

ŻYWIENIE W TOCZNIU

Mimo licznych twierdzeń w Internecie, w różnorodnych książkach i innych publikacjach nie ma specjalnej diety na toczeń. Mówiąc ogólnie, powinieneś próbować stosować odżywczą, dobrze zbilansowaną i zróżnicowaną dietę zawierającą dużo świeżych warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych oraz umiarkowaną ilość czerwonego mięsa, drobiu i ryb.



Zdjęcie: Unsplash

Jednym z produktów, jakich osoby z toczeniem muszą unikać, jest lucerna. Suplementy z lucerną (tabletki) są powiązane z przypadkami zespołów toczeniopodobnych lub zaostrzeń toczenia. Objawy toczeniopodobne mogą obejmować ból mięśni, zmęczenie, nieprawidłowe wartości ciśnienia krwi, zmiany w sposobie funkcjonowania układu immunologicznego czy problemy z nerkami. Powodem tych reakcji może być aminokwas L-kanawanina ([aminokwas niebiałkowy – przyp. red.] obecny w nasionach i kiełkach lucerny, ale nie w liściach), który jest w stanie aktywować układ immunologiczny i potęgować stan zapalny.

Jeśli planujesz włączyć do swojej diety zioła, suplementy diety lub witaminy, powinieneś najpierw przedyskutować to ze swoim lekarzem prowadzącym. Jest to szczególnie ważne, ponieważ niektóre zioła czy suplementy mogą wchodzić w interakcje z lekami stosowanymi w leczeniu toczenia. Ziołami czy suplementami nigdy nie należy zastępować leków przepisanych w celu kontrolowania objawów toczenia lub efektów ubocznych leków.

Być może będziesz musiał ograniczyć lub wyeliminować niektóre produkty ze swojej diety z powodu zażywanych leków lub z powodu uszkodzeń, jakie poczynił toczeń określonym częściom Twojego organizmu.

■ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SPOŻYWANIA ALKOHOLU W TOCZNIU

Umiarkowane spożywanie alkoholu na ogół nie jest problemem u osób z toczeniem, jednak alkohol może obniżać skuteczność niektórych leków, powodować nowe problemy zdrowotne i/lub pogarszać istniejące problemy. Na przykład niesterydowe leki przeciwzapalne (NLPZ) – jak aspiryna, ibuprofen, naproksen czy celekoksyb [Celebrex, Aclexa – przyp. red.] – mogą powodować nadżerki i krwawienie w przewodzie pokarmowym w dowolnym czasie podczas leczenia; ryzyko powstania nadżerki czy krwawienia wewnętrzного wzrasta wraz ze spożywaniem alkoholu. Ponadto leki przeciwzakrzepowe, jak warfaryna (Warfin), czy lek immunosupresyjny metotreksat mogą nie być tak skuteczne, jeśli spożywasz alkohol.

■ UWAGI DIETETYCZNE DOTYCZĄCE STOSOWANIA KORTYKOSTEROIDÓW

Kortykosteroidy mogą podnosić poziom ciśnienia krwi oraz poziomy cholesterolu i lipidów we krwi*. Jeśli bierzesz sterydy, powinieneś ograniczyć tłuszcze [przede wszystkim tłuszcze trans i nasycone, bo tłuszcze wielonienasycone, zwłaszcza z grupy omega 3, są bardzo wskazane – przyp. red.] i sól w diecie, ponieważ oba mogą przyczynić się do wyżej wymienionych zaburzeń. Kortykosteroidy mogą również doprowadzić do osteoporozy lub ją pogłębić. W tej chorobie kości stają się kruche i bardziej narażone na złamanie. Jeśli masz osteoporozę, powinieneś jeść codziennie produkty bogate w wapń, by wspomóc wzrost kości. Przykładami są ciemnozielone liściaste warzywa (szpinak, brokuły, jarmuż), mleko, ser, jogurt lub suplementy zawierające wapń z witaminą D.

Jeśli doświadczasz zatrzymania wody w organizmie powodującego opuchliznę (obrzęki), powinieneś obniżyć ilość soli i produktów zawierających sód; w szczególności należy unikać żywności przetworzonej.



■ CZĘSTE PYTANIA DOTYCZĄCE DIETY

Czy osoby z toczeniem powinny przestać jeść czerwone mięso?

Nie ma obecnie dowodów naukowych, by zaprzestanie spożywania czerwonego mięsa miało wpływ na toczeń. Jeśli masz chorobę nerek, czerwone mięso może zapewnić Ci więcej białka, niż Twoje nerki mogą przetworzyć [każde mięso, nie tylko czerwone – przyp. red.]. Jeśli masz wysoki cholesterol lub poziom trójglicerydów, czerwone mięso może podnieść go jeszcze bardziej. Z drugiej strony, jeśli masz stan zapalny w organizmie, potrzebujesz więcej białka niż osoba zdrowa. A więc istotą jest stosowanie dobrze zbilansowanej diety. Jeśli nie jesteś pewien jak/ile powinieneś jeść, poproś lekarza o skierowanie do dietetyka.

Czy osoba z toczeniem powinna być na diecie bezglutenowej?

Jeśli poza tym masz celiakię, dieta bezglutenowa jest konieczna. Jeśli nie, to nie ma dowodów, by gluten zwiększał lub zmniejszał stan zapalny w jakiegokolwiek innej chorobie autoimmunologicznej jak toczeń. Jeśli nie byłeś testowany na celiakię, możesz wykonać takie badania z krwi. **

Czy diety wegetariańska lub wegańska są dobre dla osób z toczeniem?

Diety wegetariańska i wegańska są w porządku, ale musisz zażywać witaminę B12, ponieważ może być ona pozyskana jedynie z produktów zwierzęcych. W przeciwnym razie możesz dostać anemii lub uszkodzenia nerwów. Ponadto istotne jest, by mieszać różne źródła białka, tak by dostarczać organizmowi białko pełnowartościowe – np. ryż i fasolę lub kukurydzę i pszenicę. Białka zwierzęce, nabiał i jaja są białkami pełnowartościowymi, a białka roślinne są niepełnowartościowe – brakuje w nich jednego lub kilku aminokwasów, co czyni je nieodpowiednimi jako jedyne źródło białka [ale można łączyć różne źródła białek roślinnych i otrzymać pełnowartościowy zestaw aminokwasów, np. ryż z soczewicą; ostatecznie suplementować wegańskie odżywki białkowe – przyp. red.].

* Ponadto powodują otyłość brzuszna, mogą prowadzić do cukrzycy i insulinooporności, w konsekwencji do chorób sercowo-naczyniowych (np. Pisarczyk-Wiza D., Zozulińska-Ziółkiewicz D., 2015, *Glikokortykosteroidy a zaburzenia metabolizmu glukozy*, Diabetologia Kliniczna, t. 4, 3, 110-116) [przyp. red.].

**Badania dowodzą, że celiakia często występuje przy toczeniu - stwierdzono ją w badaniu u 23-29% pacjentów z toczeniem (Dima A, Jurecut C, Balanescu E et al., 2017, *Immune and autoimmune gluten-related phenomenon in systemic lupus erythematosus*. Lupus. Oct; 26(11): 1235-1236) i odwrotnie: u osób z celiakią może występować toczeń (Freeman HJ, 2008, *Adult celiac disease followed by onset systemic lupus erythematosus*. J Clin Gastroenterol. Mar; 42(3): 252-5). Ponadto bada się ją poprzez biopsję i wycinki jelita cienkiego, a nie tylko na podstawie przeciwciał z krwi (<https://celiakia.pl/celiakia/diagnoza/>). Poza tym jest jeszcze nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (*non-celiac gluten sensitivity* – NCGS), której nie można stwierdzić badaniami, a jedynie obserwacją własnego organizmu przy eliminacji glutenu z diety, przy czym po rozpoznaniu tej dolegliwości często dieta nie musi być tak restrykcyjna jak w celiakii (np. Hozyasz K.K., 2016, *Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (NCGS) – choroba ponownie odkryta*, Family Medicine & Primary Care Review 18, 1: 79-83) [przyp. red.].