

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	9
ВВЕДЕНИЕ	11
Часть первая. ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ	17
Ревматоидный артрит (РА) и диагностика воспалительных ревматических заболеваний	19
Ревматоидный артрит	19
Ювенильный идиопатический артрит (ЮИА)	33
Псориатический артрит (ПсА)	41
Анкилозирующий спондилоартрит (АС)	45
Системная красная волчанка	51
Боррелиозный артрит	57
Подагрический артрит	61
Ревматизм мягких тканей. Фибромиалгия	65
Часть вторая. ДИЕТА И ОБРАЗ ЖИЗНИ	71
Роль диеты при ревматических заболеваниях	73
Мифы о питании	77
Пищевые ингредиенты, благотворно влияющие на здоровье пациента с ревматоидным артритом	85

СОДЕРЖАНИЕ

Пищевые ингредиенты, негативно влияющие на здоровье пациента с ревматоидным артритом.....	93
Фитотерапия как дополнительная поддержка при ревматических заболеваниях	101
Непереносимость гистамина и ревматоидный артрит	107
Витамин D и его профилактическое действие на развитие аутоиммунных заболеваний	111
У физиотерапевта. Физическая активность при ревматических заболеваниях	115
Психические расстройства, депрессия и роль психики при лечении ревматических заболеваний	123
Принципы составления противовоспалительной диеты. Рекомендации: резюме.....	129
Часть третья. МЕНЮ	139
Рецепты. Завтраки	149
<i>Овсянка на растительном молоке с малиной и семенами льна</i>	<i>151</i>
<i>Овсянка на воде с тыквенными семечками и ягодами годжи</i>	<i>152</i>
<i>Питательный суп из тыквы хоккайдо</i>	<i>155</i>
<i>Киноа с малиной</i>	<i>156</i>
<i>Творожная паста с черным тмином, редисом и зеленым луком</i>	<i>159</i>
<i>Творожная паста с льняным маслом</i>	<i>160</i>
<i>Омлет с вялеными помидорами и базиликом</i>	<i>163</i>
<i>Гречневая каша с вишней и миндальными хлопьями</i>	<i>164</i>
<i>Овсянка на молоке с семенами подорожника, грецкими орехами и ягодами годжи</i>	<i>167</i>



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Смузи с малиной, свеклой, овсяными хлопьями и семенами чиа</i>	168
<i>Шакшука с кейлом, репчатым луком и помидорами</i>	171
<i>Морковный коктейль</i>	172
<i>Овсянка на молоке с пассерованным яблоком и миндальной стружкой</i>	175
<i>Овсянка на молоке а-ля морковный десерт</i>	176
<i>Гречневая каша с лесными ягодами</i>	179
<i>Песто из базилика и грецких орехов</i>	180
<i>Хумус классический</i>	183
<i>Творожная паста с яйцом и укропом</i>	184
<i>Коктейль из манго</i>	187
<i>Запеченный паштет из чечевицы и чернослива</i>	188
<i>Свекольный хумус с овощными стрипсами</i>	191
<i>Омлет с репчатым луком и брокколи</i>	192
<i>Домашняя шоколадная гранола</i>	195
<i>Гуакамоле</i>	196
<i>Томатная паста для бутербродов</i>	199
<i>Соус-паста из базилика</i>	200
<i>Зеленый коктейль с имбирем и семенами чиа</i>	203
<i>Йогурт с чесноком и петрушкой, сервируемый с овощными стрипсами</i>	204
<i>Коктейль из красных фруктов</i>	207
<i>Цельнозерновые маффинны с черной смородиной</i>	208
<i>Брускетта с помидорами, оливковым маслом и базиликом</i> ..	211
<i>Зеленый коктейль силы</i>	212
<i>Салат из киноа</i>	215

СОДЕРЖАНИЕ

Рецепты. Обеды	217
<i>Фрикадельки из трески в томатном соусе с зеленой гречкой</i>	<i>218</i>
<i>Куриная грудка, приготовленная с морковью, шампиньонами и луком-пореем.....</i>	<i>221</i>
<i>Кашотто с брокколи, болгарским перцем, стручковой фасолью, кабачком и шампиньонами</i>	<i>222</i>
<i>Запеченный лосось с луком-шалотом, тимьяном, чесноком и петрушкой</i>	<i>225</i>
<i>Котлеты с зеленым горошком</i>	<i>226</i>
<i>Свекольные бургеры</i>	<i>229</i>
<i>Болгарский перец, фаршированный чечевицей и кейлом</i>	<i>230</i>
<i>Рулет из куриной грудки, фаршированный вялеными помидорами и соусом песто</i>	<i>233</i>
<i>Нут с помидорами черри и стручковой фасолью</i>	<i>234</i>
<i>Нежные фрикадельки из индейки с отварными овощами</i>	<i>237</i>
<i>Картофель в мундире с оливковым маслом, чесноком и петрушкой</i>	<i>238</i>
<i>Палтус, приготовленный в формочках для маффинов, с овощами</i>	<i>241</i>
<i>Кабачок, фаршированный нутом, кейлом, брокколи, болгарским перцем и шампиньонами</i>	<i>242</i>
<i>Картофельные пампушки с шампиньонами, репчатым луком и тимьяном</i>	<i>245</i>
<i>Песто из рукколы со спагетти и помидорами черри</i>	<i>246</i>
<i>Лечо с темной чечевицей</i>	<i>248</i>
Рецепты. Ужины	251
<i>Салат из нута по-средиземноморски</i>	<i>252</i>

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Паштет из белых овощей</i>	255
<i>Салат из кейла</i>	256
<i>Перлотто с куркумой, кейлом, морковью и зеленым горошком</i>	259
<i>Салат из рукколы с овощами</i>	260
<i>Соус-паста из пшена а-ля паприкаш</i>	263
<i>Черничный кекс</i>	264
Рецепты. Полдники	267
<i>Коктейль из сельдерея и имбиря</i>	268
<i>Свекольно-черничный коктейль</i>	271
<i>Кисель из гранатового сока</i>	272
<i>Кисель из семян льна</i>	275
<i>Баноффи с овсянкой, грецкими орехами и тахинной пастой</i>	276
<i>Дикий рис с яблоком и корицей под кондитерской крошкой</i>	279
<i>Пшеничный пудинг с ванилью и манго</i>	280
<i>Малиновый кисель с гвоздикой</i>	283
<i>Манка с малиновым пюре</i>	284
<i>Пудинг из семян чиа с лесными ягодами</i>	287
<i>Тирамису с горьким шоколадом и вишней</i>	288
<i>Сладкие шарики</i>	291
<i>Коктейль из кейла и ананаса</i>	292



СОДЕРЖАНИЕ

Рецепты. Супы	295
<i>Томатный крем-суп</i>	<i>297</i>
<i>Крем-суп из лука-пороя</i>	<i>298</i>
<i>Крем-суп из кабачка с черным тмином</i>	<i>301</i>
<i>Томатный крем-суп с чечевицей и песто</i>	<i>302</i>
<i>Тайский суп с индейкой</i>	<i>305</i>
<i>Крем-суп из зеленого горошка</i>	<i>306</i>
<i>Крем-суп из брокколи</i>	<i>309</i>
БИБЛИОГРАФИЯ	310
ОБ АВТОРАХ	318



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Представленная мне на рецензирование рукопись Анны Пекарчик и Катажины Олейничак — предельно доступное для читателя описание самых распространенных ревматических воспалительных заболеваний, а также встречаемых ревматологами невоспалительных, к которым относится фибромиалгия. Авторы дают краткий обзор диагностических исследований, помогающих поставить точный диагноз; в сжатой форме, со ссылками на современные публикации по вопросам диетотерапии при ревматических заболеваниях анализируют различные диетические подходы. В книге предпринята успешная попытка разобраться с мифами, которые распространены по рассматриваемой проблеме в обществе.

Эту книгу можно рекомендовать не только пациентам, но и всем специалистам по ревматологическим заболеваниям. Благодаря таким публикациям пациенты осознают, как сильно их собственное поведение влияет на течение хронических заболеваний, в том числе ревматических. Это, в свою очередь, может привести к изменению образа жизни и в дальнейшем — к большей эффективности лечения

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

и недопущения развития осложнений, ведущих к инвалидизации и сокращению жизни.

*Мацей Левицкий, к.м.н.
Силезский центр ревматологии,
реабилитации и профилактики инвалидности
им. генерала Ежи Зентека*



ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на то что мы живем во времена значительного прогресса в медицине, что дает людям с различными тяжелыми недугами шанс на выживание, надо не упускать из виду, что среди них есть и заболевания, которые, по крайней мере частично, связаны с условиями и образом жизни.

К врачам часто обращаются пациенты с аллергией, метаболическими или аутоиммунными заболеваниями.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена воспалительным ревматическим заболеваниям, к которым среди прочих относятся ревматоидный и псориатический артрит, анкилозирующий спондилоартрит, системная красная волчанка, боррелиозный и подагрический артриты, в основе которых лежат аутоиммунные процессы.

При аутоиммунных заболеваниях возникает ситуация, когда клетки, ответственные за уничтожение возбудителей болезни, таких как бактерии или вирусы, начинают бороться с собственным организмом.

Иммунная система обычно защищает нас, когда организм заражается вредными микробами. Но при аутоиммунных



болезнях ткани и органы нашего тела иммунная система воспринимает как «чужаков», с которыми нужно бороться.

Развитие аутоиммунного заболевания в организме определяется различными факторами. Чаще всего у людей с определенной генетической предрасположенностью аутоиммунный процесс начинается под воздействием окружающей среды. Что это значит? Даже если в вашей семье никто не страдал заболеваниями, которые мы обсуждаем, может случиться так, что ваши гены несут риск их развития.

Однако вовсе не обязательно, что у вас начнется ревматоидный артрит или волчанка. Гены — это только предрасположенность, которая может сработать под влиянием определенных факторов.

К ним могут относиться:

- пол;
- возраст;
- перенесенная инфекция;
- стрессовая ситуация (например, потеря работы или смерть близкого человека);
- нарушения кишечной микрофлоры;
- ожирение или избыточный вес;
- рацион с высоким содержанием жиров;
- курение.

Как диетологи мы считаем, что питание оказывает существенное влияние на здоровье,



ВВЕДЕНИЕ

в том числе и на суставы. Это подтверждается многочисленными исследованиями, с которыми мы познакомим вас в этой книге. Тем не менее мы предостерегаем вас от прекращения приема лекарств, применения тех или иных методов лечения без согласования с вашим врачом.

Здоровая сбалансированная диета помогает ограничить и ослабить воспалительные процессы в организме, что, в свою очередь, приводит к более длительным периодам ремиссии, сокращению времени утренней скованности, укреплению иммунитета, позволяет организму быть в тонусе, снижает риск нарушения обмена веществ или развития сердечно-сосудистых заболеваний. Однако надо понимать, что сама болезнь от диеты не исчезнет.

Поэтому важны разносторонние действия: традиционное лечение, диета, поддержание психического здоровья, физическая активность. Мы верим, что все это в совокупности принесет положительные результаты и позволит радоваться жизни.







Часть первая

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

