

Táplálkozási tanácsok reumabetegek részére

Az arthritiszos betegek ízületei reggelente gyakran merevek és nem mozdíthatóak. A duzzadt ízületek megnehezítik a legegyszerűbb napi teendők elvégzését, sokszor maga a járás is fájdalmat okoz. Az ízületi bántalmak fokozódásának megállítására az arthritiszos pacienseknek gyakran adjuváns terápiára, azaz bázikus kiegészítőkre és fizikai kezelésekre, mint a hideg-, ergo- és mozgásterápia, van szükségük. A terápiát „reuma-megfelelő” étkezéssel kell kiegészíteni. Az átállított táplálkozással az ízületi gyulladás kordában tartható, a panaszok enyhülnek és így akár a fájdalomcsillapító szerek bevétele is csökkenthető. Ez az étrend segít továbbá a testsúly megtartásában vagy – ha szükséges – csökkentésében és ezzel az ízületek tehermentesítésében.

Semmiféle zsíros hús

Általános, mindenkin segítő reuma-diéta sajnos nem létezik. Vannak azonban bizonyos alapszabályok, amelyek betartásával kialakítható az arthritiszos betegek szükségleteinek megfelelő étrend. A reumabetegek számára elsősorban a hús, a kolbászfélék, a tojás és a teljes zsír-tartalmú tejtermékek fogyasztása kritikus. Ezek úgynevezett arachidonsavat tartalmaznak, amely gyulladást okozó hírnök anyagok képződését segíti. Minél zsírosabb egy állati eredetű étel, annál magasabb az arachidonsav tartalma. Az arachidonsav legfontosabb „ellenfele” az eikozapentaénsav (EPA), egy omega-3-zsír, amely a gyulladást közvetítő küldönc anyagok képződését gátolja. Különösen sok omega-3-zsír van a friss halakban (pl. lazac, makrél, szardínia, hering, tonhal) és a magas értékű növényi olajokban (pl. len, repce, búzacsíra és dió).

Gyümölcsök és zöldségek

Az ízületi gyulladások stresszfaktorként hatnak a szervezetre: kártékony oxigénvegyületek, úgynevezett szabad gyökök szabadulnak fel, amelyek megtámadják a már károsodott szövetet és felgyorsítják a betegség folyamatát. Ezt megakadályozandó, az arthritiszos betegeknek elegendő C- és E-vitaminra, valamint nyomelemekre (szelénre, cinkre és rézre) van szükségük, amelyek megkötik és ártalmatlanítják a szabad gyököket. Ez azt jelenti, hogy különösen sok friss gyümölcsöt, zöldséget, salátát, valamint teljes kiőrlésű gabona termékeket kell fogyasztaniuk. Az arthritiszos betegek gyakran csontritkulásban, osteoporózisban szenvednek, így ügyelniük kell a fokozott kalcium és D3-vitamin bevitelre. Ha a megnövekedett vitamin, ásványi anyag és nyomelem szükséglet fedezése táplálkozással nem megoldható, mikrotápanyag kombináció szedése ajánlott.