



Артритис и исхрана

*пуковник проф. др Душан Стефановић, Клиника за реуматологију ВМА
проф. др Славица Рађен, Институт за хигијену ВМА*

Какав је значај исхране за особе са артритисом?

Често се може чути, а и прочитати у штампи да примена специјалних дијета, хране или суплемената може ублажити па чак и излечити симптоме и знакове реуматоидног артритиса. Међутим, за те тврдње још увек нема довољно научних доказа, а поједини начини исхране могу бити и опасни по здравље. Истраживања показују да сама дијета није довољна, али да добро избалансирана исхрана и одржавање нормалне ухрањености може имати велики утицај како на ваше здравље уопште тако и на ток реуматоидног артритиса.

Зашто је важно да се правилно храните?

Правилна исхрана обезбеђује организму све хранљиве материје (нутриенте) неопходне за његово нормално функционисање и може непосредно ублажити степен запаљења зглобова (артритиса). Такође, одржавањем оптималне телесне тежине избегава се непотребно оптерећење већ оболелих зглобова. Ако сте пак потхрањени, избалансирана исхрана вам помаже да превазиђете исцрпљеност и да постигнете одговарајућу телесну масу. Осим тога правилна исхрана може смањити количину лекова које узимате за артритис, као и ублажити њихове нежељене ефекте.

Зашто је важан здрав начин живота?

Ако болујете од реуматоидног артритиса, потребно је да се максимално трудите да водите здрав начин живота који ће вам омогућити како да генерално останете доброг здравља, тако и да контролишете свој артритис у погледу ублажавања симптома и даљег погоршања болести.

Како да „живите здраво“?

- Одржавајте нормалну телесну тежину
- Храните се правилно и разноврсно
- Будите физички активни





- Избегавајте стресне ситуације
- Довољно се одмарајте и спавајте

Зашто је важно да контролишите вашу телесну тежину?

Веома је важно да одржавате нормалну ухрањеност јер и гојазност и потхрањеност погоршавају артритис.

Редовно контролишите телесну масу

Наиме, прекомерна телесна тежина је чест проблем за оболеле од реуматоидног артритиса јер додатно оптерећује поједине зглобове као што су кукови, колена и скочни зглобови (тзв. зглобови који носе телесну тежину). Повећана количина масног ткива у телу појачава запаљенски процес што зглобове чини још болнијим.

Повећана телесна маса додатно оптерећује зглобове

Ако већ не можете да довољно вежбате због артритиса, треба смањити калоријски унос како бисте предупредили настанак гојазности. Повећајте унос воћа, поврћа и интегралних житарица, а смањите унос масти и шећера. Ако сте већ гојазни неопходно је да смањите телесну тежину, а то је најбоље да урадите уз савет лекара или дијететичара.

За пацијенте са реуматоидним артритисом чест проблем је и потхрањеност за шта постоји више разлога. Сматра се да са једне стране, услед запаљења, код ових пацијената настаје повећање нивоа метаболизма у миру и разградње протеина. Затим у периодима погоршања болести које сем активности артритиса одликују и замор, малаксалост и губитак апетита, оболели мање једу, док је са друге стране куповина, припремање и уношење хране често отежано услед болова и отока зглобова. Све ово има за последицу губитак телесне тежине, потхрањеност и још већу исцрпљеност. Зато је неопходно да унесите довољно хране и редовно вежбате да бисте вашу телесну тежину учинили оптималном и ојачали ваше мишиће.

Да би проценили да ли је ваша телесна тежина у границама нормалне ухрањености доктори користе индекс телесне тежине, који се израчунава тако што поделите телесну тежину изражену у килограмима са квадратом висине изражене у метрима. Ако је ова вредност мања од 18.5 kg/m² особа је потхрањена, ако је између 18.5 и 24.9 kg/m² онда је





нормално ухрањена, између 25 и 29.9 kg/m² има прекомерну телесну тежину и ако је 30 kg/m² и више онда је гојазна.

На слици је приказана табела помоћу које се једноставно може проценити индекс телесне тежине:

Телесна висина (m)

	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10
50	25,5	23,8	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5	11,9	11,3
55	28,1	26,2	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8	13,1	12,5
60	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0	14,3	13,6
65	33,2	30,9	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3	15,5	14,7
70	35,7	33,3	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5	16,7	15,9
75	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8	17,8	17,0
80	40,8	38,0	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0	19,0	18,1
85	43,4	40,4	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3	20,2	19,3
90	45,9	42,8	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5	21,4	20,4
95	48,5	45,2	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8	22,6	21,5
100	51,0	47,6	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0	23,8	22,7
105	53,6	49,9	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3	25,0	23,8
110	56,1	52,3	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5	26,2	24,9
115	58,7	54,7	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8	27,4	26,1
120	61,2	57,1	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0	28,6	27,2
125	63,8	59,5	55,6	52,0	48,8	45,9	43,3	40,8	38,6	36,5	34,6	32,9	31,3	29,7	28,3
130	66,3	61,8	57,8	54,1	50,8	47,8	45,0	42,4	40,1	38,0	36,0	34,2	32,5	30,9	29,5
135	68,9	64,2	60,0	56,2	52,7	49,6	46,7	44,1	41,7	39,4	37,4	35,5	33,8	32,1	30,6
140	71,4	66,6	62,2	58,3	54,7	51,4	48,4	45,7	43,2	40,9	38,8	36,8	35,0	33,3	31,7
145	74,0	69,0	64,4	60,4	56,6	53,3	50,2	47,3	44,8	42,4	40,2	38,1	36,3	34,5	32,9
150	76,5	71,3	66,7	62,4	58,6	55,1	51,9	49,0	46,3	43,8	41,6	39,4	37,5	35,7	34,0

Телесна тежина (kg)

Потхрањеност	Предгојазност
Нормална ухрањеност	Гојазност

Одредите Индекс телесне тежине

Како да се правилно храните?

- уравнотежите унос хране са физичком активношћу
- постигните и одржавајте пожељну телесну тежину
- једите разноврсну храну
- изаберите исхрану са обиљем житарица, поврћа и воћа



- узимајте редовно млеко и млечне производе, рибу и месо
- изаберите исхрану са умереним или малим уносом шећера, соли и масти
- изаберите исхрану са мало засићених масти и холестерола

Како се хранити разноврсно?

Правилна исхрана подразумева уношење великог броја различитих намирница из свих група. На слици је приказано у ком односу поједине групе намирница треба да су заступљене у исхрани. Није неопходно остварити овај баланс у сваком оброку, већ је циљ то постићи током дана или недеље.



Учешће појединих група намирница у исхрани

Какав је значај житарица и производа од брашна?

У ову групу спадају хлеб, пециво, цереалије, пиринач, тестенине и кромпир. Ове намирнице осим што су главни извор енергије, обезбеђују и минерале, витамине и биљна влакна. Кад год је то могуће пожељно је уместо белог користити интегрални хлеб, пиринач или тестенине.



На који начин воће и поврће треба да буду заступљени у нашој исхрани?

Воће и поврће су богат извор витамина, минерала и биљних влакана. Дневно би требало уносити најмање четири порције поврћа и најмање две порције воћа. Једна порција садржи у просеку око 80г воћа или поврћа или 150мл сока. Јарко обојено воће и поврће је одличан извор антиоксиданаса који могу утицати на смањење запаљења и болова у зглобовима.

Од воћа су посебно корисне јабуке, бобичасто воће (боровнице, купине, малине, јагоде), трешње, цитрусно воће (наранџе, лимун, грејпфрут, киви). Важно је знати да особе које у терапији користе циклоспорин или лекове за снижење холестерола или високог притиска не треба да узимају грејпфрут било свеж или као сок, јер он може утицати на дејство ових лекова. Такође су важни и орашаста плодови (различите врсте ораха, бадем, лешњик), који су и добар извор омега -3 масних киселина.

Од поврћа редовно треба да буду заступљени броколи, купус, келј, карфиол, прокељ, шаргарепа, али и остало поврће. Воће и поврће су и добар извор фолне киселине чији дефицит често постоји код особа које у терапији узимају метотрексат.

Шта омогућују месо, риба и јаја?

Ова група намирница је добар извор протеина, витамина и минерала, нарочито гвожђа. Требало би ограничити унос црвеног меса на два до три пута недељно. Масна морска риба као што је лосос, скуша, сардина, харинга, туна је богата омега-3 масним киселинама које могу смањити запаљење и ублажити симптоме артритиса, те је треба јести два до три пута недељно.

Шта доносе махунарке?

Махунарке су важне у исхрани као значајан извор протеина, фолне киселине и влакана.

Колико млека и млечних производа треба уносити у исхрани?

Ове намирнице су најбољи извор калцијума који је важан за здраве кости. Из ове групе намирница препоручују се две до три порције на дан док једну порцију чине шоља млека или јогурта или мање парче сира. Треба бирати производе са мањим процентом млечне масти.





Да ли је важно колико уносимо масти или каква је њихова структура?

Иако се често саветује дијета са смањеним уносом масти, много је корисније променити тип масноће која се уноси него сасвим искључити масти у исхрани. Наиме, засићене масти (налазе се у млечним производима од пуномасног млека, месу и прерађевинама) и омега-6 незасићене масне киселине (у сунцокретовом и кукурузном уљу и маргаринима) могу повећати запаљенску активност и болове у зглобовима, мононезасићене масне киселине (маслиново уље) су неутралне, док омега-3 незасићене масне киселине (масна морска риба, ланено уље, орашасто воће) смањују запаљенску активност. Због тога треба умерено уносити засићене и омега-6 незасићене масне киселине, а повећати унос омега-3 незасићених масних киселина.

Колико треба уносити воде и соли?

Веома је важно да пијете довољно течности, а то подразумева око шест до осам чаша дневно и то највећим делом воду и биљне чајеве, затим воћне сокове, млеко, јогурт. Неопходно је ограничити унос соли на максимално 6г на дан. Мислите о томе да многа прерађена храна садржи скривену со и неопходно је и њу урачунати у укупни дневни унос.

Како припремати храну?

Храну припремајте најчешће кувањем у води или на пари и динстањем, а ређе печењем или гриловањем. Немојте пржити и поховати намирнице. Унесите што мање прерађене и конзервисане хране.

Шта да очекујете од елиминационе дијете или гладовања?

Дијете искључења или елиминационе дијете подразумевају изостављање из исхране једне или више намирница, обично током периода од минимум месец дана, а затим поново увођење у исхрану да би се видело да ли она изазива реакцију у погледу погоршања артритиса. Као намирнице које треба избегавати помињу се пшеница, кукуруз, млеко и млечни производи, свињетина, јунетина, кромпир, парадајз, патлиџан, цитрусно воће, кафа, алкохол, као и многе друге. Међутим, веома је тешко изоставити одређену





намирницу из исхране у потпуности јер су често скривени састојци друге хране. Ова дијета може бити корисна за само мали број пацијената, али може довести до настанка дефицита различитих нутриената и тако угрозити здравље. Зато је веома важно нагласити да се елиминациона дијета може спроводити само по препоруци и под контролом лекара.

Такође, можете чути да се гладовањем може смањити бол и запаљење код реуматоидног артритиса. Овако екстреман режим исхране се никако не препоручује јер може проузроковати нутритивне дефиците и озбиљно угрозити ваше здравље. Ако желите да битно промените исхрану обавезно се обратите лекару за препоруку како да то урадите.

Док не буде било више научних доказа о корисности појединих специјалних дијета на реуматоидни артритис пацијенте треба подстицати да следе правилну, разноврсну, избалансирану исхрану прилагођену њиховом општем здравственом стању. Веома је важно да се избегну елиминационе дијете и помодни начини исхране који често могу угрозити здравље пацијената.

А шта са суплементима?

Правилна исхрана садржи све нутриенте неопходне вашем организму. Суплементи, као што им име каже, требало би да се употребљавају искључиво као додатак правилној исхрани. Такође је важно знати да они не испољавају брзо дејство већ их је некад потребно узимати недељама да би се испољило њихово позитивно дејство. Не постоји довољно научних доказа да узимање суплемената има повољан ефекат на сам артритис, мада понекад постоји оправдање за њихово узимање. Важно је знати да ако узимате неке суплементе обавезно то саопштите вашем доктору јер они могу реаговати са лековима које користите и утицати на њихово дејство. Зато је најбоље не узимати никакве суплементе пре него се посаветујете са вашим доктором.

