku życia od 1000 do 1300 mg wapnia na dobę; dla dorosłych pomiędzy 31 a 50 rokiem życia – 1000 mg; dla osób powyżej 50 roku życia – 1300 mg. Zapotrzebowanie na wapń dla kobiet w ciąży i karmiących zalecane jest na poziomie od 1000 do 1300 mg wapnia na dobę.

Witamina D

Witamina D wspomaga wchłanianie wapnia w jelicie oraz proces wbudowywania wapnia w kości. Dlatego witamina ta, obok wapnia, odgrywa kluczową rolę przy budowie i utrzymaniu zdrowych kości. Jest także ważna w procesie leczenia osteoporozy.

W przeciwieństwie do wapnia wyższe stężenie witaminy D występuje w niewielu pokarmach (tłuste ryby takie jak łosoś, tran, żółtko, masło, grzyby). Nie jest zatem możliwe, aby dobowe zapotrzebowanie na witaminę D zostało pokryte tylko w oparciu o dietę. Większa część potrzebnej witaminy D (lub jej prekursorów) wytwarzana jest pod wpływem promieni słonecznych w skórze, a następnie w wątrobie i nerkach przekształcana jest w biologicznie aktywną postać.

Nie jest konieczne, aby przebywać na słońcu wiele godzin. W miesiącach letnich wystarczy 20 minut na słońcu z odsłoniętymi przedramionami i twarzą. W miesiącach zimowych poziom witaminy D w organizmie często spada, gdyż skóra jest przykryta odzieżą i przy występującym słabym nasłonecznieniu nie jest w stanie wyprodukować wystarczającej ilości witaminy D.

Niedobór witaminy D występuje częściej u osób starszych niż u osób młodych: starzejąca się skóra coraz gorzej radzi sobie z syntezą witaminy D. Ponadto, osoby starsze przebywają zwykle rzadziej na słońcu. U mieszkańców domów spokojnej starości i domów opieki spotyka się czasem znaczne niedobory witaminy D.

W wyniku niedoboru witaminy D mniej wapnia wchłania się w jelicie i dostaje się do krwi, a następnie wbudowuje się w kości. Jeśli dojdzie do znacznego niedoboru i wskutek tego spadku poziomu wapnia we krwi to może dojść nawet to pobierania wapnia z kości.

Praktycznie informacje na temat osteoporozy:

- Warto łączyć źródła wapnia pochodzenia zwierzęcego (produkty mleczne) i roślinnego: poprawia to wchłanianie wapnia w jelicie, także dzięki witaminie C i kwasom owocowym. Wiele popularnych dań zapewnia takie połączenie: pełnoziarniste pieczywo, ser i owoce; musli z owocami i jogurtem; tarta z pełnoziarnistej mąki z owocami i polewą mleczno-jajeczną; szpinak zapiekany z serem.
- Oprócz 2-3 porcji produktów mlecznych dziennie, potrzeba jeszcze

dwóch porcji warzyw, świeżych ziół i dodatkowego źródła wapnia: na przykład migdałów, orzechów lub łyżki pasty sezamowej (patrz rozdział „Przepisy”).

- Alkohol może powodować wypłukiwanie wapnia przez nerki. Dlatego warto ograniczyć się do kieliszka czerwonego wina spożywanego od czasu do czasu. Także kawę, czarną herbatę i colę należy traktować jak używki, a nie sposób na zaspokojenie pragnienia.
- Pokarmów bogatych w fosforany i siarczany takich, jak kielbasy, ser topiony, siarkowane suszone owoce, produkty gotowe oraz wodę mineralną bogatą w siarczany – należy unikać, ponieważ negatywnie wpływają na bilans wapnia w organizmie.

Dna moczanowa – delektuj się jedzeniem bez konsekwencji

Dna moczanowa jest zaburzeniem metabolizmu kwasu moczowego, co przejawia się zbyt wysokim poziomem kwasu moczowego we krwi. Kwas moczowy jest pochodną puryn, składnika budulcowego komórek. Występuje w podrobach, mięsie, produktach garmazeryjnych (bulion, galarety), rybach i w niewielkich ilościach także w roślinach strączkowych. Atak dny moczanowej powstaje w wyniku odkładania się kryształów kwasu moczowego w stawach, co prowadzi do powstawania stanów zapalnych i bólu. Do zaostrzenia dny moczanowej dochodzi dopiero wtedy, gdy przez dłuższy czas występuje podwyższone stężenie kwasu moczowego we krwi. Leczenie dny moczanowej polega przede wszystkim na obniżeniu stężenia kwasu moczowego w surowicy.

Zróżnicowana dieta pomaga obniżyć ilość puryn przyjmowanych wraz z pożywieniem.

Alkohol wywołuje zwiększoną produkcję kwasu moczowego i jednocześnie hamuje wydalanie kwasu moczowego przez nerki. Piwo, także bezalkoholowe, również zawiera puryny. Napoje bogate we fruktozę oraz soki owocowe zwiększają stężenie kwasu moczowego we krwi.

W przypadku dny moczanowej wyzwanie polega na znalezieniu takiej diety, która mimo eliminacji tłustego mięsa, podrobów, ryb i owoców morza, pozwala na delektowanie się jedzeniem, przy jednoczesnym unikaniu spożywania alkoholu. Szczególnie piwo ma niekorzystny wpływ.

Musimy dążyć do trwałego zmniejszenia stężenia kwasu moczowego. Istotne jest przy tym zmniejszenie nadwagi, jeśli takowa występuje.

Rozwiązaniem jest zróżnicowana dieta skomponowana z odrobiną fantazji, przy czym zapotrzebowanie na białko pokrywane jest przede wszystkim za pomocą serów, twarogu, jaj oraz sprytnych połączeń białek zawartych w niewielkich porcjach mięs i ryb. Warto przyrządzać pyszne dania wegetariańskie z wykorzystaniem produktów mlecznych (w przypadku nadwagi produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu), gdyż takie dania mają najbardziej pożądany bilans składników. Menu takie może być bardzo urozmaicone, zaczynając od sałatki greckiej poprzez warzywną lazanię, a kończąc na deserze z twarogu i jagód.

Praktyczne wskazówki

- Warzywa i owoce powinny być podstawą diety (patrz rozdział „Praktyczne działania w chorobach zapalnych”).
- Wprowadzić dwa wegetariańskie dni w tygodniu bez mięs i ryb (w przeciwieństwie do innych chorób reumatycznych w dnie moczanowej spożycie ryb nie ma pozytywnego wpływu).
- W pozostałe dni spożywać maksymalnie 100 g mięs lub ryb (z powodu wysokiej zawartości puryn należy zupełnie zrezygnować z podrobów, owoców morza, sardynek, z serdelków i skóry kurczaka).
- Produkty mleczne powinny być preferowanym źródłem białka (w przypadku nadwagi wybierać produkty o niskiej zawartości tłuszczu, takie jak chudy twaróg, ser Ricotta, francuski chudy twarożek Blanc Battu, jogurty, ser niskotłuszczowy).
- Spożywać jaja zamiast mięs.
- Stosować odpowiednie połączenia pokarmów pochodzenia roślinnego jako źródła białka (patrz rozdział „Praktyczne działania w chorobach zapalnych”).
- W przypadku nadwagi zredukować ilość spożywanych kalorii (mniej tłuszczów, zrezygnować z niepotrzebnych kalorii).
- Należy koniecznie wypijać 2 do 3 litrów wody lub herbat ziołowych (herbaty z liści brzozy, mniszka lekarskiego oraz pokrzywy działają pobudzająco na proces wydalania kwasu moczowego).
- Ograniczyć lub najlepiej zupełnie zrezygnować ze spożycia alkoholu, słodkich napojów oraz soków owocowych.

Co jeszcze można zrobić

Z ogrodu cudów natury – rośliny lecznicze o poznanym działaniu

Każda roślina jest owocem ziemi, a człowiek dzięki swojej inteligencji, przywidywaniu i mądrym planowaniu wykorzystuje je od zawsze w różnych celach.

Ziołolecznictwo (fitoterapia) to znane od czasów starożytności metody leczenia, które sprawdzają się szczególnie w przypadku chorób przewlekłych, do których należą także choroby reumatyczne. W chorobach tych obserwuje się zwykle pozytywną reakcję na leki ziołowe. Cechuje je łagodne działanie i niewiele efektów ubocznych. Substancje roślinne działają powoli, wymagają czasu, aby rozwinąć pełne działanie lecznicze. Nie należy spodziewać się efektów po tygodniu, tylko cierpliwie odczekać kilka tygodni.

Działanie lecznicze roślin jest bardzo indywidualne i wymaga czasu.

Warto wiedzieć, że działanie roślin na poszczególne osoby jest zróżnicowane zarówno pod względem szybkości, jak i intensywności działania. Istnieją znaczne indywidualne różnice: tak jak w przypadku odżywiania, może się zdarzyć, że dana roślina uśmierza ból u jednej osoby, natomiast u drugiej nie wykazuje takiego działania. Natomiast na tę drugą osobę zupełnie inna roślina będzie wpływać pozytywnie.

Następujące rośliny są z powodzeniem stosowane w chorobach reumatycznych:

- Hakorośl rozestana, inaczej czarci pazur (*Harpagophytum*). Wykazuje działanie przeciwbólowe szczególnie w przypadku chorób zapalnych.
- Olibanum. Żywica olibanum wykazuje działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Warto stosować szczególnie przy zapalnych chorobach reumatycznych.
- Jesion (*Fraxinus excelsior*). Bogata w salicynę kora jesionu jest stosowana od czasów antyku w zapalnych chorobach reumatycznych.
- Arnika (*Arnica montana*). Arnika może przynieść ulgę w przypadku najróżniejszych bólów i w stanach zapalnych.
- Żywokost (*Symphytum officinale*). Stosowany zewnętrznie przynosi ulgę w bólach reumatycznych.

- Brzoza (*Betula folium*), mniszek lekarski (*Taraxacum*) i pokrzywa (*Urtica dioica*) stymulują metabolizm i ułatwiają odtruwanie organizmu, dzięki czemu mogą pozytywnie oddziaływać na ograniczenie stanów bólowych.
- Nawłóć i jałowiec wykazują pozytywne działanie w przypadku chorych reumatycznie, u których występuje zwiększona wrażliwość na zimno oraz ciężkie stany wyczerpania.
- Dzika róża (*Rosa canina*). Drobnopielony proszek owoców róży zawiera galaktolipidy, substancje czynne o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym. Stosowany jest w chorobach zapalnych, chorobie zwyrodnieniowej stawów i bólach pleców.

W fitoterapii stosuje się nalewki, herbaty, maści oraz okłady. Gdy stosowana jest cała roślina, działanie jest bardziej skuteczne w porównaniu z zastosowaniem wyciągów i pojedynczych substancji. W przypadku poważnych dolegliwości rozsądne może być zastosowanie fitofarmaceutyków, gdyż wykazują one silniejsze działanie.

Suplementy diety – czy warto stosować?

Wiele badań wskazuje, że osoby chorujące na zapalne choroby reumatyczne, jak i zwyrodnieniowe, mają niedobory różnych witamin i minerałów.

Powszechnie wiadomo, że u chorych na zapalne choroby reumatyczne poziom przeciwutleniaczy (witaminy A, C, D, E, selen i cynk) jest zbyt niski. Także poziom żelaza jest często zbyt niski. Z tego powodu zaleca się suplementację przeciwutleniaczami. Natomiast suplementacja żelaza postrzegana jest raczej krytycznie: specjaliści uważają, iż lepiej, jeśli poziom żelaza jest niski aniżeli miałby być wysoki, gdyż zbyt duża ilość żelaza może stymulować powstawanie stanów zapalnych.

W przypadku chorób zwyrodnieniowych zalecane są przede wszystkim witaminy C i E oraz selen i miedź.

Zrównoważona dieta jest podstawą. Witaminy i minerały w postaci suplementów mogą być rozsądnym uzupełnieniem takiej diety.

Równowaga kwasowo-zasadowa odgrywa rolę przy niedoborach minerałów i pierwiastków śladowych. Wiele osób chorujących na choroby reumatyczne jest zakwaszona. Przede wszystkim wykazują wtedy niedobory magnezu i wapnia oraz niektórych witamin.

Niedobór magnezu może prowadzić do wzrostu dolegliwości bólowych oraz stanów napięcia i skurczy. Magnez należy jednak zawsze rozpatrywać w połączeniu z wapniem. Rozsądnym rozwiązaniem może być uzupełnienie tych minerałów odpowiednim preparatem.

Suplementacja niedoborów witamin i minerałów nie prowadzi w długim okresie do sukcesu, jeśli dieta i styl życia nie zostaną odpowiednio zmodyfikowane.

Suplementacja ma sens tylko wtedy, jeśli stanowi uzupełnienie diety: zróżnicowana dieta stanowi podstawę, która jest uzupełniana przez celowe zastosowanie konkretnego preparatu. Wszystkie witaminy, minerały i pierwiastki śladowe są od siebie współzależne, a zależności te są bardzo skomplikowane. Suplementując jedną substancję, możemy doprowadzić do niedoborów innej substancji. Ponadto, coraz więcej badań wskazuje na częściowo negatywny wpływ wysokodawkowanych preparatów witaminowych na metabolizm. Dlatego zaleca się stosowanie raczej niskodawkowanych preparatów i zażywanie ich zawsze wraz z posiłkiem.

Celowa suplementacja przeciwutleniaczy może być przydatna, w szczególności przy chorobach zapalnych. Jednak nie każdy preparat jest godny polecenia, dlatego warto skonsultować się ze specjalistą (lekarzem, dietetykiem).

Post – powracające zagadnienie

Wiele badań wykazuje poprawę u chorych na zapalne choroby reumatyczne podczas przeprowadzania postu. Każdy post powinien jednak zostać zaplanowany razem z lekarzem.

Poszczenie ma sens jedynie wtedy, gdy podchodzimy do niego z pozytywnym nastawieniem.

Znane rodzaje postów:

- dieta oparta o herbatę i wodę,
- dieta oparta na kaszkach zbożowych,
- dieta oparta o serwatkę,
- dieta Buchingera (z sokami warzywnymi i bulionem warzywnym),⁸⁾
- dieta F. X. Mayra (dieta oparta na bułkach i mleku oraz zupach zasadowych).

8) W warunkach polskich znaną dietą o charakterze postu jest dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej

Kto nie chce przeprowadzać ścisłego postu może zdecydować się na post częściowy. Post częściowy można przeprowadzić w warunkach domowych. Podstawą takiego postu mogą być dania warzywne lub ryż z odrobiną twarogu lub ryby czy też zupy zasadowe (zupy warzywne z dodatkiem ziół) ewentualnie z dodatkiem ryżu lub ziemniaków.

Zarówno w przypadku przeprowadzania ścisłego, jak i częściowego postu należy zawsze wystarczająco dużo pić, najlepiej wodę lub herbaty ziołowe (więcej informacji o ziołach w akapicie „Z ogrodu cudów natury” na str. 20). Na czas postu należy całkowicie wyeliminować używki.

Podczas postu dochodzi do zwiększonego wydalania produktów końcowych metabolizmu (kwasów), co prowadzi do poprawy bilansu kwasowo-zasadowego w organizmie.

Pościć powinny tylko osoby, które są do tej metody przekonane. Poszczenie nie ma nic wspólnego z głodzeniem się, ale jest ściśle związane z nastawieniem, że czyni się coś dobrego dla swojego ciała.

Obawy, że stany zapalne bardzo szybko wrócą po ukończeniu postu są uzasadnione przede wszystkim w przypadku ścisłego postu. Jeśli jednak przeprowadzimy post częściowy i następnie przestawimy się na dobrze zbilansowaną dietę, to powinniśmy zauważyć pozytywny wpływ postu. W celu uniknięcia utraty masy mięśniowej lepiej nie decydować się na ścisły post i włączyć do diety maślanekę, serwatkę lub twaróg, aby w ten sposób zapewnić sobie chociaż minimalną dawkę białka. Przy dnie moczanowej zaleca się post częściowy z uwzględnieniem warzyw i twarogu, by zapobiec zaostrzeniu choroby.

Osoby chore na choroby reumatyczne nie powinny samodzielnie przeprowadzać ścisłego postu. Mogą przeprowadzać taki post jedynie w specjalistycznych klinikach pod opieką ekspertów.

Wpływ równowagi kwasowo-zasadowej

Bilans kwasowo-zasadowy ma istotne znaczenie dla procesów metabolicznych w organizmie. Dla prawidłowego funkcjonowania przemiany materii niezbędna jest równowaga kwasowo-zasadowa. Równowaga ta ma decydujący wpływ na struktury i funkcjonowanie białek, przepuszczalność błon komórkowych, dystrybucję minerałów oraz funkcjonowanie tkanki łącznej.

Aby różnorodne procesy w organizmie mogły odbywać się w uporządkowany sposób niezbędne jest, aby wartość pH krwi oraz wartości pH płynów na zewnątrz i wewnątrz komórek były utrzymywane na stałym poziomie przez cały czas. Dopuszczalne są jedynie niewielkie wahania poziomu pH.

Wpływ równowagi kwasowo-zasadowej na zdrowie nie jest jeszcze w pełni zrozumiany.

W przypadku chorób reumatycznych istnieje przede wszystkim zależność pomiędzy rozwojem osteoporozy i utajonym zakwaszeniem tkanek oraz minimalnymi zmianami wartości pH krwi. Istnieje także zależność pomiędzy chorobą zwyrodnieniową stawów a utajonym zakwaszeniem tkanek. W przypadku wszystkich innych chorób reumatycznych nadal pozostaje wiele pytań bez odpowiedzi i brak jest naukowo zweryfikowanych tez.

W medycynie konwencjonalnej terminem „kwasica“ (także „acydemia“) określa się zakwaszenie krwi, które jednak występuje bardzo rzadko. Natomiast w medycynie niekonwencjonalnej zakwaszenie rozumiane jest jako zmiana możliwości buforowych, które mogą wpłynąć na wartość pH krwi.

Z utajonym zakwaszeniem tkanek mamy do czynienia, gdy w płynie tkankowym znajduje się zbyt wiele kwasów, które powstały m.in. jako produkt metabolizmu pokarmów. W konsekwencji spada możliwość buforowa komórek, co z kolei prowadzi do zaburzeń metabolizmu i ostatecznie może doprowadzić do rozwoju stanów chorobowych.

W przypadku zwyrodnieniowych chorób reumatycznych zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej jest tak samo ważne, jak w przypadku reumatycznych chorób zapalnych.

W następujący sposób można uniknąć lub leczyć zakwaszenie:

- Podstawą jest zróżnicowana dieta. Najważniejszą rolę odgrywają warzywa, sałatki i owoce. Powinny stanowić bazę jak największej ilości posiłków. Nie zaleca się spożywania sałatek i surowych owoców na kolację, ponieważ wtedy zachodzący w jelicie proces fermentacji negatywnie wpływa na równowagę kwasowo-zasadową organizmu.
- Zaleca się niesłodzoną serwatkę i zakwaszone produkty mleczne takie jak jogurt, kwaśne mleko lub kefir. Mają one korzystny wpływ na bakterie jelitowe, które z kolei odgrywają rolę w zachowaniu równowagi kwasowo-zasadowej.

- W kręgach ekspertów pozytywny wpływ ziół na równowagę zasadowo-kwasową nadal podlega dyskusji.
- Kwasotwórcze pokarmy takie jak twarde sery żółte, ryby i jaja mogą być spożywane codziennie, ale jedynie w małych porcjach jako dodatek do warzyw. Mięso należy spożywać w jeszcze mniejszych ilościach i rzadziej (nie spożywać codziennie).
- Także zboża i produkty zbożowe takie jak chleb, makarony i różne wypieki wykazują działanie kwasotwórcze ze względu na wysoką zawartość fosforu. Najlepiej zachować umiar w spożywaniu tych produktów i wybierać warianty pełnoziarniste.
- Warto wybierać wysokiej jakości podstawowe produkty spożywcze zamiast produktów gotowych. Istnieje zależność pomiędzy substancjami dodatkowymi dodawanymi do żywności gotowej a równowagą kwasowo-zasadową.
- Alkohol negatywnie wpływa na równowagę kwasowo-zasadową, dlatego należy ograniczyć jego spożycie.
- Ważne, aby wystarczająco dużo pić, szczególnie wody i herbat ziołowych. Ułatwia to wydalanie końcowych produktów przemiany materii.

Ruch na świeżym powietrzu, relaks oraz sprawne trawienie pomagają zachować równowagę kwasowo-zasadową.

Oprócz odżywiania istnieją jeszcze inne czynniki, które mają duże znaczenie w zapobieganiu lub zmniejszaniu utajonego zakwaszenia:

- Ważny jest codzienny ruch na świeżym powietrzu uzupełniony o głębokie oddechy.
- Należy zaplanować wystarczająco dużo czasu na relaks. Stres prowadzi do produkcji kwasów.
- Należy unikać wzdęć i zaparc, ponieważ gazy jelitowe są również współodpowiedzialne za zakwaszenie organizmu.

W niektórych, pojedynczych przypadkach dobrym rozwiązaniem może być zastosowanie preparatu zasadowego. Powinno to być jednak zawsze skonsultowane ze specjalistą. Regularne kąpiele z użyciem sody oczyszczonej, 1-3 razy w tygodniu mogą pomóc w redukcji zakwaszenia.

Ruch i trawienie

Zdrowe trawienie wymaga ruchu

Prawdopodobnie zadajecie sobie Państwo pytanie o to, co ruch ma wspólnego z trawieniem, szczególnie że bezpośrednio po spożyciu posiłku nie należy forsować się fizycznie. Trawienie pokarmów trwa jednak znacznie dłużej niż nam się wydaje, a jelita są nim zajęte przez kilka dni.

Zdrowe trawienie potrzebuje ruchu! Jeśli zbyt rzadko się ruszamy, zmniejsza się aktywność jelit i stają się one ociężałe. Jeśli dołączymy do tego stres to może dojść do zaburzeń trawienia.

Nordic walking, spacer, szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka w basenie lub zwykły jogging pozwalają zwiększyć aktywność jelit.

W wyniku braku ruchu zanikają nie tylko mięśnie, ścięgna, kości i więzadła, ale także spowalnia się metabolizm. Ruch chroni układ krążenia, pomaga uniknąć wysokiego poziomu cholesterolu i ułatwia kontrolę wagi. Szczególnie przy chorobie zwyrodnieniowej stawów (patrz str. 13) ważne jest, aby zmniejszyć ewentualną nadwagę.

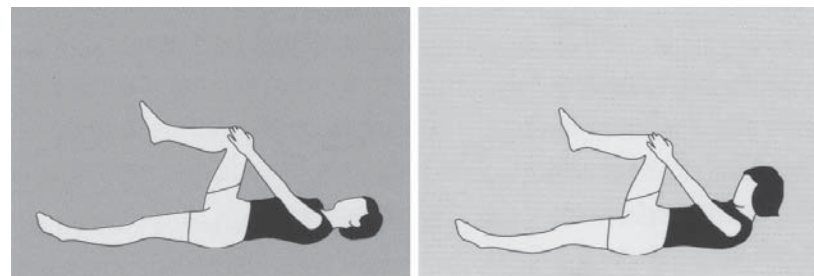
Sporty wytrzymałościowe wspomagają trawienie

Szczególnie sporty wytrzymałościowe pomagają zwiększyć aktywność jelit. Najlepiej ćwiczyć na świeżym powietrzu. Odpowiednie aktywności to: nordic walking, spacer, szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, aqua jogging oraz zwykły jogging. W przypadku wielu innych sportów ilość przerw jest zbyt wysoka i w konsekwencji ilość ruchu jest zbyt niska, aby mógł on mieć jakikolwiek wpływ na pracę jelita. Dlatego warto trzy do czterech razy w tygodniu przez 25 do 30 minut uprawiać jedną z wyżej wymienionych aktywności sportowych.

Silne mięśnie brzucha wspomagają pracę jelit

Mięśnie brzucha wspierają pracę jelit.

Wzmacnianie mięśni brzucha

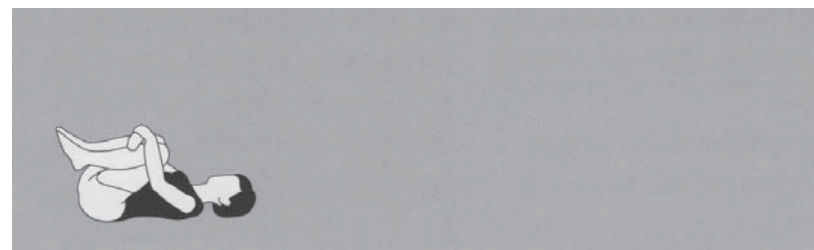


Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach, lewa noga wyciągnięta, prawa ugięta i podniesiona.

Ćwiczenie: lewa ręka naciska na wewnętrzną stronę prawego kolana, napięcie utrzymać przez 8-10 sekund. Powtórzyć całość 4-5 razy. Później to samo ćwiczenie wykonać na drugą stronę.

W celu zwiększenia intensywności ćwiczenia można podnieść głowę i lekko pochylić w stronę klatki piersiowej.

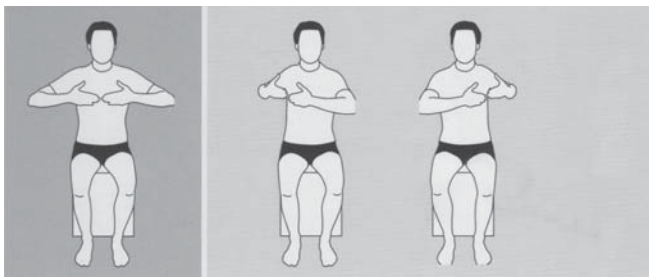
Rozluźnianie mięśni brzucha



Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach, nogi ugięte, stopy spoczywają na ziemi.

Ćwiczenie: kolejno i pojedynczo przyciągnąć każdą zgiętą nogę do brzucha i tak utrzymać na czas 2-3 oddechów, jednocześnie rozluźnić ramiona tak, aby opadały w dół. Na koniec powrócić do pozycji wyjściowej, pojedynczo odstawiając każdą nogę.

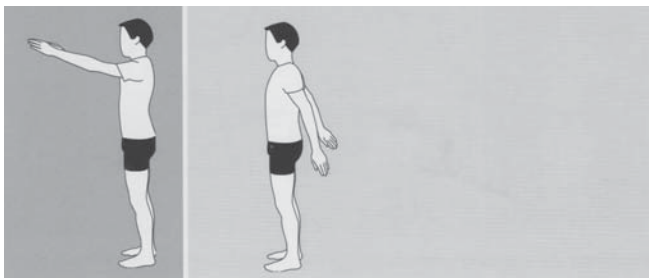
Rozciąganie bocznych mięśni klatki piersiowej i brzucha, rozluźnianie wszelkich napięć i skurczy brzucha



Pozycja wyjściowa: siedzimy na stołku. Plecy są wyprostowane. Stopy całą powierzchnią dotykają podłogi. Ramiona unieść, nie wyżej niż na wysokość pleców, zgiąć w łokciach w kierunku klatki piersiowej, palce rąk skierowane do siebie.

Ćwiczenie: górną część ciała obrócić w prawą stronę, a następnie w lewą stronę, palce nadal skierowane są do siebie, głowa skierowana na wprost (nie odwracamy jej razem z górną częścią ciała). Należy wykonać 3-5 powtórzeń na każdą ze stron.

Rozciąganie i rozluźnianie mięśni brzucha, łagodzenie napięć i wsparcie naturalnego procesu trawienia



Pozycja wyjściowa: stoimy. Nogi rozstawione na szerokość bioder, stopy stabilnie ustawione na podłodze.

Ćwiczenie: ramiona przenosimy do przodu, w górę, trochę wyżej niż na wysokość pleców (mięśnie brzucha są napięte), a następnie w tył (mięśnie brzucha są rozluźnione), przy tym lekko ugiąć kolana, plecy pozostają cały czas wyprostowane. Przy przenoszeniu ramion do przodu należy rozluźnić ramiona. Głowa cały czas skierowana na wprost. Należy wykonać 6-8 powtórzeń.

Oddychanie brzuchem wspiera trawienie

Także oddychanie brzuchem pomaga w trawieniu. Najlepiej wybrać pozycję leżącą i umieścić obie dłonie na brzuchu ponad pępkiem, palce lekko rozsunąć, kciuk umieścić w miarę możliwości na najniższym żebrze. Palce obu rąk powinny się dotykać. Zrobić wdech przez nos przy zamkniętych ustach. Brzuch napętnia się powietrzem i jednocześnie rozciąga na zewnątrz powodując, że dłonie oddalają się od siebie. Zatrzymać oddech tak długo, aż poczuje się potrzebę zrobienia wydechu. Wydech powinien być powolny i świadomy. Palce dłoni znów się dotykają, brzuch opada. Teraz należy zrobić krótką przerwę przed następnym wdechem.

Ćwiczenia oddechowe warto wykonywać regularnie, najlepiej przed śniadaniem. Można zacząć od 5 do 10 oddechów i z czasem zwiększyć ilość oddechów do 20. Gdy czujemy mrowienie w dłoniach lub stopach lub pojawiły się zawroty głowy należy przerwać trening oddechowy i spróbować ponownie później.

Masaż brzucha pomaga przy zaparciach

Masaż brzucha może pomóc przy uporczywych zaparciach. Nie należy jednak nigdy przeprowadzać takiego masażu po jedzeniu. Najlepiej wykonać masaż przed wstaniem, w pozycji leżącej: jedną ręką delikatnie masować jamę brzuszną, ruchem kolistym od prawej dolnej strony do prawej górnej strony, a także od lewej dolnej do lewej górnej strony. Jest to kierunek przebiegu jelit. Na koniec można wykonać jedno z ćwiczeń na mięśnie brzucha.

Sprytni pomocnicy kuchenni

Odciążyć stawy

Podczas wykonywania różnych prac w kuchni warto korzystać z różnych przyrządów pomocniczych. Odciążają one stawy i dzięki temu zapobiegają poważnemu zużyciu chrząstki stawowej.

Jeśli z powodu choroby reumatycznej ma się mniej sił i ograniczoną swobodę poruszania dłońmi, przyrządy pomocnicze umożliwią mimo to obrac marchew, otworzyć słoik, butelkę i inne pojemniki czy też wyjąć ścierkę.

150 różnych przyrządów pomocnych w codziennym życiu

Szwajcarska Liga do Walki z Reumatyzmem oferuje szeroki asortyment przyrządów pomocniczych, na który składa się ponad 150 różnych produktów.

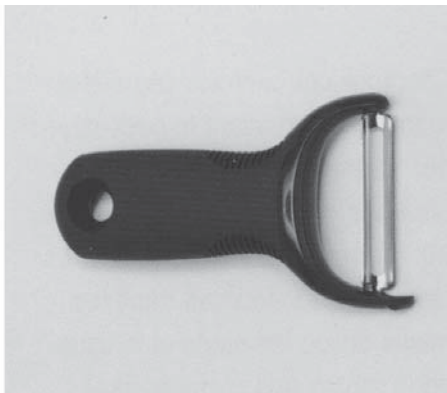
Przyrządy pomocnicze są nie tylko użyteczne, ale także spełniają wymogi ochrony stawów: stawy są obciążane zgodnie z naturalną osią (nóż kuchenny używany jak „piła”), długie dźwignie zmniejszają potrzebny nakład siły przy zamknięciach typu nakrętki i podobne (otwieracz z długim uchwytem i gumowym paskiem), a duże, poręczne powierzchnie pozwalają lepiej rozłożyć siły i jednocześnie wymagają użycia mniejszej siły (obieraczka do warzyw z szerokim, wygodnym uchwytem).

Asortyment produktów można obejrzeć w sklepie internetowym <http://www.rheumaliga.ch> w zakładce Shop. W Polsce podobne produkty można nabyć w sklepach ze sprzętem rehabilitacyjnym. W celu uzyskania indywidualnych porad na temat przyrządów pomocniczych warto skontaktować się ze swoim rehabilitantem.

A to tylko kilka przykładów:



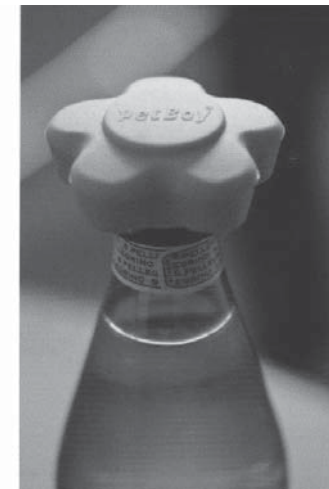
Otwieracz do stoików



Obierak



Noże kuchenne



Otwieracz do butelek

Tygodniowy jadłospis

Wskazówki i ogólne uwagi na temat wykorzystania i tworzenia jadłospisu

Przepisy zostały dopasowane do półrocza zimowego i opierają się na dostępnych wtedy warzywach i owocach.

Jadłospis zawiera propozycje dań na obiad i kolację i prezentuje wiele przykładów tych posiłków. Zapewne trudno byłoby wypróbować, a także zjeść wszystkie zaproponowane dania w ciągu jednego tygodnia. Ponadto dania na kolację mogą być także stosowane jako dania obiadowe, a na kolację można zdecydować się na prostszy posiłek. Z kolei kilka kawałków warzyw oraz zupa warzywna pomogą zapewnić pięć porcji warzyw i owoców dziennie.

Wśród przygotowanych przykładów zawsze jest jedna opcja, w której danie główne opiera się na warzywach i/lub oferuje idealne połączenie białek roślinnych. Ma to ułatwić rezygnację z mięsa w długim okresie. Dzięki przygotowanym przepisom można przekonać się, że niskotłuszczowe dania mogą być smaczne.

W miesiącach zimowych warto posiadać zapas warzyw korzeniowych oraz różnych kapust. Warzywa te można z łatwością przechowywać, są bogate w witaminy i zapewniają sporą różnorodność.

Do dań można dodawać różne zboża, przy czym warto wypróbować także te mniej znane, jak proso, jęczmień lub komosa ryżowa. Gotując większą ilość, mamy gotowy posiłek do pracy lub dodatkowy posiłek w domu. Nie należy jednak podgrzewać dania więcej niż dwa razy. Podgrzewane danie należy zawsze uzupełnić świeżym dodatkiem.

Desery w połączeniu z pożywną zupą mogą stanowić małe posiłki. Najszyszy deser to pokrojone i ładnie ułożone owoce sezonowe.

TABELA Z JADŁOSPISEM

	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sb.	Nd.
	Soczewica z dynią Ryż z goździkami i kardamonem Twaróg z pomarańczą, miodem i cynamonem	Salata roszpunka z jajkiem Szybkie burgery z warzyw korzennych Ziemniaki w porach	Salatka z cykorią, owocami i ziarnami Panierowane plastry selera Risotto z szalotką Kiwi z kremem z rokitnika	Surowa marchew Zapiekanka z prosa i warzyw Pieczone jabłka z nadzieniem z orzechów i rodzynek	Salatka z endywii i jabłek (Boskoop) Rybne curry z ryżem i smażonym bananem	Kremowa brukselka lub kapusta z jabłkiem i kasztanami Pieczone ziemniaki z kminkiem Świeża salatka owocowa	Salata z kielkami Lasagna z tofu i warzywami Gruszki w syropie z przypraw
Obiad	Ciepła salatka brokułowa ze smażonym tofu i migdałami Wafle kukurydziane	Gulasz jęczmienny z kantonu Gryzonia Wędlina Bündnerfleisch i twarde ser żółty	Ciepłe warzywa z sosem z tuńczyka Ziemniaki z rozmarynem	Pelnoziarnisty makaron z sosem warzywnym Owoce, orzechy i ser	Ziemniaki w mundurkach Twaróg ziołowy z olejem lnianym Połówka gruszki wypelniona serem pleśniowym Roquefort Zielona salata z burakami	Kawa z mlekiem, bułką, masło, dżem i różne pasty Pasta warzywna Hummus (puree z ciecierzycy)	Zupa z soczewicy z selerem i wędzonym pstrągiem Tost pelnoziarnisty Krem z daktyli
Kolacja							

Przepisy

WARZYWA

Ciepłe warzywa z sosem z tuńczyka

Składniki dla 4 osób:

ok. 800 – 1000 g dowolnych warzyw ugotowanych na parze

Sos:

2 puszki tuńczyka w sosie własnym, tuńczyka odsączyć

150 ml bulionu warzywnego

2 łyżki półtłustej, kwaśnej śmietany

1-2 łyżki soku z cytryny

Sól, pieprz

Przygotowanie:

Zmiksować tuńczyka z bulionem warzywnym, doprawić do smaku resztą składników.

Pasta warzywna z olejem lnianym

Pyszny sposób na wykorzystanie oleju lnianego mimo jego intensywnego smaku.

Ugotować na miękko 200 g marchwi i 150 g selera. Zmiksować warzywa, doprawić 1 łyżką oleju lnianego lub oleju z orzechów włoskich, świeżymi ziołami i sokiem z cytryny. Posypać prażonym sezamem.

Wskazówka: Podawać z chlebem tostowym, jako przystawkę.

Kremowa brukselka lub kapusta z jabłkiem i kasztanami

Składniki dla 4 osób:

200 g brukselki lub kapusty

2 łyżki oliwy z oliwek

½ cebuli, pokrojonej w cienkie plastry

2 starte jabłka

200 g kasztanów⁹⁾

90 g sera Blanc battu (lub półtłustej kwaśnej śmietany)

Gałka muszkatołowa

Sól, świeżo zmielony pieprz

Przygotowanie:

- Kasztany umyć, ponacinać na krawędziach w kierunku koniuszka. Smażyć przykryte na patelni, z odrobiną wody, aż łupina pęknie. Obrąć jeszcze gorące kasztany i usunąć brązową skórkę. Grubo posiekać. Powinno wyjść ok. 150 g.
- Brukselkę pokroić w cienkie plasterki. Włożyć do sita i zanurzyć na moment we wrzącej, osolonej wodzie. Wyciągnąć, ostudzić i wysuszyć za pomocą papieru kuchennego.
- Na patelni podgrzać oliwę. Dodać cebulę i poddusić. Następnie dodać jabłka i kasztany. Gotować na małym ogniu przez 2-3 minuty.
- Dodać brukselkę i dokładnie wymieszać. Następnie powoli wmieszać Blanc battu lub śmietanę, gotować prawie do zagotowania.
- Dusić na bardzo małym ogniu aż brukselka zmięknie. Doprawić gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Natychmiast podawać.

Szybkie burgery z warzyw korzeniowych

Składniki dla 4 osób:

10 łyżek płatków owsianych

50 ml wody

100 g pełnotłustego twarogu

2 łyżki startego sera

100 g selera, marchwi lub korzenia pietruszki

2 łyżki natki pietruszki

Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Płatki owsiane namoczyć w wodzie i twarogu, przez ok. 15 minut (twaróg potrzebuje tyle czasu na związanie się z pozostałymi produktami).

⁹⁾ Kasztany można zastąpić migdałami lub pestkami dyni

- Zetrzeć na tarce seler, marchew i korzeń pietruszki.
- Dodać do płatków owsianych wszystkie pozostałe składniki i dobrze wymieszać.
- Mokrymi dłońmi uformować z powstałej masy kulki, spłaszczyć je i usmażyć.

Panierowane plastry selera

Składniki dla 4 osób:

1½ dużego lub 2 małe selery, pokrojone w cienkie plastry (ok. 7 mm)
 1 jajko (wbić do miseczki i wymieszać)
 Ok. 5 łyżek tuzszonego sezamu
 Olej rzepakowy

Przygotowanie:

- Plastry selera ugotować na parze na chrupko, lekko osolone.
- Następnie zamoczyć je w jajku, a później obtoczyć w sezamie.
- Usmażyć plastry w niewielkiej ilości oleju.

Wskazówka: seler można zastąpić kalarepą.

ROŚLINY STRĄCZKOWE I ZBOŻA

Zupa z soczewicy z selerem i wędzonym pstrągiem

Składniki dla 4 osób:

1 szalotka, drobno posiekana
 Masło do duszenia
 200 g czerwonej soczewicy
 0,6 - 0,8 l bulionu warzywnego
 1 ząbek czosnku
 150 ml śmietany
 1 łyżeczka chrzanu (ze stoika)
 Sól, pieprz
 1 seler naciowy
 100 g wędzonego pstrąga
 Liście selera naciowego

Przygotowanie:

- Szalotkę dusić na maśle. Dodać soczewicę, przez chwilę dusić. Dodać część bulionu warzywnego tak, aby przykryć nim wszystkie składniki. Dodać zgnieciony czosnek. Gotować całość 10-15 minut, aż soczewica zmięknie. Potem lekko schłodzić.
- Odłożyć 2 łyżki soczewicy. Pozostałą soczewicę zmiksować, następnie przenieść do garnka, dodać bulion i łagodnie wymieszać tak, aby z całości powstała zupa o kremowej konsystencji. Podgrzać ją prawie do punktu zagotowania. Dodać śmietanę i chrzan oraz doprawić do smaku.
- Pokroić seler naciowy w drobną kostkę. Wędzonego pstrąga pokroić na kawałki.
- Zupę należy podawać w głębokich talerzach. Przed rozlaniem zupy umieścić na talerzu kawałki selera naciowego, wędzonego pstrąga, soczewicy oraz liści selera naciowego.

Soczewica z dynią

Składniki dla 4 osób:

125 g soczewicy Puy lub brązowej soczewicy
 750 g dyni (odmiany o twardym miąższu)
 2 łyżki oliwy z oliwek
 4 szalotki, pokrojone w krążki
 1 duży ząbek czosnku, pokrojony w plasterki
 Sól, świeżo mielony pieprz
 1 szczypta cukru
 400 g obranych pomidorów wraz z sokiem
 1 gałązka tymianku
 1 liść laurowy
 Trochę bulionu warzywnego
 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (odmiana pietruszki o gładkich liściach)

Przygotowanie:

- Namoczyć soczewicę w zimnej wodzie i pozostawić na 12 godzin.
- Soczewicę odcedzić, zalać świeżą wodą i zagotować.

- Następnie gotować przez ok. 30-35 min., odcedzić i odstawić przykrytą soczewicę na bok.
- Obrąć dynię, usunąć pestki i pokroić na małe kawałki. W dużej patelni rozgrzać olej. Dodać szalotki i czosnek. Dusić przez 2-3 minuty cały czas mieszając. Dodać kawałki dyni i krótko wszystko razem dusić. Doprawić solą, pieprzem i cukrem.
- Dodać soczewicę, pomidory wraz z sokiem oraz zioła. Zagotować pod przykryciem. Następnie gotować na małym ogniu przez ok. 20 min., aż kawałki dyni zmiękną. W razie potrzeby dolać trochę bulionu warzywnego i doprawić. Bezpośrednio przed podaniem posypać natką pietruszki.

Hummus (puree z ciecierzycy)

Składniki dla 4 osób:

100 g suchej ciecierzycy namoczyć przez noc i następnie gotować przez 40 min lub 250g gotowanej ciecierzycy z puszki
 2 łyżki soku z cytryny
 1 duży ząbek czosnku
 2 łyżki pasty sezamowej¹⁰⁾
 1 łyżka oliwy z oliwek
 Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Ugotowaną ciecierzycę zmiksować z odrobiną wody pozostałej z gotowania oraz sokiem z cytryny.
- Dodać zgnieciony czosnek, pastę sezamową, oliwę z oliwek i zmieszać tak, aby powstała jednorodna masa. Doprawić solą i pieprzem (hummus może być przechowywany przez kilka dni w lodówce lub nawet można go zamrozić).

Wskazówki:

- Podawać z warzywami jako aperitif.
- Warto ugotować większą ilość ciecierzycy i użyć jej do sałatek, zup czy gulaszu.

Gulasz jęczmienny z kantonu Gryzonia

Składniki dla 4 osób:

400 g botwiny lub kapusty
 100 g wędliny Bündnerfleisch (tradycyjna wędlina pochodząca z kantonu Gryzonia, z suszonej wołowiny)
 1 szalotka, drobno posiekana
 Masło do duszenia
 250 g kaszy jęczmiennej
 1 ząbek czosnku
 150 ml białego wina lub bulionu
 1 l bulionu
 100 g świeżo tartego sera żółtego z Gryzonii
 1 łyżka masła
 Trochę sproszkowanych goździków
 Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Umyć botwinę. Zieloną część pokroić w cienkie paski i odstawić. Łodygę i wędlinę Bündnerfleisch także pokroić w paski.
- Szalotkę dusić na maśle. Dodać paski łodygi, wędliny oraz jęczmień i krótko dusić. Następnie dodać zgnieciony czosnek, dolać wino (lub bulion) i zagotować.
- Stopniowo dodawać bulion. Gotować przez ok. 45 min. na średnim ogniu mieszając od czasu do czasu.
- Dodać starty ser, masło oraz zieloną część botwiny, doprawić. Przykryty gulasz na chwilę odstawić.
- Podawać w głębokich talerzach.

Szybciej: danie można przygotować w szybkowarze.

Wariacje: Zamiast wędliny Bündnerfleisch można użyć szynki, a zamiast kaszy jęczmiennej ryż do risotto.

Wskazówka: danie można łatwo podgrzać.

¹⁰⁾ Pastę sezamową Tahin można kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub niektórych marketach, ważne, aby była niesłodzona i przygotowana z nieluskanego sezamu.

Zapiekanka z prosa i warzyw

Składniki dla 4 osób:

1 cebula
2 łyżki oleju rzepakowego
1 por
1 czerwona ostra papryka
2 marchwie
100 g groszku (świeży lub mrożony)
200 g kaszy jaglanej
½ l bulionu warzywnego
1 pęczek natki pietruszki, posiekany
1 jajko
100 g startego twardego sera żółtego
Sól, świeżo starty pieprz
Olej rzepakowy do natłuszczenia formy do pieczenia
100 g plastrów mozzarelli

Przygotowanie:

- Drobno posiekać cebulę i zeszklić na rozgrzanym oleju rzepakowym.
- Por, paprykę i marchew pokroić na drobne kawałki. Razem z groszkiem dodać do cebuli i krótko dusić.
- Dodać opłukaną kaszę jaglaną, wlać bulion warzywny i gotować przez 20 minut.
- Zdjąć patelnię z kuchenki. Dodać pietruszkę, jajko, ser oraz doprawić solą i pieprzem.
- Powstałą masę przełożyć do natłuszczonej formy do pieczenia. Na wierzch położyć plastry mozzarelli.
- Piec przez 15-20 minut w piekarniku w temperaturze 220°C (wcześniej rozgrzać piekarnik do tej temperatury).

RYBY I TOFU

Rybne curry

Składniki dla 4 osób:

150 g ryżu pełnoziarnistego
500 g filetu z łososia
Sok z połówki cytryny
Sól
2 ząbki czosnku
2 łyżki oleju rzepakowego
2 łyżeczki curry
1 łyżeczka mielonego imbiru
1 łyżeczka mielonego kminku
1 łyżeczka mielonej kurkumy
½ łyżeczki chili w proszku
500 ml gorącej wody
200 g wiórków kokosowych

Przygotowanie:

- Ryż dodać do podwójnej ilości wody i gotować około 45 min.
- Pokroić cebulę w cienkie plasterki. Poddusić razem z olejem, czosnkiem i przyprawami.
- Pokroić filet z łososia na średniej wielkości kawałki, skropić sokiem z cytryny i posolić.
- Zagotować wiórki kokosowe w wodzie, następnie zmiksować, przesączyć przez sito i zebrać płyn kokosowy (powinno wyjść około 250 ml).
- Płyn kokosowy i filety z łososia dodać do cebuli. Dusić pod przykryciem przez około 15 min.
- Podawać z ryżem.

Lazania z tofu i warzywami

Składniki dla 4 osób:

1 opakowanie pełnoziarnistego makaronu (lazania)
Olej rzepakowy do natłuszczenia formy
100 g startego parmezanu
Sos warzywny:
300 g tofu¹¹⁾
2 cebule
1 ostra papryka
1 por
4 łodygi selera
200 g brokuł lub 400g świeżego szpinaku
2 łyżeczki oliwy z oliwek
400 g pomidorów z puszk
1 ząbek czosnku
Sól, świeżo zmielony pieprz
Oregano
Sos beszamelowy:
30 g oleju rzepakowego
30 g mąki
¼ l mleka
Sól, świeżo mielony pieprz
Świeżo mielona gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

- Do sosu warzywnego: grubo zmiksować tofu, pokroić cebulę w kostkę, ostrą paprykę w paski, a por i seler w plasterki. Oddzielić różyczki brokuł. Rozgrzać olej i dusić w nim puree z tofu i cebulę. Następnie dodać pozostałe pokrojone warzywa, pomidory wraz z sokiem i zgnieciony czosnek. Wszystko gotować aż będzie al dente. Powstały sos doprawić solą, pieprzem i oregano.
- Do sosu beszamelowego: rozgrzać olej rzepakowy, dodać mąkę i smażyć tak, aby nie zbrązowiała. Powoli dodawać mleko i gotować przez 5 min. cały czas mieszając. Sos doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

¹¹⁾ Tofu to serek sojowy, najlepsze jest w kostkach: wędzone lub białe, do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością. Dodajemy je do zup, na kanapki, do drugiego dania jako zamiennik mięsa. Tofu jest łagodne, więc smak trzeba mu nadać przyprawami. Białe tofu można dusić w plasterkach z cebulą, pieprzem i solą na oliwie i zjadać na ciepło. Podobnie można zrobić z tofu wędzonym, ale można je także spożywać na surowo, krojąc bezpośrednio na chleb lub dodając do sałatek.

- Makaron ugotować w solonej wodzie i rozłożyć pojedynczo na ręcznikach kuchennych (zależnie od rodzaju makaronu możliwe jest też użycie niegotowanego makaronu. Dlatego koniecznie należy przeczytać instrukcje na opakowaniu makaronu.)
- Rozgrzać piekarnik do 200°C.
- W natłuszczonej olejem rzepakowym formie ułożyć warstwę makaronu, na nią położyć po 2 łyżki sosu warzywnego i sosu beszamelowego, następnie znów ułożyć warstwę makaronu i powtarzać te czynności aż forma zostanie wypełniona. Ostatnią warstwę makaronu powinien pokrywać jedynie sos beszamelowy. Posypać go parmezanem. Piec w piekarniku ok. 30 min.

Ciepła sałatka brokułowa ze smażonym tofu i migdałami

Składniki dla 4 osób:

600 g brokułów
2 łyżki posiekanych i prażonych (bez tłuszczu) migdałów
150 g tofu
Sos sojowy do marynowania
Oliwa z oliwek
Ocet jabłkowy
Sól ziołowa

Przygotowanie:

- Pokroić tofu w małe kostki i zamarynować w sosie sojowym.
- Oddzielić od siebie różyczki brokułów i ugotować je al dente.
- Z oliwy z oliwek, octu jabłkowego i soli ziołowej zrobić sos sałatkowy. Zmieszać go z jeszcze ciepłymi brokułami, posypać posiekanymi migdałami i tofu.

DESERY

Pieczone jabłka

Składniki dla 4 osób:

4 ładne jabłka, np. odmiany Boskoop
4 łyżki zmielonych orzechów laskowych
1 łyżka rodzynek
1 łyżka syropu klonowego¹²⁾
Sok jabłkowy

Przygotowanie:

- Rodzynki namoczyć w 2 łyżkach soku jabłkowego.
- Orzechy laskowe, syrop klonowy i rodzynki zmieszać z sokiem.
- Wyciąć w jabłkach wgłębienia i umieścić w nich nadzienie.
- Resztę soku jabłkowego umieścić w naczyniu żaroodpornym, ułożyć w nim jabłka i piec, zależnie od odmiany jabłek, ok. 20 min.

Krem z daktyli

Składniki dla 4 osób:

400 g pełnotłustego twarogu
150 g miękkich daktyli delikatesowych
2 ekologiczne pomarańcze, sok i trochę skórki

Przygotowanie:

- Dokładnie zmieszać twaróg ze skórką pomarańczy.
- Pokroić daktyle na małe kawałki. Jeśli są twarde to można je dodatkowo namoczyć. Następnie zmiksować z sokiem z pomarańczy.
- Wszystkie składniki wymieszać, w razie potrzeby rozrzedzić sokiem z pomarańczy i dosłodzić.

¹²⁾ Zamiast syropu klonowego można zastosować miód.

Gruszki w syropie z przypraw

Składniki dla 4 osób:

2 gruszki
4 gałązki mięty
Cukier puder
Syrop:
600 ml wody
100 g cukru
1 laska cynamonu
1 laski wanilii, rozcięta
2 torebki kardamonu – ziarenka lekko roztluczone
6 nasion kolendry, lekko roztluczonych
¼ łyżeczki zmielonego imbiru
1 ekologiczna cytryna, starta skórka i sok
1 ekologiczna pomarańcza, starta skórka i sok

Przygotowanie:

- Gruszki umyć, obrać i pokroić w ćwiartki.
- Syrop: składniki zagotować w dużym garnku. Dodać gruszki i przykryć garnek papierem do pieczenia lub pergaminem. Owoce powinny być całkowicie przykryte syropem. Gotować przez 10-12 minut.
- Wyjąć owoce i odłożyć. Syrop doprowadzić do wrzenia gotując na dużym ogniu. Odstawić, aby ostygnął.
- Gruszki wyłożyć w szklanych formach lub głębokich talerzach. Polać syropem. Udekorować mięta i cukrem pudrem.

Wskazówka: Latem zamiast gruszek można użyć brzoskwiń.

Kiwi z kremem z rokitnika

(zawiera bardzo dużo witaminy C)

Składniki dla 4 osób:

4 kiwi
250 g twarogu
2 łyżki soku pomarańczowego

2 łyżki przecieru z rokitnika (lub konfitury z dzikiej róży)
2 łyżki gazowanej wody mineralnej

Przygotowanie:

- Pokroić kiwi w cienkie plasterki i ułożyć na 4 talerzach deserowych.
- Wymieszać twaróg z sokiem z pomarańczy, przecierem z rokitnika i 2 łyżkami gazowanej wody mineralnej tak, aby powstała pianka. Następnie polać kiwi powstałym kremem.

Wskazówka: natychmiast podawać, ponieważ kiwi mogą zgorzknieć.

Pożywny batonik owocowo-orzechowy

Przepis na około 12 sztuk

250 g prażonych orzechów (dowolnych, ale prażonych bez tłuszczu)
150 g niesiarkowanych suszonych moreli, pokrojonych w kostkę i namoczonych w soku pomarańczowym lub winogronowym

Ciasto:

300 g wybranej mąki, np. świeżo mielonej mąki orkiszowej

100 g mielonych migdałów

150 g brązowego cukru

1 szczypta soli

2 łyżeczki proszku do pieczenia

Zależnie od pory roku: 1 łyżka przyprawy korzennej

2 jajka, rozbite

100 ml mleka

150 g startych jabłek

2 ekologiczne pomarańcze, tylko skórka (sok użyć do namoczenia moreli)

Przygotowanie:

- Zmieszać mąkę, proszek do pieczenia, cukier, migdały, sól i przyprawy.
- Dodać jajka, mleko i jabłka.
- Dodać skórkę pomarańczy, orzechy i morele. Ciasto umieścić w formie do pieczenia (np. okrągła forma o średnicy 28cm). Piec przy 180°C przez około 60 minut.

- Ostudzone ciasto zapakować w folie i przechowywać w chłodnym miejscu (do 2 tygodni).

Wskazówka: można zamrozić kilka kawałków w ramach zapasów.

Źródła przepisów:

Zupa z soczewicy z selerem i wędzonym pstrągiem Gulasz jęczmienny z kantonu Gryzonia

Źródło: Familientisch, Schweizer Milchproduzenten SMP 2002. Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, CH-3000 Bern 6, www.swissmilk.ch

Kremowa brukselka lub kapusta z jabłkiem i kasztanami Soczewica z dynią

Gruszki w syropie z przypraw

Źródło: Mosimann's Vegetarische Küche, Werd Verlag 1999. Werd Verlag AG, Dufourstrasse 32, Postfach, CH-8008 Zürich, www.werdverlag.ch

Zapiekanka z prosa i warzyw

Rybne curry

Lazania z tofu i warzywami

Źródło: Adam, Olaf: Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose, Hädecke 2. wydanie 2005. Walter Hädecke Verlag, Lukas-Moser-Weg 2, D-71263 Weil der Stadt, www.haedecke-verlag.de

Panierowane plastry selera

Źródło: Sulzberger, Margrit und Fessel, Jacqueline: Osteoporose-Kochbuch, AT 2002. AT Verlag, AZ Fachverlage AG, Stadtturmstrasse 19, CH-5401 Baden, www.at-verlag.ch

Pozostałe przepisy pochodzą od autorki.

Pokarmy – przegląd

Piramida żywienia w chorobach zapalnych



Kwasy tłuszczowe w wybranych pokarmach pochodzenia zwierzęcego

	Kwas linolowy /100 g	Kwas alfa-linolenowy /100 g	Kwas arachidonowy /100 g	Kwas eikozapentaenowy /100 g
Produkty mleczne				
Pełnotłuste mleko 3,8%	0,1 g	-	4 mg	-
Mleko 1,5%	0,1 g	-	2 mg	-
Maślanka	-	-	1 mg	-
Półtłusty twaróg	0,1 g	-	5 mg	-
Chudy twaróg	-	-	-	-
Emmentaler 45%	0,5 g	0,3 g	28 mg	-
Camembert 45%	0,4 g	0,3 g	22 mg	-
Mozarella	0,4 g	0,1 g	16 mg	-
Jaja				
Jajko kurze	1,7 g	0,1 g	70 mg	-
Żółtko	4,8 g	0,3 g	210 mg	-
Białko	-	-	-	-
Mięsa i produkty mięsne				
Chude mięso wołowe	0,1 g	-	16 mg	-
Chuda jagnięcina	0,2 g	-	53 mg	-
Chude mięso wieprzowe	0,2 g	0,1g	36 mg	-
Udka kurczaka ze skórą	2,0 g	0,1g	330 mg	-
Udka kurczaka bez skóry	0,1 g	-	42 mg	-
Pierś z indyka, bez skóry	0,2 g	-	55 mg	-
Wątróbka wieprzowa	0,5 g	-	491 mg	-
Kielbasa, np. wątrobianka	1,4 g	0,5g	200 mg	-
Chuda, gotowana szynka	0,3 g	-	50 mg	-
Przerośnięta stonina	2,9 g	0,2g	250 mg	-

	Kwas linolowy /100 g	Kwas alfa- linolenowy /100 g	Kwas arachidonowy /100 g	Kwas eikozapentaenowy /100 g
Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego				
Smalec wieprzowy	9,1 g	1,0g	1700 mg	-
Masło	1,2 g	0,4g	113 mg	-
Śmietana 30%	0,8 g	0,2g	32 mg	-
Kwaśna śmietana 10%	0,4 g	0,3g	11 mg	-
Ryby i owoce morza				
Śledź atlantycki	0,2 g	0,1 g	37 mg	-
Tuńczyk	0,2 g	0,2 g	244 mg	-
Łosoś	0,4 g	0,4 g	191 mg	-
Makrela	0,2 g	0,3 g	170 mg	-
Sardynka	0,1 g	-	8 mg	-
Węgorz	1,2 g	0,7 g	123 mg	-
Pstrąg	0,2 g	-	26 mg	-
Sandacz	-	-	21 mg	-
Dorsz	-	-	17 mg	-
Szczupak	-	-	50 mg	-
Flądra	-	-	12 mg	-
Langusta	-	-	190 mg	-
Omulek jadalny	0,1 g	-	67 mg	-
Ostryga	-	-	13 mg	-

Źródło: Souci, Siegfried W. i inni: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen, Medpharm, 6. wydanie, 2000. Adam, Olaf: Omega 3. Fitness durch Fische und Öle, Hädecke, 2. wydanie, 2006.

Zawartość kwasu alfa-linolenowego i witaminy E w wybranych pokarmach pochodzenia roślinnego

	Kwas linolowy /100g	Kwas alfa-linolenowy /100g	Witamina E/100g
Olej lniany	14 g	54 g	54 mg
Olej z orzechów włoskich	55 g	13 g	32 mg
Olej rzepakowy	22 g	9 g	65 mg
Olej z kielków pszenicy	56 g	8 g	244 mg
Olej sojowy	53 g	8 g	108 mg
Oliwa z oliwek	8 g	1 g	13 mg
Olej słonecznikowy	63 g	0,5 g	66 mg

	Kwas linolowy /100g	Kwas alfa-linolenowy /100g	Witamina E/100g
Olej z nasion krokosza	75 g	0,5 g	48 mg
Olej z pestek winogron	66 g	0,5 g	62 mg
Olej z kielków kukurydzy	55 g	0,9 g	106 mg
Nasiona lnu	4,2 g	16,7 g	57 mg
Orzechy włoskie	34,2 g	29,9 g	44 mg
Soja	9,8 g	0,9 g	15 mg
Orzeszki ziemne	13,9 g	0,5 g	19 mg
Migdały	12,6 g	0,3 g	27 mg
Kielki pszenicy	3,7 g	0,3 g	31 mg
Awokado	1,7 g	0,2 g	1 mg

Zawartość wapnia w wybranych pokarmach

	Wapń/100g	Wielkość porcji	Wapń/porcja
Ser żółty twardy	700 – 1000 mg	40 g	280 – 400 mg
Ser miękki	500 mg	40 g	200 mg
Mleko	120 mg	200 ml	240 mg
Jogurt / kefir	120 mg	1 kubek, 180 g	220 mg
Twaróg	90 mg	1 kubek, 120 g	108 mg
Białe pieczywo	15 mg	100 g	15 mg
Pieczywo pełnoziarniste	78 mg	100 g	78 mg
Płatki owsiane	80 mg	50 g (5 łyżek)	40 mg
Tofu	87 mg	100 g	87 mg
Ciecierzycza sucha	87 mg	80 g (surowej)	70 mg
Biała fasola sucha	120 mg	80 g (surowej)	92 mg
Brokuły / koper włoski	105 mg	150 g	157 mg
Szpinak / por	120 mg	150 g	180 mg
Ziemniaki	6 mg	200 g	12 mg
Pomidory	14 mg	150 g	21 mg
Salata	38 mg	100 g	38 mg
Marchew	41 mg	150 g	60 mg
Jarmuż	212 mg	150 g	318 mg
Kielki rzeżuchy / mniszek	175 mg	150 g	261 mg
Migdały / orzechy laskowe	230 mg	30 mg	69 mg
Orzechy włoskie	87 mg	30 mg	26 mg
Sezam	783 mg	10 mg	78 mg
Mięso	10 – 30 mg	150 g	15 – 45 mg
Woda mineralna	2 – 55 mg	200 ml	4 – 110 mg
Czekolada mleczna	270 mg	1 rządek	45 mg

Notatki:

Kontakty do stowarzyszeń:

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Reumatyków „REF”

www.ref.mixxt.pl,

e-mail: REF@biznespoczta.pl

Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków im. Hanki Żechowskiej

02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1

tel.: 664 630 125, <http://reuma.idn.org.pl>

Koło w Bydgoszczy

85-020 Bydgoszcz,
ul. Konarskiego 1/3,
tel.: 664 937 404

Koło „Odra-Bałtyk” w Szczecinie

71-470 Szczecin, ul. Arkońska 17-18,
tel.: 91 488 96 51

Koło w Śremie

63-100 Śrem, ul. Mickiewicza 95,
tel.: 61 26 36 273

Koło w Warszawie

02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1

Koło WAMO w Zbąszyniu

64-360 Nowa Wieś Zbąska 33
tel.: 696 99 26 55

Stowarzyszenie Chorych na ZZSK i Osób Wspierających

<http://zzsk.org.pl>

Stowarzyszenie Reumatyków i Ich Sympatyków „SOMA” w Dąbrowie Górniczej

41-300 Dąbrowa Górnicza,
ul. Adamieckiego 13/5
tel.: 32-764-03-79

Opolskie Stowarzyszenie Chorych na Reumatyzm „Milenium”

45-403 Opole, ul. Górna 30A,
tel.: 77 458 12 26

<http://stowarzyszeniemilenium.blox.pl/>

Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne „Reuma-Podlasie”

15 - 276 Białystok,
ul. Marii Skłodowskiej - Curie 24 A
<http://reuma-podlasie.mixxt.pl>

Częstochowskie Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków

42-202 Częstochowa, ul. Malborska 5
tel. 693 233 624, <http://reumaczest.pl>

Pomorskie Stowarzyszenie Osób z Chorobami Reumatycznymi

81-967 Sopot, ul. Grunwaldzka 1/3
tel.: 58 345 71 11,
<http://www.reumapomorze.republika.pl>

Świętokrzyskie Stowarzyszenie Reumatyków i Sympatyków „Arnika”

25-310 Kielce, ul. Kościuszki 25 pok.5
tel.: 607 031 869

Stowarzyszenie Chorych na Reumatyzm

30-119 Kraków, Al. Focha 33
tel.: 12 427 30 59, <http://schrkrakow.pl>

Kościerskie Stowarzyszenie Osób Chorych na Choroby Reumatyczne i Ich Przyjaciół „Koliber”

83-400 Kościerzyna, ul. Piechowskiego 36
<http://stowarzyszeniekoliber.cba.pl>

Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne

64-100 Leszno, ul. Grota-Roweckiego -
Ćwicznia Miejska
tel.: 601 818 138

Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne i Osteoporozę „Reuma- San”

93-513 Łódź, ul. Pabianicka 62
tel. 42 689 53 12

Stowarzyszenie Młodych z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej „3majmy się razem”

tel.: 502 387 971
<http://www.3majmysierazem.pl>

Od Redakcji

Książka, która oddajemy w ręce Czytelników, zawiera informacje przydatne nie tylko dla osób chorujących na schorzenia reumatyczne, lecz także dla każdego, któremu zależy na własnym zdrowiu.

Decyzją zespołu pracującego nad polskim wydaniem poradnika zostały zachowane przepisy z wersji szwajcarskiej, co pozwala Czytelnikom wzbogacić dotychczasową kuchnię o nowe możliwości i smaki. W przepisach zostały też podane zamienniki produktów, które z pewnością ułatwią przygotowanie potrawy w naszych warunkach.

Oprócz przepisów i przydatnych wskazówek żywieniowych, Czytelnik znajdzie również przykłady ćwiczeń poprawiających kondycję fizyczną, propozycje rozwiązań technicznych ułatwiających przygotowanie posiłków oraz kontakty do organizacji i stowarzyszeń osób chorych reumatycznie.

ISBN:

978-83-924739-9-2

Egzemplarz bezpłatny