



Úvodem bych ráda předeslala, že nejsem žádný výživový poradce, ani léčitel, ale už jsem u řady „léčitelů“ byla, a taky jsem si pár knih o stravě přečetla, a za těch pár let posbírala hodně informací, takže si dovolím se tu s vámi o ně podělit. Ráda bych také předeslala, že vynechání některých potravin je **diskutabilní**, můžete se setkat i s opačným názorem (zejména na mléčné výrobky). Rozhodnutí je zcela na vás.

Nejprve bych si dovolila takové krátké zamyšlení nad stravou :

Je zvláštní, že lidé jsou schopní jíst léky, o kterých nic nevědí, ale mají často problém změnit své stravovací návyky.

Situaci nepřispívají ani lékaři: o stravě se většinou nedozvíte nic ani od svých revmatologů, maximálně uslyšíte obecná doporučení, že nemáte jíst smažené, kořeněné věci, ale i to je na české poměry docela výkon. O tom, že by pacienti s vážnými onemocněními měli dodržovat určité zásady stravování (tzv. *eliminační diety*) se zatím u nás moc nemluví. Nicméně se k nám dostávají informace zvenku, které hovoří jasně o tom, že některé potraviny mohou mít vliv na průběh nemoci a existují na to i vědecké studie. Tyto studie však zatím čeští lékaři ke škodě nás pacientů neberou příliš v potaz a tak se na lékaře nelze v tomto ohledu příliš spoléhat.

Situaci se stravou často navíc nepřispívá ani nejbližší okolí – když chcete zdravě jíst a vyhýbat se některým potravinám, můžete se dostat do velkých problémů, neb všude kolem vás jsou jen samé nezdravé potraviny, zvlášť pokud bydlíte v malém městě, kde není obchod se zdravou výživou, můžete mít trochu problém. Ale celkově si myslím, že se situace se už zlepšuje, i „díky“ celkovému „biotrendu“ (**ale pozor – ne vše, co má nálepku „bio“, je automaticky zdravé a vhodné při revmatických onemocněních!!!**). Naštěstí už dnes jsou produkty zdravé výživy v nabídce supermarketů, i v menších městech, řadu výrobků si můžete objednat i přes internet, takže bych řekla, že podmínky jsou čím dál lepší.

Zajímavé také je, že se často setkáváte s tím, jak budu ještě psát, že některé látky mají vliv při revmatických onemocněních (např. omega-3 mastné kyseliny ve formě rybího oleje). **Většinou se ale už nedočtete, že musíte přestat jíst určité potraviny, že jedině takto máte šanci na zlepšení zdravotního stavu. Jinak nelze výsledky očekávat.** Rada lidí také volí tato řešení až jako poslední (přitom relativně nejsnáze dostupné) a mění stravovací návyky až když je pozdě na změny.

Začnu tím, co vás asi moc nepotěší, a to, co vynechat. Rozdělila jsem to na 2 části: v první části jsou *obecná doporučení* (i pro „zdravé“ – v rámci prevence), ve druhé části pak *speciální doporučení při revmatických onemocněních*. Ke konci jsem přidala některé své tipy ohledně stravy – jak jím já. Je jasné, že toto nejsou mé myšlenky, jsou poskládané z řady knih a seminářů na téma zdraví, je možné, že jsem něco vynechala – určitě najdete další potraviny, které by se neměly konzumovat, snažila jsem se podchytit ty nejfrekventovanější a nezahlcovat vás zbytečně informacemi.

OBECNÁ DOPORUČENÍ – CO VYNECHAT (I PRO ZDRAVÉ)

- **všechny škodlivé látky** – éčka, různé konzervanty, umělá dochucovadla. Nejhorší jsou instantní polévky, potraviny v prášku. Do jídel se často přidává glutaman sodný, obsažený v řadě bujónů. Nedoporučují se také různé pomazánky, majonézy a pod. *Můj tip:* Dochucovat omáčky můžete např. velice chutnými japonskými sojovými omáčkami: *Shoyu* (cena asi 50 Kč, mně vydrží tak tři měsíce) nebo *Tamari* (kolem 100 Kč).
- vynechat potraviny z **pšeničné mouky** – celkově se učit omezovat spotřebu pečiva denně. Je to docela problém, není nic jednoduššího než si namazat chleba s máslem. Řeknete si, řada supermarketů teď nabízí třeba i „tmavý“ chléb, často je to pouze obarvený chléb světlý, navíc má řadu „éček“, takže jeho výživná hodnota je nulová. Osobně si kupuju chleba ve zdravé výživě, ten je malinko dražší (20 Kč půlka chleba) – ale mně vydrží týden. Je docela tvrdý i jako čerstvý a není tak chutný, jako „normální“ chleby, ale máte jistotu, že se do něj nic nepřidává.
- Vynechat „rafinované“ **cukry** – sladit přírodním cukrem, medem (pokud nemáte alergii). Jíst ovoce, které má přirozené cukry.
- K diskuzi je **kravské mléko**. Pokud můžete, nechte si udělat test, zda nemáte alergii na kravské mléko. Prý až 75% populace je alergické na mléko. Pokud máte pocit, že nemůžete bez mléka žít, doporučuji omezit se na ty mléčné výrobky, které prošly mléčným kvašením: takže různé jogurty, kefíry apod. Opět – bez zbytečných přidaných látek a ochucovadel, které jen zatěžují organismus. Já mám třeba alergii na mléko, bylo pro mě tedy velmi těžké mléko zcela vyloučit. Ale naučila jsem se na mléko sojové (sušené: sojové, ovesné je dobré teplé, používám ho i do omáček); dražší je mléko tekuté v krabicích – ale excelentní jsou např. mléka Alpro Soya (http://countries.alprosoya.com/alpro/CZ_cz/index.html), vyrábí se z geneticky nemodifikované soji (tzv. „**GMO free**“). Osobně doporučuji: *Alpro sojový nápoj Natural s vápníkem*. Má vysoký obsah vápníku a navíc výborně chutná (je sladké, jemné, husté konzistence).



SPECIÁLNÍ DOPORUČENÍ – PŘI REVMATICKÝCH ONEMOCNĚNÍCH:

U zánětlivých onemocnění se zcela nedoporučuje jíst:

- **Potraviny obsahující kyselinu arachidonovou:** jako jsou **vajíčka, vnitřnosti** (játra, srdce, drůbeží droby), **hovězí maso (!!!)** a bohužel i **mléčné výrobky**.
- **PROČ?** Tyto potraviny způsobují zánět v těle. Aby tělo mohlo použít tyto potraviny, musí je zpracovat a štěpí tak kyselinu arachidonovou na zánětlivé látky jako jsou hormony, prostaglandiny a leukotrieny, které řídí mechanismy zánětu, stahují cévy a podporují krevní srážlivost. Výsledkem tohoto procesu je bolest. Rozvažené jídlo nebo jídlo připravované při vysokých teplotách (hranolky, spálené jídlo, maso na rožni, smažené jídlo) podněcují zánět a u některých lidí zvyšují bolest. Doporučuje se přestat jíst tyto potraviny na dobu 2 týdnů. Potom je do stravy vraťte a

uvidíte, zda se bolest a zánět zhorší. Jestliže se tak stane, tyto potraviny z jídelníčku vyřaďte úplně.

(zdroj: <http://www.doktor-zdravi.cz/lekarna/artroza-a-artritida-ctyri-kroky-k-bezbolestnym-kloubum-id4882.html>)

O kyselině *arachidonové* jsem se také dočetla v knize **Moderní lékař** (autor D. Peters a kol., vydal Ikar): zajímavá kniha, kde máte v jedné knize komplexní pohled na řadu onemocnění – u každé nemoci najdete sekci: konvenční medicína, homeopatie, čínská medicína, a západní bylinná medicína, příp. fyzikální terapie atd.. Na knize pracoval tým lékařů a příbuzných odborníků z USA. Není zde přímo SLE, ale třeba tam najdete revmatoidní artritidu (dále RA) – a řada doporučení, jak je všeobecně známo, platí i pro systémová onemocnění.

- U RA najdete sekci: **NUTRIČNÍ TERAPIE:** cituji: „Podle studií může mít RA spojitost s přecitlivělostí na potraviny a jejich vyloučení ze stravy příznaky zlepší. Pacienti nejčastěji nesnášejí **obiloviny, mléko, ořechy, hovězí maso a vejce**“ (s. 294 – pokud by to někoho dále zajímalo :). Hovoří se o tzv. „**eliminační dietě**“ – v této knize naleznete mj. i upozornění, že bažení po nějaké potravine může poukazovat i na její nesnášenlivost !!.
- **Při revmatoidních onemocněních prospívá strava bohatá na zdravé esenciální mastné kyseliny (EMK):** jedná se o tučené ryby (makrela, treska, losos), panenský olivový olej, dýňová, slunečnicová a sezamová semena. Prospěšný je také rybí tuk (omega-3 mastné kyseliny). **ALE POZOR!!** Podle jedné studie je rybí olej nejučinnějším protizánětlivým prostředkem, jestliže dieta současně obsahuje málo arachidonové kyseliny (což je omega-6 mastná kyselina posilující zánět, kterou obsahují **vejce a maso**, zejména **hovězí, játra a ledviny**).



Závěrem bych si dovolila pár osobních doporučení, jak se stravuji já. Většina věcí je dělaných narychlo, čas mi nedovoluje věnovat přípravě jídla více času:

- 1) **k snídani: kaše z vloček** (ovesných, rýžových), ve zdravé výživě se dá koupit kaše Nomina (např. zde: <http://www.obchod-usmev.cz/eshop-instantni-kase-nomina-super-121-943>); excelentní jsou vařené jáhly (nutné nejdřív spařit, aby nebyly hořké), smíchané s jablečným sirupem a nastrohaným jablkem. Jáhly se vaří cca 15 minut, obsahují ale hodně tuků, nejsou vhodné pro ty, kteří mají problémy s játry, ale celkově jsou velice výživné.
- 2) zařadit do jídelníčku **hodně zeleniny**: pozor na zeleninu ze supermarketů, vypadá sice krásně, ale je trochu podezřelá, když přinesete domů jablko a za měsíc vypadá pořád stejně. Doporučuje se kupovat zeleninu českou, příp. z blízkého regionu, kde se nepřidává tolik látek na to, aby ovoce či zelenina mohla doputovat až k nám do ČR.

- 3) **Čerstvé zeleninové šťávy** – alespoň jednou týdně: - doporučuji **šťávu z červené řepy** od *Fructal Natura* – bez přidaného cukru (<http://www.fructal.cz/natura.htm>) – stojí 32 Kč. Když je v lednici, tak i dobře chutná :) Osobně doporučuji si časem pořídit odšťavňovač a vyrábět si vlastní zeleninové šťávy, řada lidí si pít čerstvých zeleninových šťáv moc pochvaluje a pociťuje příznivé účinky na svůj zdravotní stav.
- 4) Další inspiraci pro recepty naleznete např. na stránkách společnosti Probio: <http://www.probio.cz/recepty.htm>
- 5) Já jsem si osobně oblíbila biokuchařku Hanky Zemanové, tato kniha vás velice příjemnou formou seznamuje s „bioživotem“ a naleznete zde řadu jednoduchých, zajímavých receptů, které jsou finančně dostupné pro každého. Kniha je momentálně vyprodaná, ale určitě bude v nějaké knihovně.
- 6) Zařadit do jídelníčku **co nejvíce luštěnin** – ideální je namixovat si je (lépe se tráví), a jíst je co nejvíc jako přílohu, alespoň v sobotu :) když nejedete do práce, záleží také, jak se vám daří je trávit, já s tím občas mívám problémy. Doporučuji např. červenou čočku, je jemnější než hnědá čočka a lépe se tráví a tolik nenadýmá.



Řeknete si, že žít zdravě je drahé – má odpověď je ano i ne. Jsou to zejména ze začátku větší náklady na stravu, to ano, ale výsledky za to určitě stojí. Pokud ještě máte sílu a alespoň nějaké finanční zdroje, vyzkoušejte to. Náklady na léčbu jsou později dražší (nehledě na to, že vám to snižuje celkovou kvalitu života). Můžete samozřejmě jít ještě dál – a oddat se třeba makrobiotice, to už chce určitou sebekázeň, mám také známé, kteří se dali na nativní stravu a velice si to pochvalují. Možností je hodně, zvláště v dnešní době, stačí udělat **jen** ten pověstný první krůček a pustit se do toho.

Milé lupusinky, na závěr bych ráda napsala, že byste se neměli do ničeho nutit násilím – zkuste postupně a pomalu měnit své stravovací návyky, ono je to za začátku dost náročné časově, navíc to všechno vymyslet, naplánovat.... takže vám to dá ze začátku docela zabrat.

Měli byste mít z toho všeho alespoň základní radost a nebrat to jako další „musím“. Dopřát tělu radost z jídla. Uvidíte, že časem na sobě pocítíte nepatrné zlepšení. A budete třeba chtít pokračovat dál, přečíst si nějakou tu knížku o stravě. Zkuste některá doporučení ohledně stravy dodržovat po dobu 2 týdnů, a určitě na sobě ucítíte nějaké změny.

Je to těžké změnit stravu – společnost těmto změnám celkově ještě není nakloněna (pokud nežijete ve velkém městě), ale věřte mi, že to stojí za to překonávat všechny ty překážky.

Změny jsou samozřejmě individuální, záleží na tom, zda je nemoc zrovna aktivní, jak moc vás onemocnění zasáhlo fyzicky, ale i psychicky – čím později začnete, tím je samozřejmě cesta z tohoto bludného kruhu složitější, ale i v těchto případech bych to rozhodně nevzdávala. Někdy i malá zlepšení znamenají velkou naději a velkou radost. Nečekejte na zázraky, ale vytvářejte zázraky samy :)