

Prehrana kod reumatoidnog i uričnog artritisa (gihta)

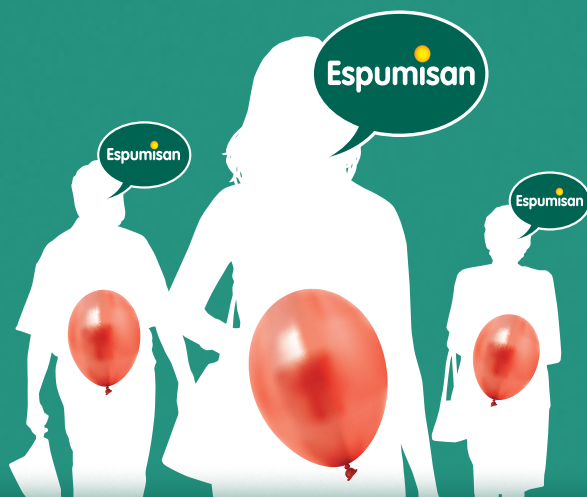
Priručnik za bolesnike

Društvo reumatičara
za djecu i odrasle



Espumisan®
simetikon

***Učinkovita pomoć kod nadutosti
i tegoba s plinovima.***



- meke kapsule - lako se gutaju i bez tekućine
- neškodljiv pri dugotrajnoj primjeni
- ne sadrži šećer
- siguran za trudnice i dojilje



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Espumisan® se primjenjuje kod tegoba nastalih uslijed pojačanog stvaranja i nakupljanja plinova u probavnom sustavu.
Doziranje i način primjene: Za djecu stariju od 6 godina, adolescente i odrasle preporučena doza je 2 Espumisan® kapsule 3-4 puta dnevno uz obrok ili nakon njega, kao i prije odlaska na spavanje, prema potrebi.
Prije uporabe molimo pažljivo pročitajte uputu. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

Poštovani čitatelji!

Priručnik je namijenjen svim oboljelima od reumatoidnog artritisa i gihta.

Vjerujemo da će Vam Priručnik dati korisne savjete kako promijeniti način prehrane, a pritom i dalje uživati u raznovrsnoj i ukusnoj hrani.

“Nema iskrenije ljubavi od ljubavi prema hrani”

Bernard Shaw (1856.-1950.)

Prehrana kod reumatoidnog i uričnog artritisa (gihta)

Priručnik za bolesnike
Zagreb, 2012.

Autori:

Prim. mr. sc. dr. Ksenija Berdnik Gortan
Klinička bolnica Dubrava, Odjel prehrane

mr. sc. Irena Martinis, dipl. ing.

Irena Oreč, dipl. ing.

Mirna Lasić, dipl. ing.

Grafičko oblikovanje:

eBiz d.o.o., Zagreb
www.ebiz.hr

Uvod

Reumatske bolesti su među vodećim razlozima posjeta liječniku u visoko industrijaliziranim zemljama. Epidemiološke studije pokazuju da u Europi osteoartritis ili degenerativne bolesti zglobova i kralježnice pogađaju oko 40%, a u svijetu oko 10% stanovništva. Upalne bolesti zglobova, od kojih je najčešći reumatoidni artritis, javljaju se u oko 1-2% populacije, a spondiloartropatije u 7-14%. Nove spoznaje potvrđuju da je vrlo važno što prije postaviti dijagnozu i započeti s liječenjem. Tako su već dva stoljeća prije Krista, Galen i Hipokrat opisali giht i artritis, a stoljeće kasnije Soran Efeški - poliartritis (upalu većega broja zglobova). Urični artritis (giht)

i degenerativne promjene kralježnice pronađene su i na egipatskim mumijama. U 19. stoljeću brojni su liječnici opisali klinička i patološka obilježja mnogih reumatskih bolesti. Tijekom ovoga stoljeća razvoj znanosti i novih tehnologija u medicini omogućio je razumijevanje temeljnih procesa u tkivima i organima koji pridonose nastanku reumatskih bolesti.

Poznato je da pravilan izbor hrane može ublažiti simptome artritisa, a u nekim slučajevima može biti i jedini odnosno primarni uzročnik bolova. Hrana, uključujući lijekove i ljekovito bilje, ne može izliječiti reumatoidni artritis, ali može smanjiti tegobe uzrokovane artritisom.

Reumatoidni artritis

Reumatoidni artritis (RA) je najčešća autoimuna, ali i najzloćudnija reumatska bolest upalnoga karaktera. Javlja se između 20. i 45. godine života, no može se javiti u svakoj životnoj dobi. Češća je u žena, ali mogu oboljeti i stariji i djeca. To je teška, progresivna i kronična bolest cijeloga organizma, a najizraženija je na zglobovima. RA je bolest koju obilježavaju faze poboljšanja ili pogoršanja tijekom čitavoga života. Uzrok bolesti je neprimjerena aktivnost imunološkoga sustava: tijelo stvara protutijela usmjerena protiv vlastitih bjelančevina. Uzrok bolesti je nerazjašnjen, no smatra se da naslijeđe ima stanovitu ulogu u pojavi bolesti. Žene obolijevaju 3 do 5% češće nego muškarci. Pojavu bolesti mogu izazvati emocionalni stresovi, koji djeluju na njezin tijek, kao i vanjski faktori: hladnoća, vlaga, fizički naponi, psihičke traume i nepovoljni socijalni uvjeti života, bez međusobnoga uzročnog značenja. Bolest nije prenosiva.

Koji su znaci reumatodnog artritisa?

Reumatoidni artritis u 80% slučajeva počinje postupno i neprimjetno. Vrlo rijetko počinje subakutno pa i akutno s povišenom temperaturom. Bolesnik je umoran, gubi na tjelesnoj masi, pojačano se znoji, a takav stadij bolesti može trajati duže vrijeme. Najraniji simptom je jutarnja zakočenost prilikom pomicanja prstiju na rukama. Potom se javljaju otekline malih zglobova šaka. U početku jutarnja zakočenost zglobova traje nekoliko minuta sve dok se ruke ne razgibaju, a svakim danom traje sve duže

- i po nekoliko sati. Bolešću mogu biti zahvaćeni i zglobovi grkljana zbog čega se javlja promuklost, a zbog afekcije slušnih košćica slabi sluh. Zahvaćeni zglobovi gornje i donje čeljusti otežavaju žvakanje hrane, a mogu biti zahvaćeni i zglobovi kralježnice. Ne česta, ali vrlo karakteristična pojava za RA su potkožni čvorici koji nastaju u 10 do 20% bolesnika. Nalazimo ih obično u težim slučajevima. Lokalizirani su u okolini zahvaćenih zglobova na mjestima koja su zahvaćena pritiskom izvana. Napredovanjem bolesti, razorena hrskavica i kost ispod hrskavice uzrokuju da zglob postupno izgubi funkciju, pokretljivost i da se na njemu stvore deformiteti. Na koži ponekad nastaju rane zbog nedovoljne ishrane kože zbog upale žila koje je prokrvljuju. U daljnjem tijeku bolesti otiču drugi zglobovi i to obično centripetalno od prstiju prema ramenima i od prstiju stopala prema kukovima. Karakteristično je da su zglobovi zahvaćeni simetrično i to isti zglobovi na rukama i nogama. Tijekom napretka bolesti zahvaćen je sve veći broj zglobova, bolovi su sve jači (i u mirovanju), otekline su stalne, a gibljivost zglobova sve više ograničena uz nastajanje deformacija na prstima ruku i nogu.

Liječenje reumatoidnog artritisa

Budući da je reumatoidni artritis upalna bolest progresivnoga tijeka, bolesniku treba ukazati na smanjenje

tjelesnoga napora i naprezanja, na potreban noćni odmor i barem dvosatni dnevni odmor, čuvanje od psihičkih stresova te na važnost prehrane. Uz to, potrebna je fizikalna terapija i redovito uzimanje lijekova. Lijekove kojima ublažujemo bol i smirujemo upalni proces nazivamo nesteroidnim antireumaticima. To je tzv. simptomatska terapija u kojoj se primjenjuju lijekovi skupine koja se označava engleskom kraticom DMARD`s - metotreksat, antimalarici, sulfasalazin, leflunomid, a osnovni je lijek metotreksat. Izostane li učinak temeljnih lijekova, a bolest i dalje napreduje, koriste se biološki lijekovi usmjereni na stanice imunološkog sustava čimbenika upalnog procesa.



Prehrana kod reumatoidnog artritisa

Dosad su stručnjaci i laici savjetovali razne modele dijetete za oboljele od reumatoidnog artritisa, ali su rezultati bili kratkotrajni ili kontroverzni.

Postoje brojni navodi o tome kako specifična prehrana ili pojedine namirnice pomažu u liječenju reumatoidnog artritisa, ali znanstvena istraživanja još uvijek ne nude konačan odgovor.

Teško je napraviti univerzalnu dijetu za oboljele. Naime, nekim bolesnicima pojedine namirnice odgovaraju, dok ih drugi ne podnose

Hrana koja može pogoršati reumatoidni artritis

Studija provedena 90-tih godina prošlog stoljeća dokazala je da eliminacijska dijeta tj. izbjegavanje određenih namirnica znatno utječe na smanjenje simptoma bolesti.

Znanstvenici su zaključili da kukuruz i pšenica izazivaju simptome artritisa u više od polovice ispitanika, slanina, mlijeko i citrusi u 40%, raž, zob, jaja i crveno meso u 30% te rajčica u 20% ispitanika.

Dokazi u korist mediteranske prehrane

Istraživanje objavljeno u časopisu **American Journal of Clinical Nutrition** dokazuje da osobe koje crveno meso jedu svaki dan imaju dvostruko veći rizik da će oboljeti od reumatoidnog artritisa u odnosu na osobe koje crveno meso jedu 2 puta tjedno.

Drugim riječima, vegetarijanska i mediteranska prehrana siromašna crvenim mesom smanjuju izgleda za pojavu reumatoidnog artritisa. Mediteransku prehranu karakterizira visok unos voća, povrća, ribe i maslinovog ulja te relativno niska razina konzumacije crvenog mesa. Mononezasićene masti iz maslinovog ulja imaju protuupalne učinke, ublažavajući kod osoba s reumatoidnim artritisom posljedice «napada» imunološkog sustava na zglobove.

Također, antioksidansi iz voća i povrća štite stanice našega organizma od oštećenja. U 130 ispitanika s reumatoidnim artritisom utvrđena je važna uloga mediteranske prehrane u smanjenju bola, jutarnje ukočenosti te poboljšanju općeg zdravlja.



Plava riba

Poznato je da losos, skuša, tuna i srdela obiluju omega-3 masnim kiselinama koje izravno djeluju na obrambeni sustav. Također, masti morskog podrijetla sprječavaju proizvodnju leukotriena B4, upalne tvari koja je odgovorna za simptome artritisa.

Navedenu činjenicu potvrđuju znanstvenici u istraživanju provedenom na 60 pacijenata koji su tijekom 12 tjedana svaki dan dobivali ulje iz jetre bakalara ili placebo. Rezultati su pokazali da su ispitanici unosom samo 10 g/dan ulja iz jetre bakalara smanjili upotrebu lijekova za 30%. Dodatna je prednost to što, za razliku od lijekova, nije bilo negativnih nuspojava.

“Svakodnevni unos ulja iz jetre bakalara, koje obiluje vitaminom D i omega 3 masnim kiselinama može biti od koristi osobama koje boluju od reumatoidnog artritisa”, ukazuje dr. Leslie G. Cleland iz bolnice Royal Adelaide u Australiji, glavna autorica studije. “

Osim navedenoga, konzumacija ribe osigurava unos kalcija, magnezija, fosfora, fluora, joda i bjelanjčevina, tvari koje imaju važnu ulogu u izgradnji koštane mase.

Losos (skuša ili tuna)

Recept za 2 osobe

- 450 g fileta lososa razrezana na dva komada
- 2 žlice limunovog soka
- malo morske soli i crnog papra
- 2 žlice ekstra-djevičanskog maslinovog ulja
- 1 srednji režanj češnjaka (nasjeckan ili potisnut)
- malo svježeg ružmarina

Utrljati 2 žlice limunovog soka, sol i papar u filet. Losos peći na tavi 7-10 minuta s obje strane. Ribu prelijte maslinovim uljem, češnjakom i ružmarinom. Metvica, korijandar i đumbir dobro se kombiniraju s okusom lososa te ih možete kombinirati prema želji.

Uz losos poslužite zelenu salatu i dobit ćete lagan obrok.



Prehrana kod reumatoidnog artritisa

Povrće i voće

Svakodnevni unos svježega povrća i voća sprječava nastajanje upalnih tvari.

Toplo, lagano kuhano povrće poput artičoke, kelja, brokule, korabe, celera, komorača, poriluka, blitve, repe, šparoga, mahuna i graha pozitivno utječe na oslabljeni imunološki sustav. Masline, luk i češnjak ublažavaju upalu.

Konzumacija povrća (2-3 serviranja dnevno) smanjuje rizik nastanka reumatoidnog artritisa za 60%, u odnosu na smanjeni unos povrća (manje od jednog serviranja dnevno), potvrđuju znanstvenici s Harvardskog sveučilišta.

Bobičasto voće (borovnice, maline i jagode)

Bobičasto voće je popularno diljem svijeta i to s punim pravom. Bogat je izvor fitonutrijenata, posebice antocijana i elagitanina koji djeluju protuupalno. Sadrži maksimalnu količinu hranjivih tvari ako se konzumira svježe, a ne u sklopu nekog recepta koji zahtjeva pečenje. Odlično je ako se uzima kao međuobrok ili ao dodatak večernjoj salati.



Parfe od malina i badema

Recept za 2 osobe

- 200 g light jogurta
- 1 žlica meda
- 190 g malina
- 10 g narezanih badema
- 5 g naribane tamne čokolade (80% kaka)

Mikserom izmiješati jogurt i med. U zdjelice prebaciti smjesu i staviti sloj malina i narezanih badema. Ako želite, pospite tamnom čokoladom.



Sjemenke

Bučine, lanene i sjemenke sezama predstavljaju koncentrirani izvor «dobrih masnoća» kao što su: omega-3 masne kiseline, alfa linolenska kiselina, te jednostruko nezasićene masti npr. oleinska kiselina. Dobar su izvor mangana, cinka, bakra, magnezija i vitamina E, potrebnih za zdravlje kostiju i zglobova. Ta činjenica je važna, budući da su istraživanja dokazala deficit cinka, magnezija, bakra, kalija te vitamina B6 u

oboljelih od reumatoidnog artritisa.

Nekoliko načina kako poslužiti sjemenke:

- Pomiješajte sjemenke s voćem i žitaricama za doručak
- Dodajte žlicu sjemenki zelenoj salati
- Pospite sjemenke po kuhanom povrću

Masline, maslinovo ulje

Svakodnevni unos maslinovog ulja može se unijeti 25 mg fenolnih tvari, što je dovoljna količina za zaštitni učinak na zdravlje, osobito na zdravlje srca.

Oleuropein je komponenta iz fenolne skupine izolirana iz lišća i ploda masline.



To je, prije svega, snažan antioksidans, koji ima izraženo antimikrobno djelovanje te antivirusni učinak. Snižava šećer u krvi, povišeni krvni tlak te djeluje protuupalno i antireumatski.

Osim toga, u maslinovom ulju dokazana je i prisutnost fenola oleokantala koji čini oko 10% ukupnih fenolnih sastojaka. Prema istraživanju znanstvenika objavljenome 2006. godine u časopisu European Journal of Lipid Science and Technology, oleokantal u ljudskom organizmu djeluje protuupalno, vrlo slično djelovanju ibuprofena.

Važno je svakodnevno uzimati ekstra djevičansko maslinovo ulje jer time osiguravamo stalan dotok djelotvornih protuupalnih tvari.

Kava bez kofeina

Kava bez kofeina može povećati rizik od razvika reumatoidnog artritisa. Istraživanje pod nazivom Iowa Women's Health Study u kojem je uključeno 31.000 žena, u dobi od 55 do 69 godina, provedeno je u razdoblju između 1986. i 1997. godine. Uspoređeni su slučajevi 158 žena kod kojih se razvio reumatoidni artritis i onih kod kojih se bolest nije pojavila.

Žene koje su pile četiri ili više šalica kave bez kofeina dnevno imale su više nego dvostruko veću šansu za razvoj reumatoidnog artritisa. Istovremeno nije ustanovljena nikakva veza između konzumiranja kave s kofeinom i razvoja reumatoidnog artritisa.

Prehrana kod reumatoidnog artritisa

Zeleni čaj

Polifenoli zelenog čaja imaju izražen antioksidativni učinak, o čemu danas svjedoče rezultati brojnih istraživanja. Zeleni čaj također može utjecati na povećanje aktivnosti enzima koji sprječavaju oksidacijske procese u organizmu. Navedenu činjenicu potvrđuje istraživanje objavljeno u Journal of Nutrition 2008. godine, u kojem je dr. Hong na pokusnim životinjama dokazao protuupalno djelovanje polifenola iz zelenog čaja.



Zeleni čaj osim moćnih antioksidansa (polifenola) sadržava i manje količine vitamina. Koncentracija vitamina C u zelenom čaju deset je puta veća nego u crnom čaju. Ostali vitamini u zelenom čaju su: vitamin B2, vitamin D, vitamin K i beta karoten.

Sadržava i male količine minerala: selen, magnezij i fluora.

Preporučuje se 3 šalice zelenog čaja dnevno. Jedna šalice zelenog čaja sadržava 80-110 mg polifenola i 50-100 mg kofeina.

Kurkuma

Paprena, topla i gorko-slatka, s blagim mirisom koji podsjeća na đumbir s kojim je u rodu, kurkuma je poznata kao jedan od sastojaka koji se koriste za izradu curry praha.

Kurkuma je izvor fitonutrijenta kurkumina koji ima snažna protuupalna svojstva. U nedavnoj studiji provedenoj s pacijentima oboljelim od reumatoidnog artritisa uočeno je da je kurkumin smanjio trajanje jutarnje ukočenosti, produžio vrijeme hodanja te smanjio oticanje zglobova.

Savjet za uživanje u kurkumi:
Kurkuma ili curry u prahu odlični su začini za nadopunjavanje okusa leće i cvjetače.

Đumbir

Đumbir sadržava vrlo snažne protuupalne spojeve gingerole. Upravo su gingeroli razlog zbog kojeg je 75 % pacijenata s artritisom osjetilo smanjenje bolova i/ili oticanja nakon što su jeli đumbir.

Đumbir je koncentrirani izvor magnezija, vitamina B6, kalija, mangana i bakra. Možete ga koristiti kao začini uz povrće, piletinu te riblja jela.

Topli oblozi od đumbira korisni su za ublažavanje boli kod artritisa i gihta.



Urični artritis (giht)

U nas se najčešće upotrebljava naziv giht koji je njemačkoga podrijetla. Hrvatski naziv za giht je ulož. Bolest pripada skupini metaboličkih bolesti kostiju i zglobova koje nastaju zbog određenih poremećaja izmjene tvari u organizmu, među kojima su najvažnije urični artritis i osteoporoza. Urični artritis nastaje zbog taloženja kristala mokraćne kiseline i njezinih soli u hrskavici zglobova, odakle prodire u zglob i izaziva bolni napadaj bolesti. Bolest se najčešće pojavljuje nakon 40. godine života u ljudi svih rasa i narodnosti. Češća je u muškaraca, ali oboljevaju i žene nakon menopauze.

Statistike su pokazale da od gihta u Americi boluje oko 5 % oboljelih od reumatskih bolesti, a u Europi od 1 do 3,7%.

Nastanak bolesti

Mokraćna se kiselina normalno nalazi u serumu zdravih osoba, a kada je njezina vrijednost iznad 240 $\mu\text{mol/L}$ u muškaraca i iznad 360 $\mu\text{mol/L}$ u žena, govorimo o hiperuricemiji. Povišeno stvaranje mokraćne kiseline nalazimo i u nekih bolesti: psorijaze, šećerne bolesti, bolesti štitnjače, u debelih ljudi kada gladuju ili u zdravih koji su opterećeni masnom hranom.

U oboljelih razlikujemo dva oblika bolesti. Jedan oblik nastaje zbog nepoznatih razloga i nazivamo ga primarni urični artritis. Drugi se oblik naziva sekundarnim, a nastaje zbog poznatih razloga, npr. tijekom kroničnih

bolesti bubrega, nekih zloćudnih tumora i u ljudi izloženih olovu (saturnizam). Akutni napadaj uričnog artritisa najčešće nastaje na baznom zglobu nožnog palca, obično se događa noću i bez ikakva poznatog povoda. Zglob je otečen, vrlo bolan, a koža iznad zglobova je crvena i topla.

Pojavi upale zgloba vrlo često prethodi izloženost hladnoći, ozljeda zgloba, veći tjelesni napor ili psihička napetost. Sve su to čimbenici koji upalu mogu pospješiti, ali ne i uzrokovati. Također, napadaju može prethoditi konzumiranje većih količina hrane, alkohola, ali nerijetko i vađenje zuba.

Liječenje akutnog napadaja

Od lijekova najdjelotvorniji je jedan od nesteroidnih antireumatika. Ako je napadajem zahvaćen jedan od velikih zglobova, daju se i kortikosteroidi primijenjeni u sam zglob. Salicilati se ne primjenjuju jer u uobičajenim dozama povisuju razinu mokraćne kiseline, a povišenjem doze postoji opasnost od otrovnog djelovanja salicilata.

Liječenje kroničnog uričnog artritisa

Na prvom je mjestu dijeta i to tzv. bezpurinska. Dopušteno je dnevno hranom unositi do 100 mg purina budući da se mokraćna kiselina može i sama endogeno stvarati i iz najjednostavnijih spojeva dušika i ugljika.

Potrebno je smanjiti pijenje alkohola te se oprezno koristiti lijekovima koji pojačavaju mokrenje (diuretici).

Urični artritis (giht)

Radi regulacije urične kiseline u organizmu (uricemije) primjenjuju se urikozurici koji putem bubrega pojačavaju izlučivanje soli mokraćne kiseline iz organizma. Naime, postoji preporuka Američkog reumatološkog društva kada i u kojim slučajevima treba primijeniti urikozurike. Primjenjuju se i procedure fizikalne terapije: termoterapija ili ultrazvuk, no s oprezom, jer nerijetko mogu izazvati napadaj artritisa. Prilikom liječenja uričnog artritisa u starijih osoba potreban je poseban oprez zbog dobi, tegoba i nuspojava u probavnim organima, toksičnosti na bubrege i nakupljanja tekućine u organizmu. Preporučuju se male doze kolhicina koje će vrlo rijetko izazvati nuspojave.

Najbolja prevencija trajnih posljedica ove bolesti je pravodobno smiriti nastalu upalu i primijeniti odgovarajuće liječenje.

Kako bismo osigurali dobru prognozu bolesniku, potrebna je trajna poduka oboljeloga o načinu prehrane, potrošnji vode, štetnom utjecaju alkohola i važnosti korištenja pojedinih lijekova.

Hrana koja može pogoršati urični artritis (giht)

Mokraćna kiselina nastaje kao nusprodukt pri probavi određene hrane (aminokiseline purina) te je stoga giht usko vezan uz način prehrane i stil života.

Bolest je poznata iz viktorijskog doba, kao bolest kraljeva, tj. sinonim za poremećaj koji se javlja kod neumjerenosti u hrani i piću.

Savjet da se izbjegavaju meso i alkohol te da se konzumiraju mliječni proizvodi nije nov,

još u 5 st. pr. Krista to je preporučio Hipokrat. Već se tada smatralo da hrana bogata purinom i proteinima može biti rizični faktor za razvoj gihta. U ožujku 2004. godine u časopisu New England Journal of Medicine objavljeni su rezultati studije koja je trajala 12 godina te u koju je bilo uključeno 47,150 muškaraca.

Autor studije dr. Hyan K Choi zaključio je:

“Dodatni obrok mesa svakog dana, posebice govedine, svinjetine i janjetine, povećava rizik od pojave gihta za 21%, a jedna do pet čaša nemasnog mlijeka smanjuje taj rizik za 3%.

Unos povrća bogatog purinom, poput graška, graha, prokulice, špinata i cvjetače, nema nikakvu ulogu u razvoju gihta”.

Dijeta za urični artritis (giht) iz koje je isključeno povrće je prošlost!

Uživajte u raznovrsnim okusima sezonskog povrća. Prednost dajte kelju, artičoki, kupusu, svježim krastavcima i mahunarkama koje se već tradicionalno koriste kod bolesti izazvanih poremećajem izmjene tvari, gihta te ublažavanja simptoma reume. U prehrani nikako nemojte izostaviti “nekad krivce”, a danas hvale vrijedne brokulu, cvjetaču, špinat i grašak, koji osim što su bogati vitaminima B skupine, cinkom i manganom, idealna su namirnica za kontrolu tjelesne težine.

Sokove bogate fruktozom zamijenite vodom ili nezaslađenim čajem

U časopisu Arthritis Care and Research objavljeno je da su se slučajevi ove bolesti u posljednjem desetljeću na području SAD-a udvostručili upravo zbog pojačane konzumacije namirnica koje sadrže fruktozu koja se nalazi u voćnim sokovima.

Sokovi i bezalkoholna pića bogata fruktozom povećavaju razinu mokraćne kiseline u organizmu, što pogoduje razvoju gihta.

Ispitivanjima je pokazano da osobe koje konzumiraju dva ili više slatkih pića na dan imaju za 85% veći rizik od razvoja gihta, u usporedbi s onima koji konzumiraju manje od jednog slatkog pića mjesečno.

Što ne smijem jesti ako imam urični artritis (giht)?

Izbjegavajte namirnice s visokim sadržajem purina.

150-800 mg na 100 g namirnice sadrže:

- iznutrice
- plava riba (srdela, tuna, skuša, losos)
- riblje konzerve
- suhomesnati proizvodi
- mesni ekstrakti
- kvasac
- žestoka alkoholna pića
- školjke i rakovi
- gljive
- crveno meso (junetina, svinjetina i sl.)

Pokušajte se držati sljedećih preporuka:

- Smanjiti i održavati poželjnu tjelesnu težinu
- U prehranu uvrstiti što više svježeg voća i povrća
- Tijekom dana, voditi računa o dovoljnom unosu tekućine, najbolje je piti vodu i nezaslađene biljne čajeve, jer se na taj način potiče izlučivanje mokraćne kiseline iz organizma
- Konzumirajte mlijeko i mliječne proizvode sa smanjenim udjelom masti za koje se pokazalo da smanjuju rizik od nastanka gihta
- Izbjegavajte namirnice koji su glavni nosioci purina: svinjetina, janjetina, junetina, plava riba i plodovi mora
- Bijelo meso peradi, kuhana jaja te svježi posni sir idealan su izvor proteina
- Pripaziti na unos masnoća (životinjskog podrijetla)
- Hranu soliti umjereno, zamijeniti je gdje god je moguće začinskim biljem
- Svesti na minimum konzumiranje namirnica i pića bogatih šećerom, slatkiše, osobito bogate fruktozom
- Izbjegavati konzumiranje žestokih alkoholnih pića, jer alkohol smanjuje izlučivanje mokraćne kiseline
- Izbjegavati konzumiranje piva, jer povećava razinu mokraćne kiseline u serumu
- Vježbajte, vježbajte....

Urični artritis (giht)

Što smijemo, a što trebamo izbjegavati kod uričnog artritisa (gihta)

Namirnice	Preporučuje se	Preporučuje se u manjim količinama	Ne preporučuju se
Juhe	Nemasne juhe od povrća i mesa		Masne mesne juhe, juhe od povrća s vrhnjem
Mesa	Meso pirjano u vlastitom soku ili kuhano (kunić, meso peradi) *odstraniti svu vidljivu masnoću i kožicu	Teletina	Pržena i pohana mesa, svinjetina, janjetina, junetina, dimljena mesa, salame i trajne kobasice, paštete, mesne konzerve, iznutrice
Ribe	Kuhane bijele nemasne ribe		Masne ribe (skuša, tuna, srdela, losos, šaran, som), riblje konzerve i paštete, lignje, dagnje, rakovi
Jaja	Kuhana jaja		Pržena i pečena jaja
Mlijeko i mliječni proizvodi	Obrano mlijeko do 1,5% m.m., posni svježi sir, probiotik, jogurt light i ostali fermentirani mliječni proizvodi s manjim postotkom masti		Punomasno mlijeko, zreli, masni sirevi, dimljeni sir, slatko i kiselo vrhnje
Kruh i žitarice	Odstajali kruh (polubijeli, crni i integralni kruh), dvopek, riža, zob, ječam, proso, kukuruzna i pšenična krupica, tjestenina		Svježi vruć kruh i peciva, dizana tijesta (buhtle, krafne i sl.), lisnata tijesta, kroketi

Namirnice	Preporučuje se	Preporučuje se u manjim količinama	Ne preporučuju se
Povrće i salate	Svježe sezonsko povrće		Konzervirano povrće, gljive, prženo i pečeno povrće
Masnoće	Maslinovo ulje, bučino ulje	Suncokretovo ulje, margo	Svinjska i gušča mast, majoneza, maslac, biljno vrhnje
Voće	Sve, osobito trešnje, jagode, ribizli, maline, kupine, borovnice, ananas	Sušeno voće	Konzervirano voće
Pića	Biljni čajevi, mineralne vode, voćni sokovi od svježeg voća (limun, naranča), kava		Žestoka alkoholna pića, pivo, sokovi s fruktozom, gazirani sokovi, kava bez kofeina
Začini	Limunov sok, jabučni ocat, sol umjereno, začini (kurkuma, ružmarin, metvica, đumbir, korijandar i sl.)		Kečap, gotovi dodaci jelima, preljevi za salate

Prehrana kod uričnog artritisa (gihta)

Trešnje i urični artritis

Trešnje mogu sniziti razinu mokraćne kiseline. Prema nekim istraživanjima, pacijenti koji su dnevno jeli oko četvrt kilograma svježih trešanja uspjeli su smanjiti proces upale za 20%. Naime, antocijani (biljni pigmenti) koji se nalaze u trešnjama zajedno s vitaminom C i cinkom obnavljaju vezivna tkiva, te ublažavaju upale smanjujući količinu prostaglandina. Zbog tih učinaka trešnja je idealna kod upala i artritisa.

Drugo korisno voće su bobe gloga, borovnice i drugo voće tamnocrvenih ili plavih boba.



Vitamin C

Znanstvenici vjeruju da vitamin C smanjuje razinu urične kiseline te sprječava stvaranje kristala. Najnovija studija iz 2009. godine tvrdi da viši unos vitamina C može smanjiti rizik od gihta za 45%.

Naše «zalihe vitamina C», najvažnijeg antioksidansa, moraju se dnevno obnavljati.

Svoje dnevne potrebe za vitaminom C možete zadovoljiti uživajući u plodovima

šipka, crnog ribizla, naranči, limunu, kiviju, svježoj paprici, hrenu, kelju i sl.

Preporučena dnevna doza vitamina C za muškarce iznosi 90 mg, žene 75 mg, a za osobe koje puše preporučuje se dodatnih 35 mg.

Mliječni proizvodi

Osim što je studija dr. Choia potvrdila ulogu mliječnih proizvoda u sprječavanju gihta, tijekom proteklih nekoliko godina znanstvene spoznaje dokazale su mnoge koristi navedenih proizvoda, osobito jogurta i probiotika. Poslužene uz žitarice za doručak ili kao napitak, svakodnevno uvrstite fermentirane mliječne proizvode u svoju prehranu.

Celer

Celer je izvrstan diuretik. Celer potiče protjecanje urina kroz bubrege i može ublažiti simptome gihta. Osim toga vrlo dobar je izvor kalija, minerala nužnoga za održavanje normalnoga krvnog tlaka.

Savjet kod pripreme:

Jedan od najvažnijih razloga zbog kojega ljudi ne vole kuhani celer jest taj što je često prekuhan. Probajte pirjati celer 5 minuta. Tako pripremljen blaga je okusa, a sadržava najveći broj hranjivih tvari.



Metvica

Paprena metvica je aromatična, umirujuća, antiseptična, antibakterijska, protuupalna, protiv grčeva te stimulira. Posebice je pogodna za glavobolje te pospješuje koncentraciju. Ulje paprene metvice može se koristiti za masiranje bolnih mišića.

Metvica je odlična za pripremu čajeva, ali je možete kombinirati s jogurtom ili voćem.

Korijandar ili kineski peršin



Korijandar su u sjevernu Europu donijeli Rimljani koji su ga miješali s kimom i octom te utrljavali u meso da ga očuvaju. Listovi i zrelo sjeme imaju različite arome. Čitave sjemenke dodajte u juhe i jela od povrća, a listove u variva i salate.

Nagnječeno sjeme može se koristiti kao oblog za ublažavanje boli zglobova i reumatizma.

Primjer jelovnika djeteta za urični artritis

Zajutrak 8h

- Zeleni čaj s limunom
- Posni svježi kravljji sir s lanenim sjemenkama 50g
- Odstajali crni kruh 35g

Doručak 10h

- Svježi ananas posut s nasjeckanom metvicom 120g

Ručak 14h

- Pileći file na naglo začinjen đumbirom 60g
- Miješano povrće na lešo s maslinovim uljem 300g

Užina 16h

- Napitak od bobičastog voća 200 ml (izmiksajte voće sa sokom od naranče ili limuna)

Večera 19h

- Rižoto od tikvica na mediteranski
- Jogurt do 1,5% m.m.

Smanjite kilograme!

Faktori rizika za nastanak gihta su tjelesna težina, unos alkohola i masne

Recepti kod uričnog artritisa (gihta)

Lazanje od blitve - recept za 2 osobe

- 500g blitve
- 100g posnoga kravljeg sira
- 40g sjeckane rajčice
- bosiljak, origano, malo soli i papra

Blitvu kuhati 3 minute u vodi s mediteranskim preljevom. Pola blitve staviti u posudu za pečenje, posuti kravljim sirom pomiješanim s bosiljkom, origanom, malo soli i papra. Staviti ostatak blitve i preliti umakom od rajčice. Staviti u pećnicu i peći 5 minuta na 200 °C.

Zdravo pirjani crveni kupus - recept za 2 osobe

- 500g crvenog kupusa
- 10g naribanog đumbira
- 1 žlica sezamovih ili lanenih sjemenki
- mediteranski preljev
- malo soli i papra

Kupus narezati na rezance i ostaviti da odstoje. Izmiješati kupus s mediteranskim preljevom i pirjati 5 minuta. Potom dodati đumbir, sezamove ili lanene sjemenke i promiješati sve sastojke.



Rižoto od tikvica na mediteranski - recept za 2 osobe

- 500g zelenih i žutih tikvica
- 1 sitno nasjeckani luk
- 3 crvene paprike
- 60g riže
- nasjeckani svježi bosiljak ili origano
- mediteranski preljev

Pirjati tikvice 3 minute, pomiješati s pirjanim lukom i paprikama. Skuhati rižu. Sve sastojke izmiješati, preliti mediteranskim preljevom i začiniti bosiljkom ili origanom.

Svitak bez tortilje - recept za 2 osobe

- 120g purećih prsa
- 100g sitno narezane rajčice
- 1 tanko narezani luk
- 20g žitarica (zob, riža ili proso)
- listovi raštike
- mediteranski preljev

Pureća prsa skuhati i izmiješati s rajčicom, žitaricama i lukom. Preliti sve s mediteranskim preljevom. Zamotati smjesu u list raštike.

Mediteranski preljev

- 3 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 2 žlice soka od limuna
- 2 režnja češnjaka
- morska sol i papar

Budite prepoznatljivi



Oblikujemo **vizualne komunikacije.**

eBiz d.o.o.
www.ebiz.hr

kontakt@ebiz.hr

Literatura:

1. McCann K. Nutrition and rheumatoid arthritis, Diet and nutrition. 2007; 3:616.-618.
2. Panush RS, Carter RL i sur. Diet therapy for rheumatoid arthritis, Arthritis Rheum. 1983; 26:426-471.
3. Darlington LG, Ramsey NW, Mansfield JR. Placebo-controlled, blind study of dietary manipulation therapy in rheumatoid arthritis. Lancet. 1989; 1: 236-238.
4. Kjeldsen-Kragh J. Rheumatoid arthritis treated with vegetarian diets. American Journal of Clinical Nutrition. 1999; 70:594S-600S.
5. Pattison DJ, Symmons DPM, Young A. Does diet have a role in the aetiology of rheumatoid arthritis? Proceedings of the Nutrition society. 2004; 63:137-143.
6. Hagfors L, Nilsson I, Skoldstram L, Johansson G. Fat intake and composition of fatty acids in serum phospholipids in a randomized, controlled, Mediterranean dietary intervention study on patients with rheumatoid arthritis, Nutrition and Metabolism. 2005; 2:26.
7. Choi KH. Diet and Rheumatoid Arthritis: Red Meat and Beyond, Arthritis & Rheumatism. 2004; 50:3745-3747.
8. Calder PC, Zurier RB. Polyunsaturated fatty acids and rheumatoid arthritis, Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care. 2001; 4:115-121.
9. Cleland LG, James MJ, Proudman SM. The role of fish oils in the treatment rheumatoid arthritis. Drugs. 2003; 63:845-853.
10. Linos A, Kaklamani VG, Kaklamani E i sur. Dietary factors in relation to rheumatoid arthritis: a role for olive oil and cooked vegetables? Am. Journal of Clinical Nutrition. 1999; 70:1077-1082.
11. Gallic C. Bioactive minor compounds of extra virgin olive oil: The ibuprofen-like activity of oleocanthal, European Journal of Lipid Science and Technology, 2006; 108: 95-96.
12. Beuchamp GK, Keast RSJ, Morel D, Lin J, Pika J, Han Q, Lee CH, Smith AB, Breslin PAS. Phytochemistry: Ibuprofen like activity in extra-virgin olive oil. Nature. 2005; 437:45-46.
13. Karlson EW, Mandl LA, Willett W, Grodstein F. Coffee consumption and risk of rheumatoid arthritis: Data from a large female cohort study. Arthritis and Rheumatism. 2002; 46:S456.
14. Hong RK, Rajaiah R, Wu QL i sur. Green tea protects rats against autoimmune arthritis by modulating disease-related immune events, Journal of Nutrition. 2008; 138:2111-2116.
15. Shulten P, Thomas J, Miller M. i sur. The role of diet in the management of gout: A comparison of knowledge and attitudes to current evidence. Journal of Human Nutrition and Dietetics. 2009; 22:3-11.
16. Choi HK, Liu S, Curhan G. Intake of purine-rich foods, protein, and dairy products and relationship to serum levels of uric acid: the third national health and nutrition examination survey. Arthritis and Rheumatism. 2005; 52:283-289.
17. Choi HK, Atkinson K, Karlson E.W, Willett W, Curhan G. Purine-Rich Foods, Daily and Protein Intake, and the Risk of Gout in Men, New England Journal of Medicine. 2004; 350:1093-1103.
18. Choi JWJ, Ford ES, Gao X, Choi HK. Sugar-sweetened soft drinks, diet soft drinks, and serum uric acid level: the Third National Health and Nutrition Examination Survey. Arthritis Care and Research. 2008; 59:109-116.
19. Yu KH, See LC, Huang YC i sur. Dietary factors associated with Hyperuricemia in Adults. Seminars in Arthritis and Rheumatism. 2008; 37:243-250.
20. Bell FR. Food and pain: Should we be more interested in what our patients eat? Pain. 2007; 129:5-7.

Laganim korakom do zdravih i lijepih nogu

- učinkovit kod poremećaja cirkulacije u površinskim venama nogu
- ugodnog mirisa cvijeta naranče i lavande

Lioton[®] 1000
heparin

Gel



KLINIČKI
POTVRĐENA
UČINKOVITOST

1-3 puta na dan blago utrljati
3-10 cm gela na zahvaćenu površinu.



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Berlin-Chemie Menarini Hrvatska d.o.o. , Horvatova 80/A, 10020 Zagreb, Tel.:(01) 48-21-360, Fax.:(01) 48-23-550, www.berlin-chemie.de

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika. Datum posljednje izmjene: 01.03.2011.