Jedzenie dla zdrowia – zapalenie stawów

Coraz więcej dowodów świadczy o tym, że pewne produkty bogate w składniki przeciwzapalne – zwłaszcza oleje z tłustych ryb – pomagają zmniejszyć stan zapalny i uśmierzyć ból, jaki towarzyszy zapaleniu stawów.

Zarówno zapalenie kości i stawów (najczęściej występujący rodzaj artretyzmu), jak i gościec przewlekły postępujący, zwany też reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS – choroba o podłożu autoimmunologicznym, w której stany zapalne są wywołane reakcją układu odpornościowego), objawiają się stanami zapalnymi stawów, na które przepisuje się leki przeciwzapalne. Choć lekarze nie w pełni poznali tę chorobę, oczywiste jest, że zużywanie się chrząstki nie jest jej prawdziwą przyczyną. Dziś już wiadomo, że wolne rodniki – niestabilne cząsteczki, atakujące zdrowe komórki – wzmagają stan zapalny i przyspieszają proces starzenia, doprowadzając między innymi do niszczenia stawów i chrząstki, które postępuje stopniowo u każdego z nas, ale głównie u osób cierpiących na artretyzm. To dobry powód, by jeść więcej bogatych w przeciwutleniacze owoców i warzyw oraz pić więcej herbaty.

ZALECANE PRODUKTY

Łosoś, makrela, siemię lniane oraz inne produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3
Od wielu lat naukowcy obserwują, że osoby z artretyzmem, które spożywają duże ilości tłustych ryb, rzadziej cierpią na stany zapalne i ból, niż te, które jedzą ich mniej. Wszystko wskazuje na to, że zawarte w rybach kwasy tłuszczowe omega-3, podobnie jak aspiryna, zwiększają wytwarzanie odkrytych niedawno, a działających przeciwzapalnie lipidów z klasy tzw. resolwin. Jedno z badań wykazało, że zarówno omega-3, jak i

aspiryna zwiększają produkcję resolwin, co w rezultacie hamuje aktywność komórek zapalnych. To dobra wiadomość dla osób cierpiących na zapalenie kości i stawów, a także dla tych z RZS, które może wywoływać stan zapalny nie tylko stawów, lecz i narządów wewnętrznych.
Starajmy się zjadać dwie, trzy 115-gramowe porcje ryby tygodniowo. Jeśli ktoś nie lubi ryb, powinien zażywać 1–2 łyżek mielonego siemienia lnianego dziennie.
Dobra rada: Naukowcy odkryli, że dieta bogata w ryby najlepiej zwalcza stany zapalne, gdy jednocześnie zażywamy niewielką dawkę aspiryny. Zanim jednak zaczniemy brać aspirynę, skonsultujmy się z lekarzem.

Zielone warzywa liściaste, papryka, brokuły oraz inne produkty bogate w przeciwutleniacze
Kolorowe płody rolne są bogate w przeciwutleniacze, które zwalczając wolne rodniki, chronią nasze stawy. Naukowcy już od jakiegoś czasu podejrzewali, że wszechobecne wolne rodniki odgrywają pewną rolę także w wywoływaniu artretyzmu. Teraz wiemy, że uszkadzają stawy. Z badań przeprowadzonych niedawno w Japonii wynika na przykład, że wolne rodniki niszczą zdolność chrząstki do samoleczenia. Osoby cierpiące na artretyzm z reguły mają więcej wolnych rodników, powinny więc zwiększyć w diecie ilość produktów bogatych w przeciwutleniacze, zwłaszcza w witaminę C i beta-karoten. Przeprowadzone w Anglii, a trwające dziewięć lat badania wykazały, że nawet najmniejsza porcja pomarańczowych oraz żółtych owoców i warzyw – np. szklanka soku pomarańczowego dziennie – może obniżyć ryzyko RZS. U osób, które spożywały najwięcej żółtych/pomarańczowych owoców i warzyw, bogatych w przeciwutleniacze (karotenoidy), ryzyko zachorowania zmniejszyło się o połowę. A gdyby tak do porannej porcji soku dodać w ciągu dnia marchew i bataty? Witamina C w cytrusach, np. pomarańczach, i kiwi, a także zeaksantyna – przeciwutleniacz znajdujący się w zielonych warzywach liściastych, także zmniejszają ryzyko tej choroby. Warzywa liściaste (np. szpinak i liście rzepy) dostarczają również

sporych dawek witaminy E. Niektóre badania dowodzą, że duża dawka tej witaminy w suplementach, zwłaszcza w połączeniu z witaminą C (250–500 mg dziennie), może łagodzić bóle wywołane zapaleniem kości i stawów. Nie przeprowadzono jeszcze zbyt wielu badań nad efektywnością działania przeciwutleniaczy w przypadku zapalenia kości i stawów, lecz naukowcy są zgodni: spożywanie większej ilości warzyw i owoców jest mądrym posunięciem przy każdej formie zapalenia stawów.
Starajmy się jeść pięć do sześciu porcji warzyw oraz trzy do czterech porcji różnych owoców dziennie.
Dobra rada: Niektóre leki, jak np. niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), mogą powodować zaparcia, aby więc zlikwidować to uboczne działanie, należy jeść owoce i warzywa bogate w błonnik.

Sok z granatów
Bóle kolan? A może bolą nas dłonie albo biodra? Spróbujmy odrobinę tego kwaśnego perskiego owocu o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwutleniających. Pozwólmy, aby chronił nasze chrząstki przed zniszczeniem. Kiedy naukowcy z Case Western Reserve University w Cleveland dodali ekstrakt z granatu do próbek tkanki chrzęstnej zniszczonej przez stan zapalny, stało się coś niezwykłego: sok obniżył poziom związków chemicznych wywołujących stan zapalny, powiązanych z nadmierną produkcją pewnego enzymu. W zwykłych ilościach enzym ten jest potrzebny do wymiany chrząstki, lecz kiedy jest go za dużo – jak przy zapaleniu kości i stawów – chrząstka się niszczy. Badacze sądzą, że stawy wchłaniają składniki soku, który dostarczamy do żołądka, warto więc go pić, gdyż jest wielkie prawdopodobieństwo, że pomoże.
Starajmy się wypijać dwie, trzy łyżki dziennie nierozcieńczonego soku z granatów.
Dobra rada: Aby zniwelować gorzki smak soku z granatów, dodajemy łyżkę stołową soku do szklanki mrożonej zielonej herbaty – także bogatej w przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne – i pijemy taki napój 2–3 razy dziennie.

Ananas
Zawarta w tym tropikalnym owocu bromelina, enzym trawiący białka, zadziwiająco dobrze radzi sobie z likwidowaniem stanów zapalnych. Niekiedy zmniejsza ból przy zapaleniu kości i stawów równie skutecznie, jak niektóre leki przeciwzapalne, np. ibuprofen – przynajmniej wówczas, gdy przyjmuje się ją w formie suplementów. Niektóre badania nad bromeliną pokazują, że może ona zmniejszać również ból towarzyszący RZS. Wtym celu ananasy trzeba jeść między posiłkami, a nie w trakcie, żeby enzym nie został wykorzystany do trawienia jedzenia. Wybieramy świeże lub mrożone anansy – działają skuteczniej niż te z puszki czy sok ananasowy.
Starajmy się zjadać szklankę ananasa dziennie. Badania wskazują, że skuteczną dawką jest 200–540 mg bromeliny dziennie.
Dobra rada: Bromelina łagodzi problemy żołądkowe, co jest ważne przy zażywaniu leków, które drażnią żołądek. Jeśli od leków NLPZ czy metotreksatu zrobiły nam się ranki w ustach, spróbujmy jeść ananasa umoczonego w miodzie, który także jest naturalnym środkiem przeciwzapalnym.

Kurkuma, imbir, goździki oraz inne przyprawy przeciwzapalne
Badacze odkryli, że wiele przypraw zwalcza stany zapalne. Imbir i kurkuma zawierają silny związek chemiczny (zwany kurkuminą), który hamuje wytwarzanie enzymów i białek wywołujących stany zapalne. Niektóre badania wykazały, że imbir i kurkuma zmniejszają także ból i obrzęki u osób z zapaleniem stawów. Goździki zawierają natomiast składnik przeciwzapalny, zwany eugenolem. Przeprowadzone niedawno badania na zwierzętach pozwoliły stwierdzić, że eugenol hamuje produkcję COX-2, białka wzmagającego stany zapalne – tego samego, którego wytwarzanie blokuje lek celekoksyb (Celebrex). Goździki, kurkuma i imbir zawierają również przeciwutleniacze, odgrywające ważną rolę przy spowalnianiu procesu niszczenia kości i chrząstek, spowodowanego zapaleniem stawów.
Starajmy się zjadać imbir – łyżkę siekanego świeżego lub łyżeczkę sproszkowanego imbiru dziennie; kurkumę – 300–400 mg

trzy razy dziennie, lub ok. 1/2 łyżeczki do posypania ryżu lub warzyw raz dziennie; goździki – 2–3 g lub 1–1 i 1/2 łyżeczki sproszkowanych goździków dziennie.

Zielona herbata, cebula, jagody, sok pomidorowy oraz owoce cytrusowe
Tę różnorodną grupę produktów łączy jedno: kwercetyna. Badania wykazują, że związek ten ma silne działanie przeciwutleniające oraz przeciwzapalne. Wcześniejsze badania na zwierzętach sugerowały natomiast, że zielona herbata może pomóc w zapobieganiu lub łagodzeniu objawów zapalenia stawów. Zgodnie z Women's Health Study w Iowa, u kobiet, które piły ponad trzy szklanki herbaty dziennie, ryzyko zapalenia stawów było o 60 proc. niższe niż u tych, które nie piły jej wcale.
Starajmy się pić 3–4 szklanek herbaty (najlepiej zielonej) dziennie i codziennie jeść wiele produktów zawierających kwercetynę.
Dobra rada: Warto dodawać ananasy do sałatek owocowych. Zawarta w nich bromelina zwiększa przyswajalność kwercetyny, której przeciwutleniające właściwości wzmacnia jeszcze obecna w ananasach witamina C.

SUPLEMENTY DIETY

Kwasy tłuszczowe omega-3 Suplementy zawierające te kwasy są dostępne w kapsułkach. Przechowujemy je w lodówce, ponieważ kwasy omega-3 są wrażliwe na ciepło, światło i tlen. Wybieramy takie, które wzbogacono także w witaminę E, składnik chroniący kwasy omega-3 przed zjełczeniem. Jeśli po zażyciu kapsułek odbija się nam olejem rybnym, to znaczy, że był zjełczały.
DAWKOWANIE: 1–3 g dziennie dla podtrzymania zdrowia i pod kontrolą lekarza wyższe dawki np. 3–6 g dziennie, jeśli chcemy zmniejszyć poranną sztywność ciała i złagodzić objawy zapalenia stawów. Nie należy przekraczać dawki 9 g dziennie, a przy skłonności do krwawień, natychmiast zgłosić się do lekarza.

Bromelina Enzym ten jest dostępny w tabletkach i kapsułkach.

DAWKOWANIE: 500–2000 mg dziennie, w dwóch porcjach.

Imbir, kurkuma i goździki Jeśli nie używamy ich w dużych ilościach, trudno jest uzyskać z potraw lecznicze dawki tych przeciwzapalnych przypraw. Warto więc spytać lekarza, czy niezbędny jest jakiś suplement którejś z nich. Pamiętajmy jednak, że suplementy z imbirem mogą drażnić żołądek. Imbir i goździki rozrzedzają też krew, jeśli więc bierzemy leki przeciwkrzepliwe, przed zażyciem suplementów trzeba zasięgnąć porady lekarza. Jeśli pojawi się podrażnienie żołądka lub w ciągu 10 dni nie zauważymy efektu, przerywamy zażywanie suplementu.
DAWKOWANIE: Imbir: 500 mg dziennie w kapsułkach lub 100–300 mg ekstraktu, trzy razy dziennie. Kurkuma: 400–600 mg, trzy razy dziennie podczas posiłków. Goździki: 2–3 g dziennie, taka dawka daje pozytywne efekty w zmniejszaniu stanów zapalnych.

TEGO NIE JADAMY

Olej kukurydziany, tłuste mięso, pełnotłusty nabiał i tłuszcze trans Ryby przeciwdziałają stanom zapalnym, inne produkty je nasilają. Kwasy tłuszczowe omega-6, zawarte w takich olejach roślinnych, jak kukurydziany, krokoszowy i słonecznikowy oraz tłuszcze nasycone w pełnotłustym nabiale, zwiększają stan zapalny, który sprzyja wytwarzaniu zapalnych substancji hormonopodobnych, zwanych eikosanoidami. Obecność kwasu arachidonowego w czerwonym mięsie, żółtku jaj i podrobach prowadzi do tworzenia się eikosanoidów, a więc także wzmaga stany zapalne. Należy też zrezygnować ze wszystkiego, co zawiera częściowo uwodornione oleje roślinne, a więc tłuszczów trans.

Alergeny Niektóre badania wykazały zależność między produktami mlecznymi, kukurydzą i pszenicą a nasileniem stanów zapalnych u osób cierpiących na zapalenia stawów. Naukowcy uważają, że niektóre białka z żywności mogą u pewnych osób zwiększać wytwarzanie przeciwciał, które następnie, wspólnie z tymi białkami, drażnią stawy. Inna teoria mówi, że przeciwciała

atakują bezpośrednio wyściółkę stawów. Najbezpieczniejszym sposobem sprawdzenia, czy jakieś produkty (np. te podane wyżej), wywołują zapalenie, jest skonsultowanie się z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem, który odpowiednio skomponuje dietę.

Fot. Shutterstock