



Dieta – utrzymanie właściwej masy ciała w chorobie reumatycznej

Niewłaściwa masa ciała to nie tylko otyłość, ale także niedowaga i nadwaga. W przypadku osób z chorobami reumatycznymi istnieje duży problem utrzymania właściwej masy ciała. Szczególnie trudne jest zwiększenie masy ciała w przypadku osób z niedowagą. U osób z chorobami reumatycznymi najczęściej występuje jednak problem z nadwagą i otyłością, co dotyczy również 2/3 społeczeństwa.

W ocenie właściwej masy ciała pomogą proste wskaźniki.

Najbardziej popularny jest BMI (z ang. Body Mass Index) czyli wskaźnik masy ciała. Body Mass Index (ang. wskaźnik masy ciała) to oznaczenie masy ciała, które umożliwia obiektywną ocenę wagi oraz sprawdzenie, czy utrzymuje się ona w normie. Im mniejszy wskaźnik BMI, tym niższe ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne ale skrajnie niskie wyniki również grożą niebezpiecznymi schorzeniami, m.in. anoreksją i anemią.

BMI wylicza się według wzoru: waga w kg/wzrost² w m:

Poniżej 15 – skrajne wygłodzenie,
15,0 – 17,4 – wychudzenie,
17,5 – 18,4 – niedowaga,
18,5 – 24,9 – prawidłowa waga,

25,0 – 29,9 – nadwaga,
30,0 – 34,9 – I stopień otyłości,
35,0 – 39,9 – II stopień otyłości,
Powyżej 40,0 – skrajna otyłość.

Innym wskaźnikiem jest wskaźnik WHR, bardziej przydatny dla kobiet, obliczany jako obwód pasa /obwód bioder. Idealny wskaźnik to 0,7. Większość Polek ma ten wskaźnik na poziomie 0,9.

Najbardziej miarodajnym wskaźnikiem dla dietetyków i pacjentów jest procentowy wskaźnik zawartości tłuszczu w organizmie. Wskaźnik BMI uwzględnia jedynie wzrost i wagę. Większość sportowców ma BMI świadczące o otyłości, co jest spowodowane wagą mięśni – w przypadku kulturystów tkanka tłuszczowa to jedynie około 10%. Urządzenie do mierzenia zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie wykorzystuje przepływ prądu i oporowość tkanki. Aparaty wykorzystujące najbardziej zaawansowaną technologię podobne są do aparatów EKG. W warunkach domowych można zmierzyć, wykorzystując wagę z funkcją zawartości tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej.

W przypadku tkanki tłuszczowej inne są normy dla mężczyzn, a inne dla kobiet:

Mężczyźni				
Wiek	% tkanki tłuszczowej			
	Ideal	Norma		Nadwaga lub otyłość
19-24	10,8%	14,9%	19,0%	23,3%
25-29	12,8%	16,5%	20,3%	24,4%
30-34	14,5%	18,0%	21,5%	25,2%
35-39	16,1%	19,4%	22,6%	26,1%
40-44	17,5%	20,5%	23,6%	26,9%
45-49	18,6%	21,5%	24,5%	27,6%
50-54	19,8%	22,7%	25,6%	28,7%
55-59	20,2%	23,2%	26,2%	29,3%
60+	20,3%	23,5%	26,7%	29,8%
Kobiety				
19-24	18,9%	22,1%	25,0%	29,6%
25-29	18,9%	22,0%	25,4%	29,8%
30-34	19,7%	22,7%	26,4%	30,5%
35-39	21,0%	24,0%	27,7%	31,5%
40-44	22,6%	25,6%	29,3%	32,8%
45-49	24,3%	27,3%	30,9%	34,1%
50-54	26,6%	29,7%	33,1%	36,2%
55-59	27,4%	30,7%	34,0%	37,3%
60+	27,6%	31,0%	34,4%	38,0%

Zawartość wody w organizmie powinna stanowić co najmniej 50%, jeżeli jest mniejsza trzeba więcej pić.

Korzystanie stale z tej samej wagi z dodatkowymi funkcjami pomiaru nawet przy jej niedokładności pozwala na obserwowanie zmian w organizmie.

Jeżeli chcesz schudnąć, pamiętaj, że Twoje ciało zasługuje na dobre traktowanie. Stosowanie diet restrykcyjnych czy diety-cud jest drogą donikąd. Przynoszą one straty dla naszego organizmu. Na przykład zastosowanie diety bezglutenowej bez stwierdzenia nietolerancji glutenu jest bezzasadne. Każda dieta powinna być dopasowana do konkretnej osoby i poprzedzona testami na nietolerancję pokarmową. Niestety testy te nie są refundowane. Jeżeli czujemy że mamy nietolerancję na jakiś produkt, można również ograniczyć czy wyeliminować niektóre produkty z diety (np. mięso, ziemniaki, chleb) bez zrobienia testów, ale jeżeli po 2-3 tygodniach nie zauważymy poprawy, to nie mam podstaw do utrzymywania tych zmian.

Należy odróżniać alergię pokarmową i nietolerancję pokarmową. W przypadku alergii pokarmowej po spożyciu danego produktu efekt uboczny jest od razu, najpóźniej następnego dnia widoczny np. w postaci wysypki na skórze. Natomiast skutek nietolerancji pokarmowej może być widoczny nawet po wielu miesiącach i latach.

Eliminacja produktów z diety zawsze łączy się ze spadkiem wagi, ale jest to efekt zmniejszenia masy mięśniowej i wody, natomiast organizm odkłada tkankę tłuszczową na zapas, bo nie otrzymał tego co zawsze. Prowadzi to do osłabienia organizmu. Brakuje witamin i minerałów. Natomiast zwiększa się zawartość witamin rozpuszczających się w tłuszczach: A, D, E, K. Należy jednak pamiętać, że witamina A w nadmiarze staje się witaminą toksyczną. Podstawową zasadą jest jedzenie wszystkiego, ale z umiarem i rozsądkiem.

Pory posiłków dostosowujemy do naszego rytmu biologicznego. Ostatni posiłek (kolacja) o godz. 17:00 jest dobry dla osoby chodzącej spać o 20:00, ale w przypadku osoby aktywnej do 24:00 jest błędem ponieważ organizm z powodu braku późniejszego posiłku spowalnia metabolizm i odkłada tkankę tłuszczową.

Powinniśmy jeść regularnie 4-5 posiłków dziennie co 3-4 godziny. Od każdego posiłku powinniśmy wstawać z poczuciem niedojedzenia. Warto pamiętać, że jako posiłek liczymy każde spożycie czegokolwiek pomiędzy głównymi posiłkami – takim posiłkiem jest zjedzenie jabłka, jogurtu, ale też torebki chipsów czy drożdżówki.

Każdy posiłek powinien składać się ze wszystkich składników: białka, węglowodanów i tłuszczy – każdy z nich powinien stanowić 1/3 posiłku. Natomiast nie liczymy kalorii. Każdy posiłek musi być kolorowy, urozmaicony. Jako zdrowsze traktuje się pieczywo ciemne, ale nie każdy może je spożywać z uwagi na choroby. Konieczne jest podejście indywidualne, podobnie jest z białym pieczywem..

Warto pamiętać, że dla utrzymania podstawowych procesów życiowych organizm potrzebuje określoną liczbę kalorii. Jeżeli znacznie ograniczymy spożywanie produktów, możemy nie mieć siły wstać z łóżka. Zmniejszeniu masy ciała sprzyja jedzenie na mniejszych talerzach, aktywność fizyczna (podnosząca puls do 120/min), przygotowywanie posiłków z produktów świeżych i nie przetworzonych, unikanie gotowców, fast-foodów, dań torebkowych. Warto stosować zdrowe sposoby przyrządzania posiłków: gotowanie, pieczenie, grillowanie np. ryba jest zdrowsza przygotowana w piekarniku z warzywami niż smażona w panierce. Unikamy panierowania, smażenia, zagęszczania sosów mąką, przyrządzania posiłków w głębokim tłuszczu, zaprawiania śmietaną. Jeżeli ktoś lubi panierkę, bułkę tartą można zastąpić pokruszonymi płatkami kukurydzianymi lub płatkami owsianymi – będzie zdrowiej.

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem. Niestety wiele osób rezygnuje ze spożywania śniadania, a jest to posiłek dający energię na cały dzień. Powinno być spożywane najpóźniej godzinę po obudzeniu się. Część osób zamiast jedzenia obiadu około 14:00 – 15:00 spożywa obiadokolację około godz. 18:00. Jeżeli obiadokolacja jest poprzedzona brakiem śniadania i niezdrowymi przekąskami w ciągu dnia wyrządzamy sobie dużą szkodę.

Niebezpieczne jest podjadanie pomiędzy posiłkami, a szczególnie przed telewizorem, gdzie zamiast np. 3 paluszków zjadamy całą paczkę.

Pijemy dużo wody i herbatę niesłodzoną. Jeżeli ktoś musi słodzić warto zastąpić cukier słodzikami naturalnymi: stewią i ksylitolem. Słodziki te są również bezpieczne dla osób chorych na cukrzycę. Niestety nie każdemu smakuje herbata ze słodzikami, w takiej sytuacji należy ograniczyć słodzenie cukrem do 1 łyżeczki.

Powinniśmy zwrócić uwagę na to, kiedy podjadamy – czy wtedy, kiedy jesteśmy zdenerwowani, głodni czy mamy na coś ochotę. Jeżeli podjadamy w nocy, bo budzimy się głodni, warto wcześniej ugotować na twardo jajko i zjeść w nocy zamiast robienia sobie kanapki. Jest zdrowsze i wystarczy na parę godzin. Zakłada się, że nie powinno się przekraczać 7 jajek tygodniowo ze względu na poziom cholesterolu, ale są osoby, które spożywają więcej jajek, a mimo to mają poziom cholesterolu w normie. Można natomiast zrezygnować ze zjedzenia żółtka z uwagi na to, że jest ciężko strawne.

Do przyrządzania potraw wykorzystujemy oliwę z oliwek albo olej rzepakowy, który jest równie zdrowy. Warto pamiętać, że oleje mają różną temperaturę dymienia i czym ona jest niższa tym przy obróbce cieplej olej jest mniej zdrowy. Olej rzepakowy ma wysoką temperaturę dymienia, wyższą od oliwy z oliwek, i idealnie nadaje się do pieczenia i smażenia. Popularne obecnie oleje winogronowy i lniany mają niską temperaturę dymienia i nie nadają się do obróbki cieplnej.



Źródło: Harvard School of Public Health / Harvard Medical School
<http://www.health.harvard.edu/plate/healthy-eating-plate>

Staramy się nie jeść podrobów, tłustych serów (sery żółte), mięsa wieprzowego i skórki z mięsa drobiowego.

Przy schorzeniach reumatycznych warto rozważyć odstawienie mięsa czerwonego i wędlin. Te ostatnie ze względu na zawarte w nich konserwanty. Wędlinę możemy zastąpić upieczoną piersią z indyka pokrojoną na plastry.

W chorobach reumatycznych postępowanie dietetyczne różni w zależności od choroby, ale jest kilka zasad, które stosuje się we wszystkich:

- 1) 5 posiłków dziennie (dwa posiłki dziennie są zabójcze dla organizmu)
- 2) Każdy posiłek powinien zawierać warzywa surowe lub gotowane
- 3) Ograniczyć spożycie skrobi – najwyżej 2 ziemniaki dziennie
- 4) Jeżeli ryż, to raczej brązowy
- 5) Ograniczyć spożycie pszenicy
- 6) 2 porcje chudych produktów mlecznych dziennie
- 7) 1 porcja mięsa chudego dziennie – mięso drobiowe bez skóry. Jeżeli ktoś nie może zrezygnować z czerwonego mięsa, to może spożywać najwyżej 2 porcje tygodniowo
- 8) 2 łyżki oleju roślinnego dziennie
- 9) Spożywanie ryb, które zawierają kwasy ETA i ETA-2 – wędzona makrela jest zdrowsza od kotleta schabowego chociaż zawiera więcej tłuszczu

Osoby stosujące diety odchudzające mają problemy z zaparciami. Konieczne jest spożywanie odpowiedniej ilości błonnika. Błonnik dzielimy na rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Przykładem owocu zawierającym oba rodzaje błonnika jest jabłko. Błonnik rozpuszczalny zawarty w jabłku rozluźnia masę kałową, a zawarty w skórce błonnik nierozpuszczalny usprawnia pracę, jelit ułatwiając przechodzenie masy kałowej. A więc przy zaparciach i przeciwko nim jedzmy jabłka.

Duże znaczenie przy przyrządzaniu posiłków mają przyprawy, które dodają smaku potrawom. Przy chorobach reumatycznych wskazane są kurkuma, imbir, pieprz cayenne, ostra papryka, chili, cebula i czosnek. Te dwie ostatnie przyprawy posiadają związki siarki, które obniżają zawartość w organizmie prostaglandyn – związków prozapalnych. Nie każdy lubi ostre jedzenie, ale stosowanie ww. przypraw zmniejsza stany zapalne. Tak działa kurkuma nadająca specyficzny smak potrawom, czy imbir. Picie codziennie herbatki imbirowej zmniejsza obrzęki stawów. Herbatkę taką przygotowuje się ze świeżo startego imbiru zalanego gorącą wodą z dodatkiem cytryny i miodu i popija przez cały dzień.

Czym mniej się spożywa tłustego nabiału tym lepiej dla stanu zapalnego, natomiast aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na wapń trzeba zjeść 0,5 kg sera białego, a tylko 3 plasterki żółtego sera.

Zdrowsze są warzywa niż owoce, które zawierają cukry proste natychmiast przerabiane na tkankę tłuszczową.

Alkohol wysokoprocentowy i kolorowy obniża zdolności obronne organizmu i spowalnia przemianę materii. Najbardziej korzystne z alkoholi dla chorych na schorzenia reumatyczne jest wytrawne czerwone wino. Zawarte w winie flawonoidy działają ochronnie, przeciwzapalnie i poprawiają działanie układu immunologicznego.

Spożywanie 0,5 lampki takiego wina dziennie do obiadu lub 2-3 lampki tygodniowo jest ilością maksymalną dla wykorzystania korzystnego działania wina.

Materiał przygotowany przez Zakład Epidemiologii i Promocji Zdrowia Instytutu Reumatologii na podstawie wykładu mgr inż. Wiolety Mówińskiej, dietetyka IR wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowych Spotkań z Reumatologią”