

Питание при ревматоидном артрите

Продукты, которых следует избегать¹⁻³

Соль – соль оказывает вредное воздействие при РА

Жареная пища – сокращение количества жареной и пищи обработанной при высокой температуре может уменьшить воспаление и помочь восстановить естественную защиту организма

Масло – очень полезно будет ограничить потребление масла. Ожирение усугубляет артрит, потому что лишний вес оказывает давление на суставы

Шоколад – в нем большое количество калорий, но нет клетчатки и питательных веществ, что может привести к увеличению веса. Набор лишним веса может усилить боль при артрите

Пшеница – глютен, сложная смесь сотен различных белков, которые присутствуют в зернах пшеницы. Недавние исследования показывают, что глютен может представлять собой антиген и при РА вызывать измененный иммунный ответ

Перец – он содержит химический соланин, который усиливает боль и воспаление при артрите

Жареные яйца – яйца содержат различные биологически активные соединения, которые могут влиять на провоспалительные и противовоспалительные процессы (например, холестерин). Могут быть рекомендованы только 2 яйца в неделю, сваренные всмятку

Печенье – избегайте продуктов с частично гидрогенизированными маслами на этикетках в составе, которые, как известно, вызывают системное воспаление

Кукурузное масло – жирные кислоты Омега-6 являются незаменимыми жирными кислотами, которые необходимы организму для нормального роста и развития. Однако, избыточное потребление омега-6 может вызвать выработку в организме провоспалительных химических веществ.

Красное мясо – мясо, такое как говядина и баранина, связывают с усилением воспаления и боли в суставах из-за артрита

Безалкогольные сладкие напитки – могут влиять на риск развития РА. В частности, факторами риска развития РА являются ожирение, повышенный индекс массы тела (ИМТ) и значительное увеличение окружности талии

Что такое ревматоидный артрит (РА)?^{1,3,4}

РА – хроническое системное воспалительное заболевание, характеризующееся синовиальной гиперплазией, выработкой аутоантител, разрушением хряща и костей, а также пороками развития и разрушением множества суставов. Заболевание обычно поражает синовиальную оболочку суставов и сухожилия влагалища сустава, а также другие органы, такие как легкие, кожа, сердце, глаза и так далее. Доминирующие симптомы РА включают боль, утреннюю скованность и припухлость периферических суставов.

Поздняя стадия РА^{5,7}

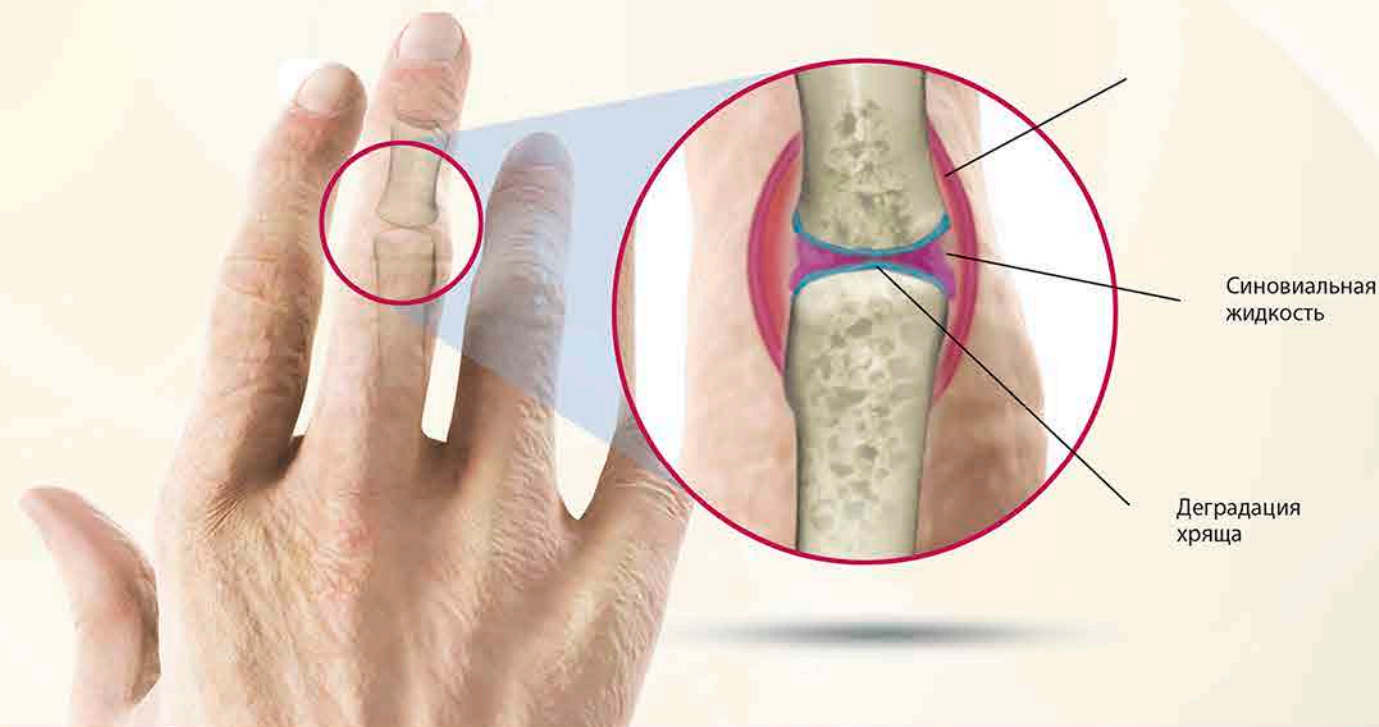
Деформация пальцев в виде «шеи лебедя» (S-образная деформация)

Отклонение фаланг в локтевую сторону

Деформация пальцев в виде «шеи лебедя» (S-образная деформация)

Изменения суставов при ревматоидном артрите⁸⁻¹⁰

© built-doctors. All rights reserved.



Типы продуктов, которые могут помочь при ревматоидном артрите^{1,2,4,8}

Шпинат

Зеленые листовые овощи богаты витаминами А, С и К, которые защищают клетки от повреждений свободными радикалами. Свободные радикалы участвуют в развитии РА и воспалении суставов.

Кисло-молочные продукты

Хороший источник природных антиоксидантов, оказывает противовоспалительное действие.

Лосось

Лучший источник омега-3. Люди, которые регулярно едят рыбу с высоким содержанием омега-3, менее подвержены развитию РА. А тем, кто уже болен, омега-3 может помочь уменьшить отек суставов и уменьшить боль.

Клубника

Клубника может значительно уменьшить воспаление и дегенерацию хряща

Имбирь

Гингерол и шогаол – химические вещества в имбире, которые блокируют пути воспаления в организме.

Чеснок

Содержит диаллилдисульфид, противовоспалительное соединение, которое помогает бороться с болью, воспалением и повреждением хряща при артрите.

Киноа

Это универсальное семя с высоким содержанием белка может подавлять высвобождение иммунных веществ, называемых цитокинами. Может быть полезна как для предотвращения, так и для лечения воспаления.

Оливковое масло первого отжима

Источник витамина Е, способствующий удалению свободных радикалов, а также антиоксидантной защите организма

1. Gioia C, Lucchino B, Taritano MG, Iannucelli C, Di Franco M. Dietary Habits and Nutrition in Rheumatoid Arthritis: Can Diet Influence Disease Development and Clinical Manifestations? *Nutrients*. 2020 May;12(5):1456. doi:10.3390/nu12051456. 2. Watson RR, Preedy VR. Bioactive Food as Dietary Interventions for Arthritis and Related Inflammatory Diseases. 2nd ed. Academic Press; 2019. 3. Rondanelli M, Peroni G, Caporali R, Gospari C, Riva A, Petrangolini G, Faliva MA, Infantino V, Naso M, Perna S, Rigon C. Ideal food pyramid for patients with rheumatoid arthritis: A narrative review. *Clin Nutr*. 2020 Sep;29(6):1043-1052. doi:10.1016/j.clnu.2020.08.020. 4. Kourkouta L, Theodoridis X, Iliadis C, Ziegou I. Nutrition in Rheumatoid Arthritis. *IJEAS [Internet]*. 2017 Nov [cited 2021 Jan 21];4(11):2394-3661. Available from: https://www.researchgate.net/publication/322197135_Nutrition_in_Rheumatoid_Arthritis. 5. Sinew Therapeutics LLC. Osteoarthritis Information [Internet]. 2021 [updated 2021; cited 2021 Jan 21]. Available from: <https://sinewtherapeutics.com/osteoarthritis-information.html>. 6. Colledge NR, Walker BR, Ralston SH. Davidson's Principles and Practice of Medicine. 21st ed. Churchill Livingstone; 2010. 7. Chung KC, Pushman AG. Current Concepts in the Management of the Rheumatoid Hand. *J Hand Surg Am*. 2011 April;36(4):736-747. doi:10.1016/j.jhsa.2011.01.019. 8. Khanna S, Jaiswal KS, Gupta B. Managing Rheumatoid Arthritis with Dietary Interventions. *Front Nutr*. 2017;4:52. doi:10.3389/fnut.2017.00052. 9. Musculoskeletal Australia. Rheumatoid arthritis [Internet]. 2018 [updated 2018 Jun; cited 2021 Jan 21]. Available from: <https://www.msk.org.au/wpcontent/uploads/2019/11/Rheumatoid-Arthritis.pdf>. 10. Nature Reviews. Rheumatoid arthritis [Internet]. 2018 [updated 2018; cited 2021 Jan 21]. Available from: <https://www.nature.com/articles/nrdp20182> ISBN: 978-989-738-400-4