

Ana Obidić
Ružica Čehulić

Klinika za reumatske bolesti i rehabilitaciju
Klinički bolnički centar Zagreb

Važnost prehrane kod upalnih reumatskih bolesti

The significance of alimentation in inflammatory rheumatic diseases

Danas se sve više pridaje važnosti zdravoj prehrani, što je napredak u našem društvu. Da bi se zdravo hranili, moramo znati što treba svakodnevno unijeti prehranom. Dakle cjelovit obrok se sastoji od proteina, ugljikohidrata i masti. Preporučeni proteini su: puretina, piletina i riba. Preporučeni ugljikohidrati su: povrće i voće, integralna riža, tjestenina i integralni kruh. Preporučene masti su biljnog podrijetla: maslinovo, bućino, suncekretovo i laneno ulje.

Pitanje je kako prehranom reprogramirati zdravlje i umanjiti simptome upalne reumatske bolesti. Postoji više istraživanja, koja smatraju da:

Reumatoidni artritis mogu uzrokovati neke vrste hrane: mlijeko i žitarice jer mlijeko sadrži bjelančevinu kazein, a žitarice bjelančevinu gluten, koje mogu potaknuti obrambeni sustav na pretjeranu reakciju što izaziva upalu.

Kod ukočenosti i boli zglobova pomaže mediteranska prehrana bogata omega-3 esencijalnim masnim kiselinama, integralnim žitaricama te voćem i povrćem. Sva-

ki obrok treba sadržavati cjelovite ugljikohidrate i treba smanjiti unos ugljikohidrata koji sadrže gluten. Umjesto tjestenine preporuča se jesti bezglutensku, umjesto riže basmati rižu i jesti bezglutenski kruh. Mlijeko treba prestati piti, preporuča se jesti plavu ribu, voće i osobito zeleno lisnato povrće. Uvesti u prehranu sezamove sjemenke i tahini namaz koji je bogat kalcijem. Minimalno unositi šećer i proizvode koji sadrže šećer, a osobito umjetna sladila, kao i napitke koji ih sadrže. Jestih mahunarke kao što su leća, slanutak, grah. Dati prednost nemasnoj piletni i puretini koje su dobar izvor bjelančevina. Piti oko 1,5-2 l tekućine na dan, uključujući biljne čajeve, čaj od đumbira, kurkumu koristiti od začina, jer djeluju protuupalno.

Cilj rada je potaknuti na razmišljanje o zdravoj prehrani i promjeni prehrane koja bi bi prevenirala ili ublažila simptome upalne upalne reumatske ili neke druge kronične bolesti.

Ključne riječi: prehrana, upalne reumatske bolesti, ublažiti simptome