



ZDROWE STAWY



**LECZENIE
DIETĄ**

HANNA STOLIŃSKA-FIEDOROWICZ

ZDROWE STAWY

LECZENIE DIETĄ



Spis treści

Wstęp 9

Najczęstsze choroby stawów	15
Choroba zwyrodnieniowa stawów	17
Reumatoidalne zapalenia stawów (RZS)	18
Zesztywniające zapalenia stawów kręgosłupa (ZSSK)	20
Pozostałe choroby stawów	21
Przyczyny rozwoju chorób stawów	22
Obciążenie dziedziczne	22
Defekt układu odpornościowego	23
Zakażenie	23
Zaburzenia w składzie flory jelitowej	23
Zaburzenia hormonalne	24
Urazy, obciążenia, deformacje	24
Palenie papierosów	24
Stres	25
Niewłaściwa dieta	25
Współistniejące schorzenia	26
Osteoporoza	26
Choroby układu krążenia (miażdżyca)	27
Diagnostyka i wczesne wykrywanie chorób stawów	27
Leczenie chorób stawów	30
Leczenie dietetyczne	31
Dieta roślinna – co na to nauka, zasady stosowania	32
Dieta przeciwzapalna – zasady stosowania	45

Szczegółowe zalecenia dietetyczne w chorobach stawów	48
Składniki diety niezbędne w chorobach stawów	55
Wzmacnianie chrząstki stawowej	58
Aktywność fizyczna	60
Jak wytrwać w zmianie diety	63

Jadłospis wegański na 2 tygodnie 78

Bogata w wapń kasza jaglana	82
Pasta z ciecierzycy i ogórka	83
Kotleciki z ryżu i groszku ze szpinakiem i pomidorami	84
Sok warzywno-owocowy	85
Kremowa zupa marchewkowo-porowa z pieczonym tofu	86
Placuszki gryczano-łniane z jagodami	89
Pasta z ciecierzycy i awokado	90
Kasza jaglana pomidorowa z tempehem i warzywami	92
Dip pomidorowy z warzywami	93
Sałatka z fasolą	95
Müsli bananowe ze śliwkami i pomelo	96
Kanapka z „hummusem”	98
Warzywne curry z soczewicą	99
Migdałowy mus z gruszką	102
Surówka z groszkiem	104
Pasta baba ghanoush	105
Batony zbożowe bez cukru	106

Tortilla z tofu z aromatem wędzonej papryki	109
Koktajl ogórkowo-gruszkowy	110
Sałatka caprese z tempehem, grillowaną cukinią i pieczywem	111
Kanapki z orzechową pastą pieczarkową	112
Multiwitaminowy koktajl kokosowy z jarmużem	113
Makowa soczewica z pieczarkami i sosem pomidorowym	114
Kakaowe smoothie z daktylami	117
Cykoria faszerowana pastą	118
Kasza orkiszowa z ananase i chili	119
Sałatka ze smoczym owocem w orkiszowym naleśniku	120
Naleśniki wegańskie	121
Kasza jęczmienna ze słodkim sosem pomidorowym i kotlecikami sojowymi	122
Delikatna zupa krem z buraków	124
Makaron z brokułem, suszonymi pomidorami i orzeszkami pinii	125
Zielona pasta z soczewicy z ogórkami konserwowymi i imbirem	127
Amarantus z jabłkiem i żurawiną	128
Kasza jaglana ze szpinakiem, jarmużem i dynią	129
Lekka sałatka z papryką i nasionami chia	130
Zupa krem groszkowo-cynamonowa	132
Kanapki z awokado i tofu	135
Płatki orkiszowe z arbuzem	136

Kasza pomidorowa z marynowanym karczochem	137
Wegańska zupa curry z jarmużem	138
Pieczona fasolka szparagowa z pomidorami	139
Komosa ryżowa z owocami leśnymi	140
Kanapka z pastą ze słonecznika i ryżu	141
Makaron ze szpinakiem i czerwoną fasolą	143
Caprese z tempehem	144
Surówka z groszkiem	145
Kanapki z pastą bakłażanowo-brokułową	146
Jogurt sojowy z otrębami i ananase	148
Kotlety ziemniaczano-pieczarkowe	149
Surówka z kapusty kiszzonej	150
Energetyczny zielony koktajl	151
Sałatka z tofu	153
Kanapki z pastą z warzyw korzeniowych	154
Ciasto buraczkowe	155
Ryż z fasolą i migdałami	156
Wegański koktajl jabłko i kiwi	158
Krem pomidorowy z grillowaną cukinią	159
Pasta z brązowej soczewicy	160
Twarożek tofu	161
Kotlety z soczewicy z tabbouleh z pęczaku	162
Makowy koktajl jagodowy	163

Brukselka z patelni z morelą i orzechami laskowymi 164
Pomarańczowy krem z kaszy jaglanej 166
Sałatka z pieczonymi batatami i soczewicą 167
Makaron ryżowy z brokułami i orzechami 168
„Ryż” z kalafiora z pomidorem i sosem z awokado 169
Delikatny krem z ciecierzycy z chipsami z jarmużu 170
Tofucznica z brokułami 172
Kasza jaglana z awokado i pomidorami 173
Naleśniki z bakaliami 174
Śródziemnomorska zupa warzywna 175
Sałatka z ciecierzycą i chrupiącym selerem naciowym 177

Jadłospis przeciwwzapalny na 2 tygodnie 178

Owsianka na słono z chia, selerem pieczonym i koperkiem 180
Melonowy koktajl 181
Placki z krewetkami i zielonym groszkiem 182
Młoda kapusta z koperkiem 183
Lekka sałatka cytrusowa ze szpinakiem 184
Sałatka z wiśniami i tofu 186
Zielona pasta z soczewicy z pieczoną papryką 187
Koktajl z gruszką i jarmużem 188

Papryka nadziewana kaszą gryczaną, prażoną ciecierzycą z pieczarkami 190
Kasza z awokado i pomidorem 191
Roladki z cukinii z tofu 192
Owsianka z jagodami 193
Koktajl „bomba antyoksydantowa” 194
Pierogi ze szpinakiem i tofu 195
Zupa krem z brokuła 197
Sałatka z fasolką 198
Sos cezar wegan 199
Owsianka orzechowa 200
Koktajl z pokrzywy i jęczmienia 201
Burgery z dorsza na fasolce szparagowej 202
Krem z cukinii 203
Sałatka orientalna z mango i tofu 204
Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem na słodko 206
Beta-karotenowe smoothie 207
Indyk z cukinią z zielonym pesto 209
Pieczony kalafior 210
Sałatka z fasolą 211
Zielona sałatka z komosy ryżowej 212
Pudding chia z musem jagodowym 213
Makaron spaghetti z awokado i indykiem 214
Zupa krem szpinakowa z fetą 215
Wegańskie leczo 216
Kanapka z pastą bakłażanowo-brokułową 217

Zielony koktajl 218
Bakłażan po marokańsku 219
Sałatka z burakiem 220
Dyńa z jarmużem i kaszą 222
Pasta z tuńczyka 223
Fioletowy koktajl 224
Aromatyczny pęczak 225
Fasolka szparagowa z sezamem i tofu 227
Sałatka z brokuła 228
Owsianka z mango i orzechami 229
Koktajl gruszka-jarmuż 230
Kaszotto gryczane z kapustą 231
Zupa z soczewicy czerwonej 232
Sałatka z grillowaną cukinią i tofu 233
Sałatka z komosą ryżową, kukurydzą, papryką i nasionami chia 234
Batony czekoladowe z cieciorką 236
Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną 237
Mus z mango, truskawkami i orzechami 239
Grillowane boczniki 240
Kasza jaglana z jajkiem 242
Koktajl z melonem i awokado 243
Chili con carne z ryżem 244
Wegański pasztet z czerwonej soczewicy 245
Grzanki z kozim serem i ananasek 247
Pieczeń z indyka ze szpinakiem 248
Koktajl z kiwi, morelą i bananem 249

Ryż z brukselką i migdałami 250
Sok jabłko-burak-marchew 253
Sałatka caprese z grillowanym bakłażanem 254
Bataty faszerowane bobem i szpinakiem 255
Pudding chia z mango i granatem 256
Burgery z łososiem z kaszą jaglaną i suszonym pomidorem 258
Owoce z kruszonką owsianą 259
Sałatka z makaronem ryżowym z pieczoną marchewką i fetą 261
Kasza orkiszowa z owocami 262
Zielony koktajl z bananem 263
Warzywne curry z makaronem 264
Zupa krem z dyni 265
Cukinia faszerowana indykiem 266

Wybrane piśmiennictwo 268

O autorce 271



WSTĘP

Na ogół kiedy myślimy o chorobach stawów, wyobrażamy sobie osobę starszą albo aktywnego sportowca. Tymczasem coraz częściej zgłaszają się do mnie osoby młode ze zmianami zwyrodnieniowymi, rozwiniętymi na skutek między innymi niewłaściwej diety oraz jako schorzenie towarzyszące nadmiernej masie ciała. I niestety, problemy z aktywnością fizyczną bardzo utrudniają nam prawidłową redukcję masy ciała. Książka, którą trzymasz, drogi czytelniku, w rękę, jest dla mnie ze względów osobistych i zawodowych jedną z najważniejszych publikacji. Po pierwsze dlatego, że bardzo wierzę w siłę pożywienia. W to, że dobra dieta, czyli prawidłowy sposób żywienia, oparty w głównej mierze na warzywach, może stanowić remedium i wsparcie niefarmakologiczne naprawdę w większości schorzeń.

Ogromny wpływ na organizm mogą mieć związki i pierwiastki występujące, często w drobnej ilości, w pożywieniu. Cząsteczki zjadanych przez nas pokarmów codziennie wysyłają tysiące komunikatów do naszego organizmu. Jeśli odpowiednio się odżywiamy, będą to komunikaty pozytywne. Natomiast niewłaściwe produkty żywnościowe mogą wysyłać sygnały negatywne, powodując stany zapalne, ból i wiele innych niepokojących objawów.

Korzyści wynikające ze zdrowego odżywiania się pozwalają:

- Żyć dłużej (wszystkie składniki)
- Czuć się i wyglądać młodziej (witaminy)
- Mieć więcej energii (pełne zboża)
- Stracić na wadze (warzywa, błonnik)
- Obniżyć stężenie cholesterolu we krwi (mniej tłuszczu nasyconego i cholesterolu)
- Zapobiec, a nawet cofnąć chorobę serca (antyoksydanty, warzywa, owoce, orzechy, błonnik)
- Obniżyć ryzyko raka (mniej cholesterolu, błonnik, antyoksydanty, mniej białka zwierzęcego, redukcja czerwonego mięsa, soja)
- Zachować dobry wzrok (antyoksydanty, WNKT)
- Zapobiec cukrzycy (orzechy, niski indeks glikemiczny)

- Zmniejszyć potrzebę stosowania leków (cała dieta)
- Zachować mocne kości (mniej białka zwierzęcego)
- Uniknąć impotencji (zwłaszcza błonnik)
- Uniknąć udaru (cholesterol, antyoksydanty, błonnik)
- Zapobiec kamieniom nerkowym (mniej białka zwierzęcego, antyoksydanty)
- Złagodzić zatwardzenie (błonnik)
- Obniżyć ciśnienie krwi (białko roślinne, błonnik, warzywa, owoce, niski indeks glikemiczny)
- Uniknąć choroby Alzheimera (antyoksydanty).

A na czym bazuje zdrowa dieta? Na warzywach! Ci, którzy mnie dobrze znają, pomyślą – ona znowu o tych warzywach. Oczywiście, że tak. Warzywa stanowią przecież podstawę Piramidy Zdrowego Żywienia i czas najwyższy zastosować się do zasady, że warzyw powinniśmy jeść najwięcej spośród wszystkich produktów spożywczych. Zasada ta pozwala zachować pełne zdrowie oraz wspierać leczenie schorzeń takich jak np. problemy ze stawami. I dlatego jak zdarta płyta w każdej z moich książek będę powtarzać – jedzmy warzywa, jedzmy zieleninę, jedzmy je bez umiaru.

Natomiast jeżeli mówię o własnym doświadczeniu, nie do końca chodzi mi o moją osobę, ale o moich pacjentów. Takim bliskim dla mnie pacjentem, najbliższym, jaki tylko może być, była moja mama. W dalszej części książki opiszę dokładnie ten przypadek, ale aby zachęcić cię, czytelniku, do stosowania zaleceń z tej książki, uchylę rąbka historii już we wstępie. Otóż moja mama przez okres niemal dwóch lat bardzo narzekała na silny ból kolana, biodra oraz ramienia. Ból był tak męczący, że ograniczał ją w życiu codziennym, a zwłaszcza towarzyskim (przedtem razem z tatą na parkiecie na każdym weselu zawsze występowali jako „para numer jeden”). Mama jadła bardzo tradycyjnie, tzn. kanapki z wędliną, serem, twarożkiem i symbolicznym plasterkiem pomidora, mięso najczęściej z ziemniakami i dosyć duże ilości słodczy. Na silny ból nie pomagały leki, maści, a nawet regularna rehabilitacja. Wtedy poprosiłam mamę, żeby na okres miesiąca odstawiła, z moją pomocą, ze swojego jadłospisu produkty pochodzenia zwierzęcego. Powiedziałam jej, że jeżeli to nie pomoże, daję jej zielone światło na powrót

do dotychczasowego sposobu jedzenia. Nie było łatwo, bo trzeba było kręcić pasty do kanapek, kroić warzywa, szykować owsianki na napojach roślinnych i przemycać rośliny strączkowe, których żołądek i jelita mojej mamy na początku nie tolerowały. Ale udało się, ten miesiąc faktycznie zdziałał cuda. Mama czuła się o niebo lepiej, a bóle przestały praktycznie dokuczać. Nie wróciła już do mięsa, ale jada obecnie ryby, które po prostu bardzo lubi. Ogranicza też nabiał, bo wyraźnie, jeżeli je go w większych ilościach, czuje się gorzej, tzn. stawy zaczynają się odzywać.

Dietę roślinną lub z dodatkiem ryb stosowałam również u innych pacjentów. Niektórym pomagała szybciej, inni musieli czekać na efekty nawet parę miesięcy, a były też osoby, które wcale nie odczuwały poprawy. Będę to podkreślać w całej książce, że nie gwarantuję nikomu, iż dieta będzie cudowną receptą. Wszystko zależy od stanu zaawansowania choroby i wielu innych czynników. Nie zapomnę chociażby dwóch starszych pań, które po zastosowaniu zaproponowanego modelu odżywiania się z biegiem czasu odstawiły laski, bez których przedtem trudno było im chodzić, a jedna z nich nawet samodzielnie weszła do mnie na czwarte piętro. To daje nadzieję i motywuje mnie do stosowania dobrej diety nawet w ciężkich przypadkach.

Chociaż nie jestem zawodowym szefem kuchni, uwielbiam gotować i dzielić się przepisami i pomysłami, które sprawdzają się wśród mojej rodziny, znajomych, pacjentów i czytelników. A chodzi przede wszystkim o zdrowe, ale równocześnie szybkie dania. Dlatego też, tak jak w moich wcześniejszych książkach, chciałam połączyć tu teorię z praktyką, czyli pokazać, jakie posiłki można przygotować i jak je bilansować w ciągu dnia, żeby nie zapomnieć o produktach tzw. must have, czyli takich, które muszą się znaleźć w codziennej diecie osób cierpiących na choroby stawów.

Znajdziesz tu także najlepsze sposoby umożliwiające łatwe wprowadzanie w życie zmian w diecie, szczególnie jeżeli chodzi o przejście z typowej polskiej tradycyjnej diety na bardziej roślinny sposób odżywiania się. Chciałam stworzyć jak najbardziej pomocną, bogatą w informacje i praktyczną książkę o odżywianiu w chorobach stawów, dzięki któremu całe leczenie stanie się przystępne i przyjemne. Z założenia większość przepisów będzie naprawdę prosta w przygotowaniu, aby nie obciążać dodatkowo osoby chorej, kiedy i tak choroba odbiera chęci do myślenia o krzątaniu się po kuchni.

Mam nadzieję, że czytanie tej książki i jedzenie zaproponowanych w niej potraw sprawi wam tyle radości, ile mnie sprawiło jej pisanie.

Ważne, żeby po lekturze książki mieć jasność, jaką ilość poszczególnych głównych składników odżywczych należy zjadać, by proces leczenia przebiegał optymalnie, jakie mikroelementy i witaminy są najważniejsze i jakie suplementy można przyjmować, by wspomagać organizm.

Nie znaczy to oczywiście, że dietą można wyleczyć wszystko, ale strategiczne korekty tego, co codziennie jesz, mogą przynieść istotną poprawę twojego samopoczucia.

Książka nie powstała z myślą o dietetykach czy profesjonalnych kucharzach, lecz o zwyczajnych ludziach, którzy są gotowi podjąć kontrolę nad własnym zdrowiem i potrzebują przyjaznego poradnika, który da im narzędzia i pewność siebie, by mogli zoptymalizować sposób odżywiania się. A także pokaże przepisy na pyszne dania, których przygotowanie nie wymaga spędzenia całego dnia w kuchni.

Myślę, że warto również na wstępie powiedzieć, co to w ogóle jest stan zapalny w organizmie.

Otóż zapalenie to reakcja obronna organizmu w celu usunięcia infekcji, naprawy tkanek i wyleczenia ich po urazie. Zapalenie to wieloetapowa reakcja, w której uczestniczą tzw. mediatory zapalenia – substancje wydzielane przez komórki w odpowiedzi na jakiś czynnik agresji. Substancje te to pewnego rodzaju informatory dla organizmu, że musi natychmiast wysłać do walki komórki odpornościowe. Mediatory te to prostaglandyny, cytokiny, interleukiny, leukotrieny, tlenek azotu, miejscowe immunoglobuliny oraz wolne rodniki. Co ciekawe, prostaglandyny i leukotrieny powstają z kwasu arachidonowego należącego do kwasów omega-6, znajdujących się również w mięsie i produktach mlecznych.

Objawy zapalenia obejmują zaczerwienienie i ciepło spowodowane zwiększonym przepływem krwi, obrzęk spowodowany zwiększoną przepuszczalnością naczyń krwionośnych, ból i pogorszenie funkcjonowania objętego obszaru, czy to narządu, czy stawu, czy danej tkanki. Typowy przykład zapalenia występuje po skręceniu kostki. Po zranieniu kostka może puchnąć i stać się czerwona, ciepła i bolesna. Proces zapalny jest niezbędny do skutecznego gojenia i przywrócenia funkcji.

Zapalenia można podzielić na dwie kategorie: ostre i przewlekłe. Ostre zapalenie charakteryzuje się szybkim początkiem i nagłą przyczyną, taką np. jak skręcona kostka czy zapalenie gardła. Na przykład, gdy mamy zaczerwienione gardło, jedną z pierwszych reakcji ciała jest ostre zapalenie. Mediatory zapalne w organizmie sprzyjają zwiększonemu przepływowi krwi i przepuszczalności naczyń, co pomaga zgromadzić w miejscu infekcji wyspecjalizowane komórki odpornościowe. Gdy ciało zwalcza czynnik zakaźny, zapalenie ustępuje.

Przewlekły stan zapalny jest bardziej trwały, bywa, że trwa kilka tygodni, miesięcy lub nawet lat. Przewlekłe zapalenie może następować po ostrym zapaleniu, na przykład wtedy, gdy zakażenie jest trudne do zwalczenia. Tłoczy się proces zapalny jest tym, co obserwujemy w wielu przewlekłych chorobach, takich jak miażdżycza tętnic lub niektóre choroby autoimmunologiczne. Jeśli stan zapalny utrzymuje się zbyt długo, może spowodować uszkodzenie ciała, blizny w tkankach, przewlekły ból i ogólną dysfunkcję. Stany zapalne związane z obciążeniem, nieprawidłowym funkcjonowaniem lub zwyrodnieniem przysparzają bólu oraz problemów z poruszaniem się i wykonywaniem codziennych czynności.

Stan zapalny ma wiele przyczyn: czynniki zakaźne, takie jak bakterie, wirusy i pasożyty; uszkodzenie tkanki; procesy chorobowe, takie jak choroby autoimmunologiczne; toksyny i zanieczyszczenia, takie jak alkohol, wyroby tytoniowe, leki i zanieczyszczenie powietrza.

Choroba zwyrodnieniowa stawów, która dotyczy około 50 proc. dorosłej populacji, to proces polegający na „zużywaniu” się chrząstki stawowej, a także warstwy podchrzęstnej. Jest to proces dynamiczny, ponieważ zużywaniu się chrząstki stawowej towarzyszy jej równoczesna regeneracja. Jednak w pewnym momencie efekt zużycia chrząstki jest większy niż możliwości regeneracyjne organizmu. Wówczas choroba daje o sobie znać w postaci tworzenia się osteofitów, czyli wyrosły kostnych, którym towarzyszy ból w stawach, gdyż pozbawiona zdrowej chrząstki warstwa podchrzęstna odsłania zakończenia nerwowe. Ich podrażnienie i powstający stan zapalny w stawach wywołują reakcje bólowe.

Zapalenie jest źródłem wielu chorób przewlekłych, a dieta odgrywa w tym procesie ważną rolę. W systematycznym przeglądzie 46 indywidualnych

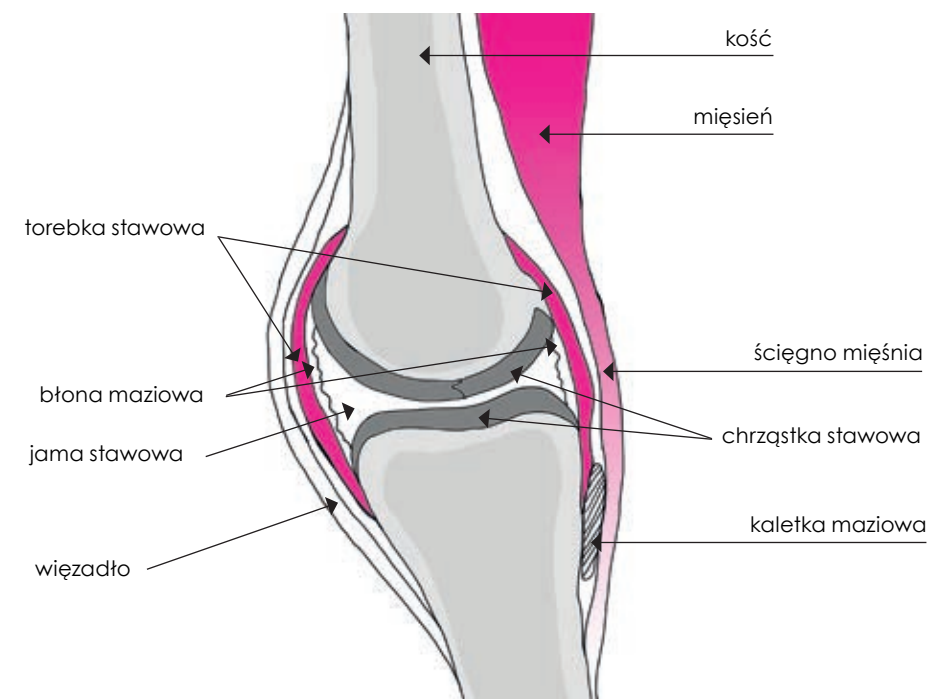
badan w roku 2013 niemieccy badacze przyjrzeni się poziomowi we krwi markera stanu zapalnego, zwanego białkiem C-reaktywnym (CRP). CRP jest często używany przez lekarzy, aby oznaczyć poziom stanu zapalnego w organizmie i pomóc w określeniu ryzyka wystąpienia problemów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca. Naukowcy odkryli, że CRP był stale podwyższony w opartych na mięsie „zachodnich” wzorach odżywiania się i zmniejszał się w diecie bogatej w owoce i warzywa. Badania sugerują, że zdrowa dieta może zmniejszyć stan zapalny w organizmie. Pozostaje jednak pytanie, czy dieta oparta na roślinach bezpośrednio zmniejsza stan zapalny, czy też jedzenie roślin po prostu nie pobudza stanu zapalnego? Odpowiedź może brzmieć: i jedno, i drugie. Pokarmy roślinne zawierają fitoskładniki, z których wiele ma właściwości przeciwzapalne i może pomóc organizmowi szybciej się goić i hamować stan zapalny. Równocześnie dieta oparta na roślinach nie ma lub ma bardzo mało tzw. wyzwalaczy zapalnych. Produkty zwierzęce zawierają duże ilości tłuszczu, prawdopodobnie powodującego stan zapalny. Z kolei pokarmy roślinne mają niską zawartość tłuszczu, więc ich spożywanie nie wywołuje takiej ogromnej reakcji zapalnej. Diety oparte na roślinach mają mniej toksyn, takich jak zanieczyszczenia przemysłowe, które powodują uszkodzenie tkanek w organizmie i wywołują stan zapalny. Wreszcie, diety oparte na roślinach mają niskie obciążenie bakteryjne. Wiele bakterii produkuje toksyny zwane lipopolisacharydami, które uwalniane są dopiero po śmierci bakterii. Produkty zwierzęce są pożywką dla bakterii i ich prozapalnych toksyn bakteryjnych. Wybierając zatem pokarmy roślinne, redukujemy ilość bakterii, zanieczyszczeń i innych składników prozapalnych w naszej diecie i dlatego możemy uniknąć reaktywnej reakcji zapalnej, która jest tak charakterystyczna dla żywności pochodzenia zwierzęcego.

A zatem – do dzieła!

Najczęstsze choroby stawów

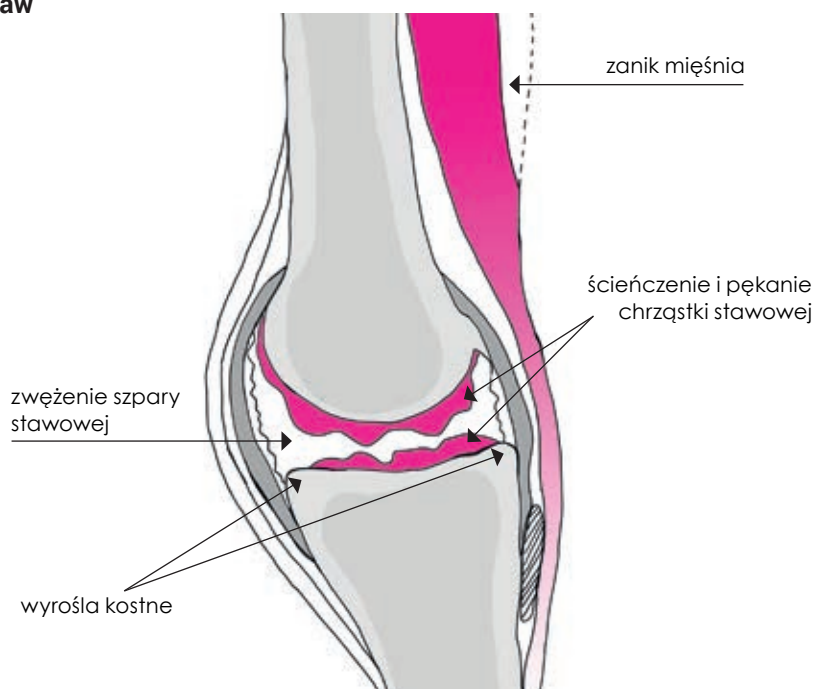
Staw składa się z powierzchni kostnych pokrytych warstwą gładkiej, miękkiej chrząstki i rozdzielonych wypełnioną płynem szczeliną, zwaną jamą stawową. Całość otacza dwuwarstwowa torebka stawowa, od zewnątrz włóknista, a od wewnątrz zbudowana z błony maziowej. Chrząstka ma budowę podobną do kości (macierz zbudowana jest z włókien kolagenowych i proteoglikanów oraz soli wapnia, fosforu i magnezu), z tym że jest znacznie mniej zmineralizowana, ale posiada więcej włókien kolagenowych i sprężystych. Dzięki swej gładkości i elastyczności bardzo dobrze chroni powierzchnie stawowe i zapewnia płynność ruchów. Płyn stawowy, wydzielany przez komórki błony maziowej do jamy stawowej, pełni funkcję naturalnego smaru, zmniejszającego tarcie podczas ruchów. Błona maziowa natomiast otacza staw jako wewnętrzna warstwa torebki stawowej.

Schemat budowy zdrowego stawu



Prawidłowy staw łączy mocne, twarde, dobrze zmineralizowane kości, chronione dostatecznie grubą warstwą chrząstki, nawilżane płynem stawowym i otoczone szczeliną, która stabilizuje torebkę stawową. Chrząstka ta zużywa się i wymaga ciągłej regeneracji. Brak równowagi pomiędzy tymi procesami, głównie z powodu nieprawidłowej diety, prowadzi do jej postępującego rozpadu i ubytku. Odślonięte nasady kostne stają się nierówne, osłabione i podatne na urazy. Wzrasta tarcie podczas ruchu, miejscowe procesy naprawcze skutkują powstaniem osteofitów (narośli kostnych), a okoliczne tkanki miękkie reagują odczynem zapalnym. Sole wapnia wypłukiwane z uszkodzonych zakończeń kostnych zaczynają się odkładać w tkankach miękkich, drażniąc je dodatkowo, i nasilają ból. Zdeformowane nasady kości nierzadko się spajają ze sobą w trwały sposób, co prowadzi do ograniczenia ruchu w stawie. Ten proces świadczy o próbie organizmu wygojenia uszkodzonej tkanki. Celem postępowania na tym etapie jest odtworzenie istoty podstawowej chrząstek i kości, odnowa błony maziowej i stłumienie zapalenia.

Chory staw



Choroba zwyrodnieniowa stawów

Jest to niezwykle rozpowszechniony problem, ponieważ obecnie dotyczy 80 proc. osób w wieku powyżej 50 lat i 90 proc. powyżej 60. roku życia. Mimo że jest to nieuniknione następstwo starzenia się, w swoim gabinecie spotykam coraz więcej osób mających mniej niż 50 lat, które borykają się z chorobami zwyrodnieniowymi stawów. Pewne zmiany zwyrodnieniowe, zwłaszcza stawów kolanowych, rozwijają się nawet przed 40. rokiem życia. Jest to tzw. chondromalacja, która polega na rozmiękaniu i ścienieniu (robi się ona coraz cieńsza) chrząstki stawowej.

Choroba zwyrodnieniowa stawów nie stanowi jednolitej jednostki chorobowej, lecz jest to zespół zmian patologicznych powstających w wyniku skojarzonego procesu niszczenia chrząstek stawowych i wtórnych zmian w warstwie podchrzęstnej kości. Najczęściej dotyczy stawów kolanowych, biodrowych, kończyn górnych oraz kręgosłupa. Pod względem etiologicznym choroba zwyrodnieniowa stawów dzieli się na pierwotną lub idiopatyczną, czyli występującą bez widocznej przyczyny, oraz wtórną, powstającą w związku z reumatoidalnym zapaleniem stawów.

Choroba ta zwykle rozwija się dość niewinnie. Najpierw występują sztywności i niewielkie ograniczenie ruchów w najbardziej obciążonych stawach. Później pojawia się charakterystyczny ból, nawet podczas spoczynku, oraz obrzęki. Postępujący zanik chrząstki stawowej prowadzi do zwiększenia tarcia podczas ruchów, nasila urazy i przyspiesza zużywanie powierzchni stawowych. Niestety, raz zapoczątkowana destrukcja chrząstki postępuje na zasadzie błędnego koła, a odślonięte nasady kostne ulegają zgrubieniu i deformacji. Z czasem powstają osteofity, czyli narośle kostne, które uciskają i podrażniają okoliczne tkanki oraz ograniczają ruchliwość stawów.

Osteofity są najbardziej charakterystycznym objawem zmian zwyrodnieniowych. Powstają one na skutek niekontrolowanych procesów naprawczych (zachodzących samoistnie, organizm próbuje się odbudowywać) w obrębie nasad kości poddawanych stałym urazom i pozbawionych ochrony tkanki chrzęstnej. Szybka reakcja i wdrożenie leczenia są bardzo ważne, ponieważ z biegiem czasu zmiany zaczynają obejmować wszystkie struktury stawu, w tym błony i włókna tkanki łącznej. W konsekwencji zmniejsza

Piątek

- kanapki: pieczywo żytnie na zakwasie, pasztet z kaszy gryczanej i pieczarek, ogórek kiszony, czarna herbata
- inka, 3 mandarynki
- kawa zbożowa, kasza jaglana zmiksowana z bananem i kiwi, koktajl: szpinak, jabłko, imbir
- pieczywo, pasta z białej fasoli, ogórek kiszony, fasolka szparagowa z olejem, herbata

Sobota

- płatki owsiane na mleku roślinnym z chia i jagodami goji; pieczywo, twarożek z tofu z rzodkiewką, szczypiorkiem i mielonym siemieniem, zielona herbata
- inka, 3 ciasteczka z ziaren, sok z selera naciowego i jabłek
- zupa krem z czerwonej soczewicy z grillowanym tofu, olej z orzechów włoskich, naleśniki z mąki żytniej z grzybami i kaszą jaglaną, surówka z selera korzeniowego, orzechy
- kawa zbożowa, sałatka z owoców (jabłko, mango, kiwi, gruszka)
- zupa z soczewicy, pieczywo, sałata lodowa, ogórek, słonecznik, natka, rzeżucha, herbata rooibos

W weekend, w tzw. międzyczasie, do picia pokrzywa, herbata zielona, pu-erh i czarna z cytryną i miodem, w pracy woda

Pacjentka zredukowała nadmierną masę ciała, zmniejszyła ilość przyjmowanych sterydów poprzez ugaszenie stanu zapalnego. Ustabilizowała również problemy z tarczycą, a co najważniejsze – poczuła się lepiej, a bóle stawów tak się zmniejszyły, że aktywnie zaczęła uprawiać sport.

Chętnie przytoczę również maila od pacjentki, która zgłosiła się do mnie z problemem zdrowotnym męża. On niestety nie pojawił się na wizycie, ale na szczęście miał takie nastawienie, że je wszystko, co przygotowuje mu żona. Pacjent zmagał się z łuszczycowym zapaleniem stawów i łuszczycą na skórze:

Dobry wieczór,

obiegałam podzielić się moimi obserwacjami po totalnej zmianie diety mojego męża, no więc... już oswoił się, że codziennie jest salaterka świeżych warzyw, została zakupiona wyciskarka do soków (sokowirówka już była) i na zmianę robię soki owocowe i warzywne. Soczewica, ciecierzycyca i tofu też okazały się jadalne (czasem nawet nie są zidentyfikowane w zupach kremach i falafelach), oleje testujemy wszystkie, jakie są na rynku, itd. itd. Efekty są baaaardzo widoczne, nowe zmiany łuszczycowe pojawiają się zdecydowanie rzadziej, a jeśli już, to małe, do 5 mm. Najcudowniejszym dla mnie efektem jest spadek wagi, ze 115 na 105 kg przez 7 miesięcy, nie obawiam się jo-jo, bo zmieniliśmy dietę, więc nie ma prawa wrócić.

Bardzo dziękuję za pomoc.

Dieta przeciwzapalna – zasady stosowania

Joel Fuhrman (amerykański lekarz i dietetyk) podjął ogromny trud, klasyfikując żywność w skali ANDI (Aggregate Nutrient Density Index – wskaźnik zagęszczenia składników odżywczych), która w czytelny sposób pokazuje, która żywność powinna być najczęściej spożywana. Tym samym stworzył nutritariańską (opartą na produktach zawierających jak najwięcej błonnika, witamin, minerałów i antyoksydantów na jedną kilokalorię) piramidę żywienia. Jeśli codziennie będziemy spożywać produkty o największej gęstości odżywczej z grupy warzyw, owoców, nasion, orzechów i warzyw strączkowych, a jajka, nabiał, ryby i mięso stanowiąc będą jedynie niewielki dodatek do diety, ryzyko zapadnięcia na chorobę cywilizacyjną, nie wspominając o nadwadze, jest niskie. Dieta ta dobrze sprawdza się również w profilaktyce i wsparciu leczenia żywieniowego chorób stawów, ponieważ bazuje w większości na udziale produktów o działaniu przeciwzapalnym.

Wszystko zawiera się w skrócie **ANDI**, który jest nazwą skali oceny produktów na podstawie tego, jak dużo składników odżywczych przypada na każdą kalorię danego produktu.

Została ona opracowana na podstawie aż 28 składników żywieniowych, w tym składników mineralnych (wapń, żelazo, magnez, selen, cynk), witamin, karotenoidów, glukozyzolanów, steroli, skrobi odpornej oraz błonnika.

w witaminę B12, A, D, B3 oraz wapń, magnez i żelazo. Mleko ryżowe otrzymuje się poprzez miksowanie ugotowanego ryżu, głównie brązowego, w dużej ilości wody, a następnie poddanie tej masy filtracji. Nie jest ono tak gęste i białe jak mleko sojowe, lecz w smaku delikatniejsze. Można go używać do przygotowywania takich potraw jak desery, zupy czy koktajle.

- „Mleko zbożowe”

Wytwarzane jest przeważnie ze sfermentowanych nasion zbóż lub z mąki. Ma porównywalną konsystencję i kolor do mleka krowiego. Jego wartość odżywcza zależy od rodzaju zboża, z którego zostało zrobione. Zawiera znaczne ilości węglowodanów, mało białka i kwasów tłuszczowych. Mleka zbożowe często fortyfikowane są wapniem i witaminą B12.

- „Mleko migdałowe”

Droższe niż inne rodzaje mleka, zdecydowanie przewyższa je walorami smakowymi. Zawiera niewiele węglowodanów, ma w sobie natomiast więcej minerałów i witamin niż mleko sojowe i ryżowe. Zawiera JNKT- kwas oleinowy, polifenole, znaczne ilości flawonoidów, magnezu, wapnia, miedzi, żelaza, selenu, fosforu oraz witaminy E i z grupy B.

Mleko migdałowe łatwo jest przygotować w domowych warunkach. Wystarczy obrane ze skórki migdały moczyć przez ok. sześć godzin w wodzie. Po odlaniu wody, w której migdały były moczone, dodać do migdałów cztery razy więcej świeżej wody, zmiksować i przefiltrować, używając w tym celu gazy lub gęstego sitka. W ten sam sposób można otrzymać mleko z dowolnych orzechów i pestek.

- „Mleko kokosowe”

Otrzymuje się je z miąższu dojrzałego orzecha kokosowego. Jest tym słodsze, im bardziej dojrzały był orzech. Z młodego kokosa otrzymuje się mleko o bardziej wytrawnym smaku. Mleko kokosowe ma konsystencję śmietany i może być stosowane jako jej zamiennik, a po rozrzedzeniu wodą może zastępować mleko zwierzęce. Mleko kokosowe zawiera mało węglowodanów, zaś dużo tłuszczu i wartościowego białka. Produkt ten dostarcza głównie NKT. Kokos i mleko z niego wytworzone stanowią źródło wapnia,

magnezu, potasu, fosforu, cynku, miedzi, manganu, żelaza, selenu oraz witaminy E i z grupy B.

Aby otrzymać mleko kokosowe, należy szklankę wiórków kokosowych zalać jedną szklanką gorącej wody i zostawić pod przykryciem na ok. dwie godziny. Następnie wiórki wraz z wodą zmiksować blenderem, a na koniec przecedzić płyn przez gęste sitko lub gazę, oddzielając rozdrobnione wiórki od mleka.

ŻELATYNA

- Agar

Agar-Agar (E406) to substancja żelująca pochodzenia roślinnego, otrzymywana z czerwonych glonów *Sphaerococcus euchema* lub z rodzaju *Gelidium*. Nie posiada smaku ani zapachu. Może posiadać zabarwienie od białego-żółtego do żółto-pomarańczowej. Po obróbce Agar nabiera koloru białego. Rozpuszcza się w temp. 85°C, a żeluje już poniżej 40°C. Agar stosuje się w takich samych proporcjach jak żelatynę. Można go kupić w postaci proszku, granulek, wstążek lub płatków.

Agar nie zawiera kalorii, przyczynia się do regulacji pracy wątroby, w tym usuwania toksyn, przyspiesza trawienie, ale stosowany w nadmiarze może wywoływać efekt przeczyszczający. Agar jest źródłem wapnia i łatwo przyswajalnego żelaza.

Galaretki agarowe nie rozpuszczają się w wysokiej temperaturze, są więc trwalsze od żelatynowych. **Uwaga! Owoce takie jak papaja, kiwi, ananas, brzoskwinia, mango, guawa czy figi** w stanie surowym zawierają enzymy, które niszczą strukturę żelu, dlatego mogą być dodawane tylko pasteryzowane.

- Pektyna

Pektyna (E 440), jako substancja pochodzenia roślinnego, jest najlepszym środkiem żelującym do produkcji dżemów i galaretek owocowych. Jako naturalny składnik owoców sprawia, że przetwory wyprodukowane z jej dodatkiem zachowują w pełni cechy organoleptyczne charakterystyczne dla użytego surowca. W postaci handlowej występuje jako proszek barwy jasnożółtej bądź jasnoszarej. Nie posiada zapachu. Ma silne właściwości zapierające.

Aby przygotować galaretkę, należy użyć 4 g pektyny na 100 ml płynu. Do przygotowania dżemu lub marmolady dodaje się zwykle 15 g na 1 kg owoców.

RYŻ Z FASOLĄ i migdałami

1

PORCJA

K 564,6 B 23,4 T 20,5 W 56,8 F 20,5 Z 5,8

- kawałek cukinii (100 g)
- 1 łyżka migdałów (15 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 45 g ryżu brązowego
- 8 świeżych pieczarek (160 g)
- 1 pomidor (120 g)
- 2 łyżki posiekanego koperku (16 g)
- 3 łyżeczki posiekanej natki pietruszki (18 g)
- 9 łyżek fasoli czerwonej w zalewie, konserwowej (180 g)
- 1/2 łyżeczki chlorelli w proszku (3 g)

Ryż gotujemy według wskazań na opakowaniu. Pokrojoną w plasterki cukinię podsmażamy na oleju. Pieczarki podduszamy razem z pokrojonym w kostkę pomidorem. Mieszamy ryż z warzywami, doprawiamy do smaku, posypujemy natką i koperkiem oraz chlorellą.



WEGAŃSKI KOKTAJL

jabłko i kiwi

1
PORCJA

K 376,8 B 7,8 T 5,7 W 67,4 F 12,1 Z 6,8

- 3 łyżki pełnoziarnistych płatków orkiszowych (30 g)
- 1/2 banana (60 g)
- 2 kiwi (150 g)
- 1 jabłko (150 g)
- 1/2 szklanki napoju migdałowego naturalnego bez cukru (125 g)

Owoce obieramy (dokładnie umyte jabłko może pozostać ze skórką) i kroimy w kostkę, dodajemy napój i płatki. Miksujemy dokładnie wszystkie składniki.

KREM POMIDOROWY

z grillowaną cukinią

1
PORCJA

K 389,4 B 15,2 T 13,5 W 43,3 F 14,5 Z 4,3

- 2,5 łyżki jogurtu sojowego naturalnego (50 g)
- 2 łyżki grzane z chleba razowego (20 g)
- 1/2 łyżki oleju rzepakowego (5 g)
- 1 cebula (100 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- 0,4 szklanki domowego bulionu warzywnego (100 g)
- 2 szklanki pomidorów z puszki, krojonych (400 g)
- 1 cukinia (300 g)
- 2 łyżki soku z cytryny (12 g)
- 1 łyżka pestek z dyni (10 g)

Cebulę i czosnek kroimy w drobną kostkę, zrumieniamy na rozgrzanym oleju, dodajemy wywar i pomidory. Gotujemy na małym ogniu przez 10 minut. Cukinię kroimy w plasterki i grillujemy na ruszcie lub patelni grillowej. Zupę doprawiamy sokiem z cytryny i pieprzem. Wlewamy zupę do miseczki, kładziemy cukinię, kleks z jogurtu, grzanki i pestki dyni.

SUMA DNIA K 2017,3 B 64,9 T 63,4 W 256,6 F 70,3 Z 25,8

BRUKSELKA

z patelni z morelą i orzechami laskowymi

1

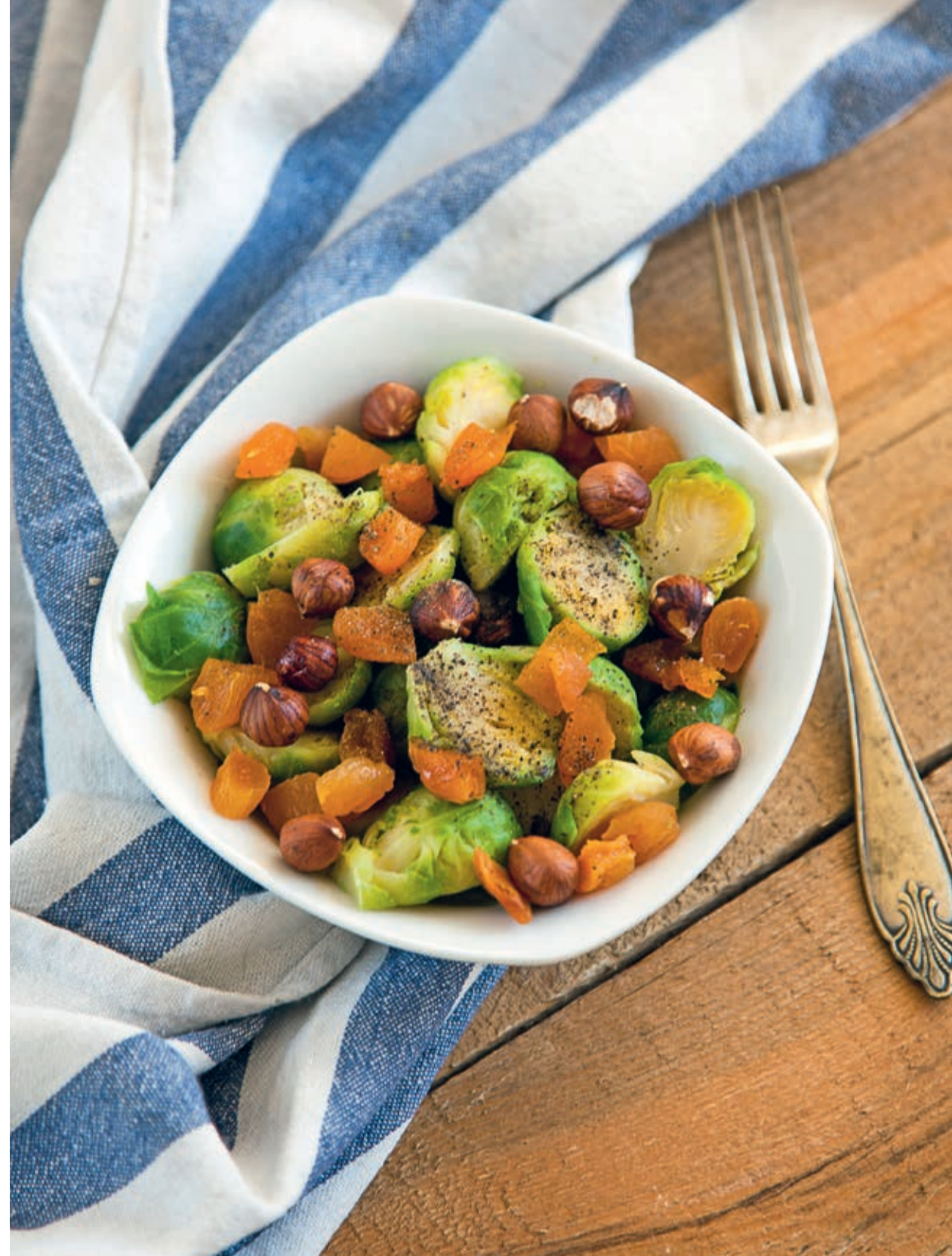
PORCJA

K 531,2 B 20,5 T 30,8 W 32,1 F 22,4 Z 3,1

- 4 suszone morele (30 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 18 brukselek (300 g)
- 2 łyżki orzechów laskowych (30 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 1 szczypta pieprzu czarnego mielonego (1 g)

Obcinamy ogonki brukselek, a następnie kroimy je na 3–4 pionowe plasterki. Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy posiekany czosnek i brukselkę. Można dodać około 3–4 łyżek wody. Po chwili dorzucamy garść orzechów laskowych i pokrojone w paseczki suszone morele. Mieszamy od czasu do czasu, doprawiamy i dusimy przez około 3–5 minut.

SUMA DNIA K 2006,8 B 81,2 T 68,1 W 231,6 F 68,5 Z 23,1



INDYK

z cukinią z zielonym pesto

K 526,0 B 42,8 T 15,2 W 49,5 F 10,7 Z 4,8

1
PORCJA

- 1,5 kawałka filetu (wielkości dłoni) z piersi indyka, bez skóry (150 g)
- 1/2 łyżki oleju rzepakowego (5 g)
- 1/2 cukinii (100 g)
- 1 łyżka pesto zielonego z bazylii (20 g)
- 13 łyżek kaszy orkiszowej, ugotowanej (200 g)
- 1 garść szpinaku (20 g)
- 1 szczypta soli białej (1 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (4 g)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (6 g)

Olej mieszamy z sokiem z cytryny i przyprawiamy. Obieramy cukinię i kroimy na podłużne, cienkie plastry, a następnie zawijamy w nie mięso, pokrojone według uznania. Zalewę tłuszczową rozkładamy na filecie i smażymy go na patelni już bez dodatku tłuszczu. Pesto rozsmarujemy na gotowych filetach. Podajemy z kaszą i świeżym szpinakiem.