

Marco Lanzetta

DIETA

kontra
artretyzm

Innowacyjna metoda
leczenia chorób stawów

JEDNOŚĆ

Tytuł oryginału: *La dieta anti artrosi.*

Il metodo innovativo per la salute delle tue articolazioni

Copyright © 2015 by Giunti Editore S.p.A., Firenze - Milano, www.giunti.it

© for the Polish edition by Wydawnictwo JEDNOŚĆ, Kielce 2018

Projekt graficzny

Cinzia Chiari

Tłumaczenie z języka włoskiego

Zofia Pająk

Redakcja i korekta

Paulina Zaborek

Redakcja techniczna

Wiktor Idzik

Projekt okładki

Cinzia Chiari

Opracowanie graficzne okładki

Justyna Kułaga

Ilość składników podana w przepisach
pozwala przygotować porcje dla czterech osób.

ISBN 978-83-7971-607-4

Wydawnictwo JEDNOŚĆ

25-013 Kielce, ul. Jana Pawła II nr 4

Dział sprzedaży, tel.: 41 349 50 50

Redakcja, tel.: 41 349 50 00

www.jednosc.com.pl;

e-mail: jednosc@jednosc.com.pl

Druk i oprawa:

Drukarnia im. A. Póttawskiego

www.drukarnia.kielce.pl

Spis treści

Wprowadzenie	5	Placek z ciecierzycy	62
Artretyzm: stan zapalny i leczenie	6	Omlet z białek	64
Zapalenie stawów	7	Koktajl owocowy z mlekiem sojowym	65
Historia zapalenia stawów	7	Chleb owsiano-słonecznikowy	66
Profil pacjenta z chorymi stawami	9	Makarony	
Pokarm i stawy	12	Razowe uszka z kaparami i papryczką chili	68
10 najgorszych pokarmów dla osób z chorymi stawami	18	Razowe wstążki z dynią, groszkiem, cebulą i brukselką	70
10 najlepszych pokarmów dla osób z chorymi stawami	25	Spaghetti orkiszowo-sojowe z algami i polówkami wiązgowymi	71
Napoje i suplementy przeciwdziałające chorobom stawów	31	Razowe świderki z pesto jarmużowym, bobem i szpinakiem	72
Wybór i przygotowanie pokarmów	36	Spaghetti gryczane z sezamem i nasionami chia	74
Uprawa biologiczna i biodynamiczna	36	Razowe wstążki z jarmużem, brokułem i słodką papryczką	76
Sezonowość i pochodzenie produktów	36	Spaghetti razowe z soczewicą zieloną, boczniakami i orzechami	78
Sposoby gotowania	37	Ryż i inne zboża	
Pokarmy dozwolone	38	Ciemny ryż z azuki, marchewkami i jarmużem	80
Nieznane superprodukty	40	Salatka jęczmienna z bobem i groszkiem	81
Tygodniowy program diety przeciwdziałającej artretyzmowi	42	Razowy kuskus z jarmużem i czarną marchwią	82
Kolorowy jadłospis	46	Czerwona quinoa z dynią, migdałami, szparagami i sezamem	84
Jadłospis zielony	48	Razowy kuskus z seitanem	86
Jadłospis czerwony	50	Proso z jarzynami	87
Jadłospis pomarańczowy	52	Ciemny ryż z tempeh, szpinakiem i orzechami włoskimi	88
Jadłospis biały	54	Razowe risotto z cykorią sałatową i gruszkami	90
PRZEPISY		Tabbouleh z quinoa z dynią, szparagami i miętą	91
Przepisy podstawowe			
Wegetariańska ricotta sojowa	58		
Zimowe pesto z jarmużu	59		
Śniadania			
Owsianka	60		
Muesli z nasionami, owocami i kielkami	61		

Spis treści

Zupy

Zupa jarzynowa ze spaghetti gryczanym i tofu	92
Zupa jarzynowo-grzybowa z miso i imbirem	94
Zupa z porów, patatów, jabłek i kasztanów	96
Zupa z soczewicy i patatów	97
Kuleczki z dyni i tempah w wywarze grzybowo-imbrowym	98
Zupa marchewkowa z wędzonymi migdałami	100
Zupa bobowo-marchewkowa z seitanem wędzonym	102
Gazpacho z arbuza, cebuli i ogórków	104

Bez mięsa i ryb

Jajecznica z białek z cebulą, curry i nasionami chia	106
Omlet z białek z rzeżuchą i mniszkiem pospolitym	108
Buraki ćwikłowe i tofu z woka	110
Seitan w sosie z fermentowanej czarnej fasoli	112
Szaszłyki z seitanu, jarzyn i ananasa	114

Sałatki i przystawki

Sałatka z kiełków z pestkami granatu i sosem tamari	116
Wiosenna sałatka jarzynowa	118
Zielona sałatka jarzynowa	119
Sałatka z alg	120
Sałatka z buraków ćwikłowych	122
Buraki ćwikłowe z nasionami roślin oleistych	123
Sałatka z soczewicy z endywią, cykorią saładową i ricottą	124
Pieczona brukselka z siemieniem lnianym	126

Fasolka szparagowa z soczewicą, pietruszką i miętą	127
Ogórki z masłem roślinnym bio i mlekiem sojowym	128
Tadżin jarzynowy	130
Szpinak z ciecierzycą, orzechami i przyprawami korzennymi	132
Dynia z ciecierzycą, miętą i jogurtem naturalnym	133
Wegańska zapiekanka pigwowo-koprowo-cebulowa	134
Jarmuż duszony z ciecierzycą	136
Pinzimonio z jarzyn sezonowych	138
Purée z groszku zielonego z karczochami i migdałami	139
Gryczane ciastka z soją i siemieniem lnianym	140

Przekąski

Razowe grzanki z grzybami shiitake, awokado i algami wakame	142
Wegetariańskie szaszłyki z ziołami aromatycznymi i chlebem razowym	144
Zielone oliwki marynowane w ziołach	146
Razowe arepas (podpłomyki kukurydziane)	147

Desery

Lody bananowe z mrożonymi jagodami	148
Zimny krem z mączki chleba świętojańskiego z suchymi owocami	150
Jogurt sojowy z rabarbarem	152
Budyń z tapiokią i liczi	154
Sałatka owocowa antyoksydacyjna	156

Alfabetyczna lista przepisów 158

Wprowadzenie

„Czy artretyzm naprawdę można leczyć dietą?” – to pierwsze pytanie, jakie zadają mi pacjenci, którzy wątpią w skuteczność diety leczącej artretyzm i zapobiegającej mu. Tłumaczę wtedy, że moja dieta jest skuteczna, podobnie jak dieta dla chorych na cukrzycę lub celiakię.

Oczywiście nie można powiedzieć, że pacjent czekający na protezę kolana może uniknąć operacji, modyfikując dietę. Nie wolno dopuścić do krytycznego stanu, trzeba działać wcześniej. Dieta może spowolnić postęp choroby i złagodzić zwyrodnienie stawów, na pewno może też skutecznie zapobiegać artretyzmowi u osób z dziedziczną skłonnością do tej choroby.

Innowacyjna metoda polega na tym, że chorzy na artretyzm muszą kontrolować swój sposób żywienia. Poprzez dietę, zażywanie adekwatnych suplementów spożywczych oraz nowoczesne i tradycyjne leczenie (jonofereza, wykorzystanie komórek macierzystych w zabiegach miniinwazyjnych, laseroterapia) osoby z chorobami stawów i z podatnością na artretyzm mogą uniknąć tradycyjnego, trójfazowego schematu: biernego wyczekiwania na chorobę, zażywania leków przeciwzapalnych i kortyzonu (negatywne skutki uboczne) oraz nieuchronnej operacji chirurgicznej i protezy.

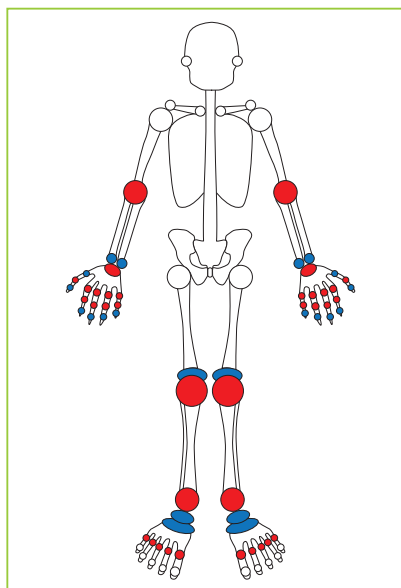
W takim razie jaka jest dieta przeciwdziałająca artretyzmowi? Czy jest trudna? Czy może komuś zaszkodzić? Opiera się na drogich składnikach spożywczych? W żadnym razie nie można powiedzieć, że jest trudna, może zaszkodzić czy dużo kosztuje, o czym warto się przekonać, czytając tę książkę.

Artretyzm:

stan zapalny i leczenie

Artretyzm to degeneracyjna choroba stawów szkieletu. Powierzchnia stawowa zbudowana jest z chrząstki, która stopniowo zużywa się i ulega zwyrodnieniu, co ma tragiczne konsekwencje dla samych stawów. Oto znane symptomy zwyrodnienia powierzchni stawów: ból, obrzęki, sztywność, trudności z poruszaniem i obniżenie sprawności. Na ogół lekarz może postawić trafną diagnozę po ogólnym zbadaniu pacjenta i przeanalizowaniu wyników morfologii i badania RTG. W przypadku artretyzmu dziedzicznego bardzo ważnym czynnikiem (zwłaszcza u kobiet) jest choroba przekazywana z pokolenia na pokolenie. W takim przypadku można powiedzieć, że kobiety z danej rodziny „spodziewają się” artretyzmu, wiedząc, że mogą zachorować, ponieważ ich babka i matka cierpiały na artretyzm. Dlaczego więc nie zastosować profilaktyki? Czy mamy biernie

czekać, aż artretyzm zaatakuje, co dzieje się często w dość młodym wieku, kiedy powinniśmy jeszcze cieszyć się aktywnością i sprawnością? Oczy-



Stawy dotknięte zwyrodnieniem w stopniu znaczącym (czerwony) i umiarkowanym (niebieski).

wiecie niektóre nawyki i styl życia mogą przyspieszyć lub spowolnić pojawienie się artretyzmu i prawdopodobnie właśnie zaproponowana dieta jest najważniejszym czynnikiem oddalającym owo ryzyko.

Zapalenie stawów

Zapalenie stawów (lekarze zwykle dodają przymiotnik „reumatoidalne”) jest chorobą autoimmunologiczną, czyli konsekwencją wadliwego funkcjonowania układu immunologicznego, który „odczytuje” własne stawy, a zwłaszcza chrząstkę stawową jako „obce ciała” i atakuje, żeby je zniszczyć. Reumatoidalne zapalenie stawów jest dużo groźniejsze od artretyzmu i atakuje również osoby w młodym wieku. Może rozwijać się powoli i etapami albo bardzo agresywnie i wyniszczająco, a wówczas bardzo szybko doprowadza do poważnego deficytu funkcjonalnego. Reumatoidalne zapalenie stawów nie oszczędza żadnego stawu i może zaatakować kręgosłup, dłonie, kończyny dolne, ramiona, a nawet znajdujący się w obrębie twarzy staw skroniowo-żuchwowy.

Zapalenie stawów zazwyczaj leczone jest bardzo silnymi lekami, które mogą wywołać poważne skutki uboczne. W przypadku agresywnego zapalenia

stawów choroba zmusza do zweryfikowania aktywności zawodowej i osobistej, często też do ograniczenia albo zaprzestania aktywności fizycznej. Jak już powiedziałem, zapalenie stawów może zaatakować w dowolnym okresie życia z niewytłumaczalnych powodów, z tym że najbardziej zagrożone chorobą są osoby z obniżoną odpornością, przemęczone, przeżywające wstrząsy emocjonalnie i chroniczny stres, permanentnie zaniepokojone i przygnębione. Zatem choroba nie atakuje przypadkowo, ale wywołują ją konkretne przyczyny, z których wiele nadal pozostaje nieznanych. Podobnie jak wszyscy lekarze pracujący we włoskim Narodowym Centrum Artretyzmu (Centro Nazionale Artrosi) jestem przekonany, że skoro istnieją czynniki mogące zaktywizować układ immunologiczny w sposób anormalny, tym samym powinny istnieć czynniki przywracające normalne funkcjonowanie owego układu.

Historia zapalenia stawów

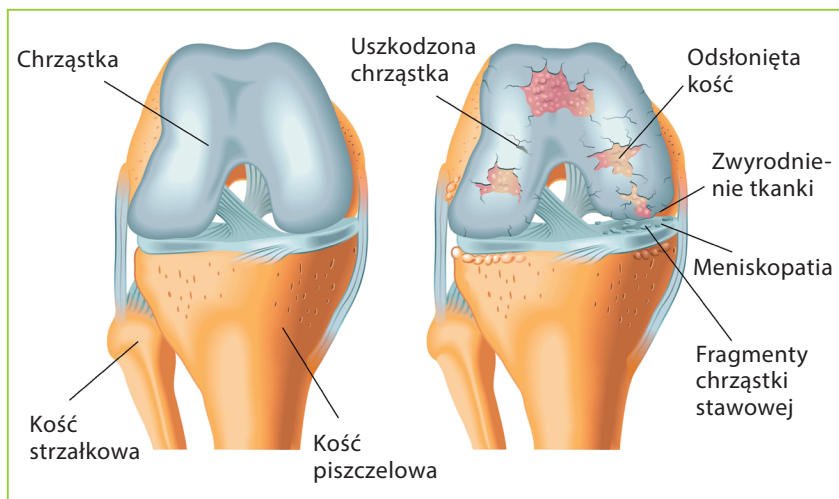
Jak wiele innych chorób, oprócz degeneracyjnego czynnika genetycznego artretyzm jest wywołany stanem zapalnym, który początkowo występuje w ostrej formie (atak artretyzmu), po

czym stabilizuje się i przechodzi w stan chroniczny. W sposób zrozumiały dla wszystkich, nie „po lekarSKU”, chciałbym wyjaśnić, co się dzieje ze stawami zaatakowanymi przez artretyzm.

Powierzchnie stawowe pokryte są cienką warstwą **chrząstki**, a jest to włókno mające strukturę włóknistą bez nerwów, bez tętnic i żył, a nawet bez naczyń krwionośnych. Tkanka chrzęstna szklista (tak nazywa się chrząstka stawowa) składa się w 75% z wody, pozostałe 25% to kolagen oraz proteoglikany (makrocząstki odpowiadające za sprężystość chrząstki stawowej). Matryca organiczna chrząstki stawo-

wej jest regulowana przez chondrocyty, czyli przez komórki tkanki chrzęstnej produkujące substancje regulujące życie chrząstki.

Chondrocyty reagują i aktywizują się w następstwie urazów mechanicznych, niestabilności stawu, czynników wzrostu i również wskutek podwyższonego stężenia cytokin we krwi (cząstki zbudowane z białka, które ma wpływ na wzrost, różnicowanie i śmierć innych komórek). W normalnych okolicznościach po uszkodzeniu matrycy chondrocyty natychmiast zwiększają aktywność, aby odbudować uszkodzoną część (reakcja anaboliczna) i zarazem słabiej



Kolano zdrowe (po lewej) i kolano dotknięte artretyzmem z chrząstką stopniowo wyniszczaną.

rozkładają chrząstkę (reakcja kataboliczna). W przypadku artretyzmu brakuje równowagi między syntetyzowaniem i degradacją matrycy, następuje zbyt szybkie rozkładanie uszkodzonej chrząstki stawowej wobec niewystarczającej odbudowy nowej chrząstki.

Stopniowa degradacja chrząstki wywołuje chroniczny, miejscowy stan zapalny typu chemicznego za pośrednictwem chondrocytów, które zostają zaktywizowane przez cytokiny obecne w mazi stawowej („smarujący” płyn produkowany przez membranę pokrywającą staw w jego wnętrzu), która „obmywa” wewnętrzną powierzchnię stawową. W tym punkcie stanu chorobowego chondrocyty razem z membraną stawową uwalniają kolejne cytokiny zapalne (nazywane „interleukinami”) i inne substancje, takie jak prostaglandyny oraz wolne rodniki (cząsteczki oksydujące, czyli reaktywne substancje tlenowe). Te wszystkie czynniki ostatecznie mają udział w uśmierceniu samych chondrocytów. W ten sposób proces artretyczny jest utrzymany, z czasem dochodzi do zniszczenia chrząstki stawowej, a nawet do poważnego uszkodzenia kości. Na tym etapie pacjent na ogół decyduje się na protezę zastępującą chory staw.

Profil pacjenta z chorymi stawami

Można merytorycznie zdefiniować profil pacjenta z chorymi stawami. Chodzi przede wszystkim o wiek: mówimy o osobie, która pierwsze oznaki choroby (najprawdopodobniej na dłoniach) zauważyła w wieku około 40–45 lat. W 75% są to kobiety i ten wskaźnik procentowy dodatkowo rośnie po menopauzie, kiedy u kobiet słabnie „ochrona” hormonalna.

Niestety pacjenci z chorymi stawami często mają również nadwagę, co oczywiście nie jest korzystne, zwłaszcza dla kolan, jak również dla stóp i kręgosłupa. W przypadku dużej otyłości stawy są przeciążone i jest to sytuacja alarmująca. Poza tym bardzo często artretyzm i zapalenie stawów są chorobami dziedzicznymi – prawdopodobnie babka, matka, ciotki cierpiały na taką samą formę artretyzmu i przeważnie symptomy są identyczne z pokolenia na pokolenie.

Dzięki doświadczeniu lekarskiemu poznają po rysach twarzy, po sposobie chodzenia i po jakości skóry, czy badany pacjent prowadzi niezdrowy styl życia, który utrudnia leczenie, a nawet nasila chorobę. Rzadka aktywność fizyczna, zbyt mała ilość lub zła jakość snu, chroniczny stres, palenie papie-



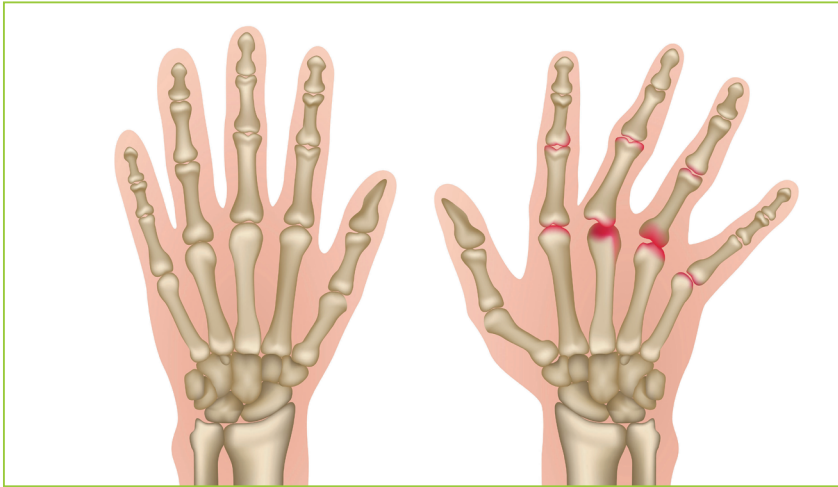
Szttywność i opuchlizna to jedne z symptomów zapalenia stawów dłoni.

rosów, skłonności depresyjne – to wszystko są czynniki „podtrzymywania” choroby i bólów stawowych. Poza tym chorzy z reumatoidalnym zapaleniem stawów często są zatruci lekami, ponieważ przyjmują liczne preparaty przeciwzapalne, kortyzon i inne mocne leki, jak na przykład metotreksat, chlorochina czy nowe leki „biologiczne”, które są uważane za „bezpieczne”, a jednak mogą mieć poważne skutki uboczne.

Do bólów stawów nierzadko dochodzą problemy naczyniowo-sercowe (zwłaszcza u mężczyzn), początki cukrzycy, problemy z tarczycą i częste zaburzenia gastro-jelitowe, na przykład refluks przełyku, mdłości, zapale-

nie błony śluzowej żołądka, podrażnione jelita albo wzdęcia czy skurcze brzucha. Skurcze brzucha mogą być bezpośrednimi skutkami ubocznymi zażywanych leków.

Dieta jest wyjątkowo ważnym czynnikiem. Kiedy analizuję badania krwi, prawie zawsze widzę anormalne wartości: wysoki poziom cukru, zaburzenia w funkcjonowaniu wątroby z powodu nadmiernego zażywania leków, za wysoki cholesterol, co jest sygnałem, że jedzenie jest zbyt tłuste. Kiedy widzę takie wyniki, zachęcam pacjenta do wykonania innych badań, które opiszę dalej. W każdym razie takie wyniki badań sugerują „chroniczny stan zapalny” i właśnie artretyzm (albo zapalenie sta-



Dłoń zdrowa (po lewej) i chora z palcami zdeformowanymi przez reumatoidalne zapalenie stawów.

wów), otyłość, ryzyko chorób naczyniowo-sercowych i ogólne osłabienie organizmu łączą się w jeden wspólny mianownik: chroniczny stan zapalny. Przede wszystkim nadmiar tkanki tłuszczowej (otyłość) obciąża stawy, które muszą dźwigać większy ciężar, co zwiększa syntezę cytokin prozapalnych, między nimi „złych” interleukin, które z kolei stymulują adypocyty (komórki tłuszczowe) do produkcji neuropeptydów, między innymi substancji P, która bierze udział w modulacji bólu. Natomiast specyficzna interleukina (IL-6) stymuluje wytwarzanie przez wątrobę białka C-reaktywnego (CRP), którego jest za dużo w przypadku otyłości albo artretyzmu.

U chorych na reumatoidalne zapalenie stawów zwiększa się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, uszkodzenia tętnic i arteriosklerozy (miażdżycy) poprzez podobny mechanizm uszkodzenia tętnic przez stan zapalny stawów.

Teraz powracam do tematu dodatkowych, specyficznych badań dla osób z chorymi stawami. W Narodowym Centrum Artretyzmu we Włoszech przeprowadzamy dwa dodatkowe badania próbek śliny, moczu i krwi. Chodzi o zbadanie *fat profile* pacjenta, czyli zawartości we krwi kwasów tłuszczowych, jak omega-6 i omega-3 (które powinny być zrównoważone, natomiast u chorych na artretyzm owa

równowaga jest mocno zachwiana) oraz stres oksydacyjny, czyli szkody wyrządzone w stawach przez wolne rodniki z powodu braku naturalnej „bariery antyoksydacyjnej”. Są to podstawowe badania umożliwiające ułożenie zindywidualizowanej diety przeciwdziałającej artretyzmowi dla danego pacjenta z uwzględnieniem jego metabolizmu oraz występującej otyłości, hiperglikemii itd.

Pokarm i stawy

Pokarm ma duży wpływ na zdrowie naszych stawów i w konsekwencji na rozwój artretyzmu: jest to logiczne i łatwe do zrozumienia. Dieta może działać bezpośrednio albo pośrednio.

Zacznijmy od **działania pośredniego**: wysokokaloryczna albo wysokotłuszczowa dieta nieuchronnie skutkuje nadwagą i zarazem zwiększonym obciążeniem stawów przede wszystkim na poziomie bioder, kolan i stóp. To oczywiste, że po długim okresie nadwagi skutek większego ucisku stawy zaczynają być „zmęczone” i powierzchnia stawowa wyniszcza się coraz bardziej. Pacjentom z nadwagą/otyłością, którzy zwykle nie są świadomi swojej odpowiedzialności za artretyzm, można tylko doradzić schudnięcie. Bardzo skuteczna, adekwatna dieta odchudzająca na pewno

może poprawić ogólny stan zdrowia i znacząco zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Jeśli w to nie wierzycie albo myślicie, że to uproszczony sposób wyjaśnienia problemu, weźcie dwa plecaki zawierające po 15 kg kamieni każdy i załóżcie jeden na plecy, a drugi na brzuch, po czym spróbujcie chodzić, wchodzić i schodzić po schodach, biegać, wsiadać i wysiadać z samochodu, siadać i wstać itd. Wyobraźcie sobie, że z tymi plecakami musicie żyć przez całe lata, a od razu zrozumiecie, ile dźwigają stawy osób z nadwagą.

Ale pokarm działa również **bezpośrednio**: jedne pokarmy przyspieszają pojawienie się artretyzmu, inne opóźniają i spowalniają chorobę. Te pierwsze zawierają substancje odgrywające ważną rolę w aktywowaniu reakcji zapalnej, te drugie zawierają substancje o przeciwnym działaniu, które są inhibitorami łańcucha zapalnego. Na przykład u niektórych osób truskawki wywołują obrzęk skóry (pokrzywka), skorupiaki mogą wywołać reakcję anafilaktyczną (obrzęk śluzówki), jeszcze inne pokarmy w różny sposób wywołują ostrą reakcję na poziomie stawów lub ich wewnętrznej powłoki, czyli membrany stawowej. W związku z tym osoby cierpiące na artretyzm albo na zapalenie stawów powinny



Nadwaga zwiększa obciążenie stawów zwłaszcza na biodrach, kolanach i na stopach.

znać pokarmy korzystne i niekorzystne dla siebie i zmienić nawyki żywieniowe.

U niektórych pacjentów stwierdziłem prawie kompletną remisję bolesnych symptomów po kilku tygodniach stosowania nowej diety ułożonej na podstawie specjalnych badań wykonywanych w naszych palcówkach. Można więc mówić o korzyściach zdrowotnych diety spersonalizowanej, która jest skuteczna, o ile pacjenci skrupulatnie jej przestrzegają.

Ale jakie groźne substancje powinny się wyeliminować albo maksymalnie zredukować w diecie przeciwdziałającej artretyzmowi? Na pewno pierwsze miejsce zajmuje kwas arachidonowy, wielonienasycony kwas tłuszczowy z serii omega-6 obecny przede wszystkim w mięsie, jajkach i serach oraz syntetyzowany przez organizm z innego kwasu tłuszczowego – kwasu linołowego, który z kolei występuje przede wszystkim w olejach roślinnych (słonecznikowym, sezamowym, sojowym, kukurydzianym). Kwas arachidonowy jest prekursorem eikozanoidów (substancje o dwudziestu atomach węgla), z których następnie powstają prostaglandyny z serii 2 i leukotrieny, które stymulują stan zapalny, powiększając rozszerzenie naczyń (zaczerwienienie), przepuszczalność naczyń (obrzęk) i ból. Przeciwnie, czyli korzystnie dla zdrowia, działa kwas alfa-linolenowy – wielonienasycony kwas tłuszczowy z serii omega-3, który występuje w olejach rybnych, w oleju konopnym i lnianym, w nasionach chia i w nasionach kiwi oraz w siemieniu lnianym. Kwas alfa-linolenowy ułatwia produkcję prostaglandyn z serii 1 i 3 o działaniu przeciwzapalnym. Kiedy dieta zawiera odpowiednią ilość kwasu alfa-linolenowego i jego pochodnych (kwas eikozapentaenowy

10 najgorszych pokarmów dla osób z chorymi stawami

1 Mięso



Jest wrogiem publicznym numer 1 i trzeba całkowicie wyeliminować je z diety – również wędliny i mięso białe. Mięso jest bogate w kwas arachidonowy i poprzez ten kwas tłuszczowy z serii omega-6 dostarcza silnego impulsu do produkcji prostaglandyny i leukotrienów prozapalnych. Poza tym mięso jest bogate w kwasy nasycone i w cholesterol, a są to substancje, które osoby z chorobami stawów muszą maksymalnie ograniczyć. Poza tym nie zawsze można się upewnić, że mięso nie zawiera hormonów anabolicznych i innych substancji chemicznych. Dotyczy to przede wszystkim mięsa sprowadzonego z zagranicy. Wobec tych argumentów pozostaje już tylko wybrać dietę bezmięsną.

2 Cukier



Unikanie cukru to dobry nawyk żywieniowy zwłaszcza w przypadku osób z artretyzmem i z zapaleniem stawów. Cukier wywołuje tyle negatywnych skutków, że wystarczyłoby połowa z tych argumentów, żeby z niego zrezygnować. Cukier jest główną przyczyną otyłości u dzieci i nastolatków w Stanach Zjednoczonych. W całym świecie zachodnim przyczynił się

do prawdziwej eksplozji cukrzycy typu 2. Poza tym trzeba zrezygnować też z produktów zawierających cukier, czyli słodzonych napojów, ze słodczy, słodzonych śniadaniowych produktów zbożowych. Jak wspomniałem, cukier dostarczony w pokarmach i napojach podnosi poziom stężenia insuliny, co skutkuje „błędnym kołem” i ma bardzo negatywny wpływ na zdrowie stawów. Należy zrezygnować również ze sztucznych słodzików, które generują całą serię innych problemów. Na przykład cukierki i guma do żucia „bez cukru” mogą wywołać bolesne skurcze i wzdęcia brzucha oraz działać przeczyszczająco, kiedy codzienne spożycie cukru przekracza 20 gramów, co równa się 10 cukierkom. Można wybrać inne, zdrowsze produkty zastępujące cukier, na przykład syrop z agawy, syrop klonowy, stewię, sód ryżowy czy inulinę.

3 Sól



Wszyscy żywieniowcy zgodnie twierdzą, że należy drastycznie ograniczyć sól, ponieważ usztywnia ścianki tętnic i podnosi ciśnienie krwi. Oprócz tego sól zatrzymuje wodę w organizmie w tym sensie, że komórki wchłaniają wodę jak gąbka, w konsekwencji stawy puchną. Dzieje się tak zwłaszcza rano i najczęściej w przypadku stawów dłoni, kiedy podczas snu ustaje działanie limfodrenujące spowodowane przez ruchy palców.

Na to wszystko narażone są szczególnie osoby cierpiące na artretyzm reumatoidalny, ponieważ na ogół zażywają kortyzon, który zatrzymuje sód w organizmie. Poza tym ograniczenie soli pomaga zatrzymaniu wapnia w kościach, czyli zapobiega oste-

Napoje

i suplementy przeciwdziałające chorobom stawów

Herbata zielona



Herbata zielona zawiera bardzo dużo polifenoli, czyli skutecznych „zabójców” wolnych rodników, które, jak już wiadomo, są atomami lub cząsteczkami chemicznie reaktywnymi wyniszczającymi komórki poprzez przyspieszenie ich starzenia. Herbata biała i herbata zielona kukicha zawierają najsilniejsze przeciwutleniające.

Woda



Woda. Woda naturalna i gazowana była i jest podstawowym napojem ludzi i warunkiem życia. Na półkach sklepowych można dziś znaleźć duży wybór przeróżnych napojów, z tym że powinniśmy na nowo odkryć wartość czystej wody i pić ją, żeby poprawić samopoczucie i zdrowie. Wystarczy pomyśleć, że układ trawienny metabolizuje wszystkie inne napoje, jakby były pokarmami choćby ze względu na zawartość cukru, i tylko wodę organizm wchłania i wykorzystuje w jej początkowej postaci. Wiadomo, że bóle stawów i mięśni nasilają się, kiedy organizm jest odwodniony, czyli picie zalecanych ilości wody podczas posiłków i w ciągu dnia może być tylko dobre dla stawów, zwłaszcza w połączeniu z ograniczeniem soli.

Czerwone wino



W umiarkowanych ilościach, czyli jeden kieliszek do kolacji, wino czerwone wyprodukowane z winogron bio i niezawierające siarczanów, jest na pewno dobrym składnikiem diety przeciwdziałającej chorobom stawów, przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość substancji przeciwutleniających, takich jak flawonoidy, oraz resweratrolu, a jest to polifenol o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym oraz skutecznie spowalniający proces starzenia.

Suplementy



Do codziennej diety trzeba włączyć suplementy pokarmowe, co jest wyjątkowo ważne na początku diety przeciwdziałającej chorobom stawów ze względu na ich działanie przeciwutleniające i detoksykujące. Poza tym suplementy dostarczają dużych ilości substancji przeciwutleniających, co pozwala „wyłapać” więcej wolnych rodników. Chodzi zwłaszcza o wolne rodniki zawierające tlen w postaci ponadtlenku i nadtlenku wodoru. Również wolne rodniki tlenowe (powstałe jako uboczny produkt metabolizmu), które mają potencjał negatywny, zostają „schwyte” i zneutralizowane dzięki normalnym mechanizmom obronnym organizmu z pomocą owych suplementów specyficznych. Wiele roślin, ziół i korzeni posiada właściwości przeciwzapalne i przeciwdziałają chorobom stawów. Niektóre ekstrakty skutecznie zwalczają stany zapalne w przypadku zapalenia stawów oraz artretyzmu. Według mnie suplementy oraz ekstrakty naturalne wysokiej jakości w odpowiednich dawkach i łączone w adekwatny sposób mogą być ważną alternatywą dla klasycznych leków farmakologicznych.

Kolorowy jadłospis

Dieta przeciwdziałająca chorobom stawów nie jest dietą odchudzającą w ścisłym znaczeniu tego słowa. Jest ułożona w taki sposób, żeby łatwo i samodzielnie chorzy mogli rozpocząć leczenie stawów właśnie poprzez jedzenie. Jednak przestrzeganie zaproponowanej diety skutkuje również spadkiem wagi, co dla wielu jest ważnym bonusem, i wtedy dieta spełnia podwójną funkcję. Nie uważajmy zaproponowanej diety za wyrzeczenie i poświęcenie. Wprost przeciwnie, stosujemy ją z pozytywnym przekonaniem, że spożywanie pokarmów wybranych specjalnie dla osób z chorobami stawów poskutkuje lawiną korzyści zdrowotnych. Będzie to złagodzenie bólów, poprawa funkcjonowania stawów, lepszy sen i nastrój. Poza tym kiedy już zaczniemy widzieć pozytywne skutki diety, wzmocni się nasze poczucie wartości. Stosując dietę, zmienimy nawyki żywieniowe, zmieni się nasz smak i za-

czniemy lubić zaproponowane pokarmy dobre dla stawów, czyli dla nas.

Dieta składa się ze składników roślinnych i można powiedzieć, że jest wegetariańska, prawie wegańska, co tym przyjemniejsze, że można wykorzystać kolory natury (owoców i jarzyn), kierując się swoim zmysłem estetycznym.

Proponuję tu cztery możliwości, z których każda bazuje na innym kolorze. Kolor możemy dowolnie wybrać w zależności od gustu, nastroju i chwili, z tym że dotyczy to drugiego etapu diety, kiedy już możemy jeść dowolne zalecane pokarmy. Oto propozycje kolorowych jadłospisów:



ZIELONY: relaksujący, antystresowy jadłospis na okresy przepracowania, stresu i nerwowości, kiedy chcemy oderwać się od przeżywanych kłopotów i zaczerpnąć sił z natury.



CZERWONY: stymulujący, energetyzujący jadłospis do wyboru w smutne, przygnębiające dni.



POMARAŃCZOWY: tonizujący jadłospis przywracający siły życiowe. Do wyboru w chwilach zmęczenia i braku apetytu.



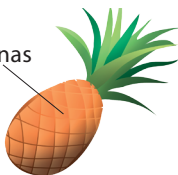
BIAŁY: jadłospis oczyszczający, wycisza ciało i umysł, zwłaszcza po okresie objadania się w sytuacjach stresowych, na przykład podczas zmiany pracy.



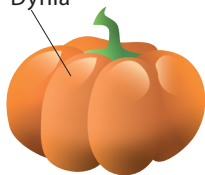
Morele



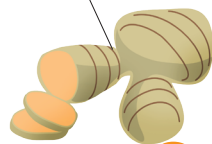
Ananas



Dyńia



Galanga



POMARAŃ

Pataty



Melon

Owoce
nieszpułki

Papaja



JADŁOSPIS POMARAŃCZOWY

Tonizuje, przywraca siły, pobudza apetyt, pozwala delektować się smakiem.

ŚNIADANIE

Muesli z ananasem, mango i papają.

OBIAD

Zupa marchewkowa z wędzonymi migdałami
albo

Ciemny ryż z azuki, marchewkami i jarmużem
albo

Razowe wstążki z dynią, groszkiem, cebulą i brukselką,
pinzimonio z jarzyn sezonowych.

Marchewki



Szafran

Kurkuma



Kwiaty dyni



Kaki



POMARAŃCZOWY

Imbir



Brzoskwinie



Mango



Kukurydza



KOLACJA

Dynia z ciecierzycą, miętą i jogurtem naturalnym,
jajecznica z białek z cebulą, curry i nasionami chia,
1 kieliszek wina Syrah.

Po kolacji: herbata zielona kukicha.

FITOSKŁADNIKI ODŻYWCZE
W POMARAŃCZOWYCH OWOCACH I WARZYWACH:
alfa-karoten, beta-karoten, beta-kryptoksantyna, flawonoidy, terpenoidy

Zimowe pesto z jarmużu

- 1 Liście jarmużu wypłukać, osuszyć, odciąć środkowy nerw, gdyby był gruby, liście pokroić w kawałki.
- 2 Wszystkie składniki wsypać do miksera i zmiksować na gładki, gęsty krem. Gdyby krem był zbyt gęsty, dodać 1–2 łyżki wody.
- 3 Zimowe pesto z jarmużu jest idealnym dodatkiem do makaronu razowego albo do zimowej bruschetty z czarnego przypieczonego chleba.

składniki

400 g liści jarmużu, 50 g zmielonych orzechów włoskich, 1 ząbek czosnku, 5 łyżek oliwy extra virgin z oliwek, 2 łyżki gomasio.

Owsianka

- 1 Jabłko obrać ze skórki i drobno pokroić.
- 2 Do garnka wsypać płatki owsiane, pokrojone jabłko, dodać cynamon i wlać tyle wody lub mleka owsianego, żeby płatki były przykryte.
- 3 Na małym ogniu gotować przez około 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Gdyby owsianka była za gęsta, ewentualnie można dolać mleka owsianego/wody.
- 4 Posypać migdałami i podawać.

składniki

30 g razowych płatków owsianych (1 porcja), 1 jabłko bio, szczypta cynamonu, 3-4 suche migdały, woda albo mleko owsiane.

Muesli

z nasionami, owocami i kielkami

- 1 Wszystkie składniki wsypać do miseczki i wymieszać.
- 2 Wlać mleko sojowe (lub inne mleko roślinne) i dodać suche albo świeże owoce (tu migdały).

Owoce do wyboru: 1 łyżka drobno pokrojonych owoców suszonych (zwłaszcza banana), świeże pokrojone owoce lub jagody (banan, jabłko, ewentualnie maliny, borówki), 1–2 listki mięty pieprzowej.

składniki

50–100 g razowych płatków zbożowych, 1 łyżeczka pestek słonecznika, 1 łyżeczka pestek dyni, 1 łyżeczka nasion sezamu, 1 łyżeczka siemienia lnianego, 1 łyżeczka nasion babki płesznik, 1 łyżeczka lecytyny sojowej, 1 łyżeczka kielków pszenicy, 1 łyżeczka pokrojonych migdałów, mleko sojowe (albo ryżowe, owsiane, z quinoa – w zależności od preferencji).

Placek z ciecierzycy

- 1** Mąkę z ciecierzycy wsypać do miski i w środek mąki wlewać stopniowo wodę w małych ilościach. Mieszać, żeby nie zrobiły się grudki, aż ciasto będzie płynne i gładkie. Misę z ciastem przykryć ściereczką i zostawić na około 6 godzin.
- 2** W tym czasie na powierzchni ciasta prawdopodobnie utworzy się piana, którą trzeba zebrać łyżką cedzakową. Dodać gomasio i oliwę, z tym że trochę oliwy zostawić do posmarowania nieprzyklepnej blachy piekarskiej, najlepiej miedzianej.
- 3** Blachę posmarować oliwą, wlać ciasto z ciecierzycy, blachę włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 220°C na około pół godziny, aż placek ładnie się przyrumieni. Program pieczenia wyłączyć i uruchomić w piekarniku opcję grill na około 10 minut, aż placek przyrumieni się na kolor orzechowy.
- 4** Upieczony placek wyjąć z piekarnika, posypać gomasio i pieprzem mielonym, pokroić w kawałki i podać, kiedy jeszcze jest ciepły. Można również posypać placek siemieniem lnianym, ewentualnie polać oliwą aromatyzowaną rozmarynem (rozmaryn posiekać i wymieszać z oliwą).

składniki

300 g mąki z ciecierzycy, 400 ml wody, gomasio,
½ szklanki oliwy extra virgin z oliwek, pieprz mielony.

Śniadania



Omlet z białek

- 1 Wszystkie składniki wymieszać i wlać na podgrzaną patelnię posmarowaną oliwą.
- 2 Smażyć jak normalny omlet. Można podać z przypieczonym chlebem razowym.

Do omletu można dodać:

- Kurkumę w proszku (w tym przypadku trzeba również dodać szczyptę pieprzu czarnego)
- Curry w proszku
- Siekany rozmaryn wymieszany z oliwą
- Imbir w proszku
- Serek roślinny
- Drobnopokrojone jarzyny gotowane (szpinak, szparagi, karczochy, itd.), ewentualnie pokrojone tofu lub tempeh (zwłaszcza na kolację).

składniki

200 ml białek (w miarę możliwości od kur z wolnego wybiegu.
W tym przypadku na opakowaniu powinien znajdować się kod
producenta rozpoczynający się od „O”), 1 łyżeczka oliwy extra virgin
z oliwek, gomasio

Koktajl

OWOCOWY

z mlekiem
sojowym

- 1 Owoce starannie umyć i włożyć do miksera.
- 2 Owoce zmiksować z mniejszą lub większą ilością mleka sojowego w zależności od tego, czy koktajl ma być rzadszy czy gęstszy. Podczas miksowania można dodać kostkę lodu, żeby koktajl był bardziej „kremowy”. Udekorować listkami mięty.

składniki

Owoce sezonowe koniecznie z uprawy biologicznej, na przykład banan, jabłko, ananas, rabarbar, kiwi, papaja, imbir, z tym że najlepiej wybrać drobne, na przykład borówki, maliny, jeżyny, porzeczki, agrest.

W każdym razie mogą to być dowolne owoce z wyjątkiem cytrusów, fig i kaki oraz mleko sojowe i 1 łyżeczka nasion babki płesznik (opcjonalnie).

Chleb owsiano- słonecznikowy

- 1 350 ml wody wymieszać z olejem sezamowym i z syropem klonowym. Wszystkie suche składniki wsypać do miseczki i zalać przygotowaną emulsją.
- 2 Z ciasta uformować chleb o kształcie cegły i przełożyć do formy do pieczenia. Przykryć ściereczką i zostawić na 12 godzin.
- 3 Chleb posmarować 2 łyżkami wody. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C, włożyć chleb i piec przez około 40 minut. Po tym czasie chleb wyjąć z piekarnika i z formy i zostawić do wystygnięcia w temperaturze pokojowej.
- 4 Chleb pokroić w kromki i podawać z awokado, serkiem roślinnym z jogurtem sojowym.

składniki

150 g płatków owsianych, 125 g pestek słonecznika, 90 g siemienia lnianego, 75 g migdałów, 2 łyżki nasion chia, 3 łyżki nasion babki płesznik, 1 łyżeczka gomasio, 3 łyżki oleju sezamowego, 3 łyżki syropu klonowego.

Śniadania

