|  |
| --- |
| **Výživa a Bechtěrevova choroba – aktuální doporučení britské NASS** |

Autor: NASS (britské Národní sdružení pro Bechtěrevovu chorobu)

Webová stránka: [www.nass.co.uk/about-as/living-well-with-as/diet-and-as/](https://www.nass.co.uk/about-as/living-well-with-as/diet-and-as/)

Trpíte-li dlouhodobě chronickou nemocí, jako je například Bechtěrevova choroba, pak je důležité, abyste se dobře a zdravě stravovali., Klíčem ke zdravé stravě jsou následující zásady:

* jíst vhodné množství jídla odpovídající vaší fyzické aktivitě.
* volit takový sortiment potravin, abyste si byli jisti, že vaše strava bude vyvážená.

#### Udržování zdravé hmotnosti

Je důležité se vyvarovat nadváhy, protože ta zvyšuje zatížení nosných kloubů a může zvyšovat i bolesti. Kyčle, kolena a kotníky nesou při chůzi váhu tři až pětkrát větší, než je celková tělesná hmotnost člověka. Za každý kilogram nadváhy se při chůzi přidá na každé koleno 3 – 5 kilogramů zátěže. Pokud jste zhubli o 10 kg, pak jste naopak snížili zatížení kloubů o 30 - 50 kilogramů.

#### Zdravá a vyvážená strava

Jezte každý den alespoň 4 porce zeleniny (včetně minimálně 1 porce zelené listové zeleniny), spolu s 2 porcemi ovoce.

V dětství vám možná bylo řečeno, že se má jíst to „zelené", ale stejně důležité je jíst také i červené, oranžové, žluté, modré a fialové. Vědci už nyní vědí, že mnoho z přirozeně se vyskytujících chemických látek zodpovědných za zbarvení ovoce a zeleniny skutečně přispívá k tomu, abychom byli zdraví a nemoci se nám vyhýbaly.

Ovoce a zelenina obsahují stovky barevných fytochemikálií, které působí jako antioxidanty a které pomáhají „zneškodnit" potenciálně škodlivé molekuly, zvané volné radikály, ještě dříve, než dostanou šanci poškodit buňky. Všechny tyto různé barvy dodávají jídlům množství nejrůznějších chutí a textur, takže jídla jsou pak nejen zdravější, ale příjemněji vypadající a uspokojující.

#### Další potřebné součásti správné výživy

Proteiny ve formě ryb, fazolí, luštěnin, ořechů, vajec a masa (ne příliš).

Vápník pro zdraví kostí. Potřebujete přibližně 700 mg denně - což je ekvivalent 200 ml polotučného mléka, 150 g jogurtu s nízkým obsahem tuku a malého kousku sýru o velikosti krabičky od sirek

Nezapomínejte také na škrobové potraviny, ale zkuste si vybírat celozrnné odrůdy, jako je hnědá rýže, celozrnné těstoviny a hnědý celozrnný chléb. Obsahují více vlákniny a obvykle i více vitamínů a minerálů než bílé druhy.

#### Omega-3 mastné kyseliny

U omega-3 mastných kyselin se prokázalo, že pomáhají i některým lidem s Bechtěrevovou chorobou

Omega-3 mastné kyseliny existují ve dvou formách:

* formy s dlouhým řetězcem, které se nacházejí ve vyšším množství u mastných ryb, jako jsou např. sardinky, makrela, losos.
* formy s krátkým řetězcem se vyskytují u řepkového oleje, lněného oleje a vlašských ořechů.

Výzkum naznačuje, že potřebujete denně nejméně 2,7 g omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem. Pokud sníte dvě rybí porce týdně, to vám dá pouze 0,45 g za den, takže potřebujete další přídavek, abyste dosáhli potřebného množství. Můžete si koupit z obchodů se zdravou výživou potravinové doplňky, a to buď v kapalné formě, nebo jako kapsle. Protože působí poměrně pomalu, takže je třeba jim dát alespoň 3měsíční zkušební období.

*Upozornění*

* *Vysoké dávky omega-3 mohou způsobovat i mírné žaludeční poruchy.*
* *Nezaměňujte prosím olej z rybího masa s olejem z rybích jater (např. olej z tresčích jater a olej z jater halibuta). Nelze bezpečně užívat oleje z rybích jater ve velkých dávkách doporučených pro artritidu z důvodu rizika předávkování vitamínem A. To je důležité zejména pro těhotné ženy nebo ženy, které mohou otěhotnět, protože vitamín A může poškodit nenarozené dítě.*

#### Snaha o změnu stravy

Posouzení vlivu stravy na vaše onemocnění může být někdy obtížné, může být pro vás užitečné poradit se s odborníkem na výživu.

P*roto nečiňte větší změny ve vaší výživě dříve, než se s ním poradíte.*

#### Vždy se důkladně a kriticky podívejte na argumenty a tvrzení o přínosech diet!!

Slepě nedůvěřujte jakýmkoliv dietám tvrdícím, že mohou léčit, či dokonce vyléčit Bechtěrevovu chorobu. Pokud by taková dieta skutečně existovala, praktičtí lékaři a revmatologové by o tom určitě věděli, a určitě by vám ji doporučovali. Pokud jste v pokušení vyzkoušet novou dietu, pak je doporučeno, abyste se nejprve poradili se svým praktickým lékařem nebo revmatologem,aby nedošlo k tomu, že si změnou stravy nezpůsobíte nějaké zdravotní problémy. Například některé diety mohou způsobit nedostatek vápníku a ten potřebujete pro zdravé kosti.

#### Jestli pak nová dieta například:

* nebude eliminovat jakoukoli skupinu potravin a bude povolovat jen několik typů potravin.
* bude vyžadovat nákup speciálních produktů.
* bude mít potenciálně škodlivé účinky.
* bude odpovídat existujícím vědecky podloženým důkazům, které potvrzují přínosy diet, nikoliv pouze to, že jedná jen o osobní svědectví nebo názor.

#### Nízkoškrobová dieta

Tato dieta je založena na výzkumu Dr. Alana Ebringera, profesora imunologie na King College v Londýně. Zmíněný profesor je hlavní postavou ve skupině vědců, kteří vypracovali teorii, že některé druhy bakterií druhu Klebsiella, které žijí ve střevech lidí s Bechtěrevovou chorobou se podílejí na spuštění chorobného procesu prostřednictvím komplexní imunitní reakce.

V roce 1996 Dr. Ebringer v článku podporujícím jeho teorii publikoval graf popisující krevní sedimentaci jednoho z jeho pacientů. Pomocí měření krevní sedimentace zde v článku prokazuje pokles sedimentace pacienta v průběhu té doby, kdy pacient držel tuto dietu (1983-1995). Rychlost sedimentace je měřítkem intenzity zánětu a Dr. Ebringer proto věří, že snížením sedimentace se u pacienta prokázal úspěch této diety.

Nicméně je zřejmé, že rychlost sedimentace nemusí nutně znamenat odpovídat aktuálním skutečným příznakům u konkrétního člověka. Někteří lidé s vysokou sedimentací mohou mít poměrně nízkou úroveň bolestí a ztuhlosti, zatímco lidé s nízkou sedimentací mohou mít naopak mít velké bolesti a velmi ztuhlou páteř. Někteří lidé s Bechtěrevovou chorobou nám řekli, že měli dobré zkušenosti s touto dietou s nízkým obsahem škrobu, zatímco další u sebe nezjistili žádný přínos.

Je vžty velmi obtížné provádět jakýkoliv výzkum týkající se stravy. Pokud vědci testují nové léky, pak se to provádí tak, že jedné skupině je poskytnut zkoušený nový lék, zatímco další srovnávací skupina obdrží fiktivní, neboli placebo lék. Dokonce ani lékařům ošetřujícím pacienty v průběhu lékařské studie nemusí být řečeno, kteří pacienti užívají zkušební lék a kteří jen placebo, aby tím nemohli ovlivnit výsledky. Toto je známo jako dvojitá slepá studie. Víme z výzkumů prováděných na principu dvojité slepé studie, kdy ani pacient, ani pozorovatel neví, jaká léčba byla dána, že je to ten nejlepší způsob, jak prokázat, zda léčba skutečně funguje.

Nicméně pokud vědci experimentují s dietou a zkoušejí zjistit, jak může strava ovlivnit nemoc, pak není možné provádět určité výzkumné postupy, jako je například použití slepé studie, kdy by ani osoby podstupující výživu dle dané diety, ani osoby studii vyhodnocující nevěděly, jaká dieta byla použita. Také není možné potvrdit, že všichni stoprocentně předepsanou dietu dodržují.

Z tohoto důvodu NASS nemůže ani potvrdit, ani vyvrátit hypotézu, že nízko­škrobová dieta může pacientům s Bechtěrevovou chorobou pomocí. Tato hypotéza je stále v lékařských kruzích velmi diskutovaným tématem. Níže předkládáme hlavní zásady zmíněné diety. Vždy je ale důležité, dříve než zahájíte jakoukoliv novou dietu, konzultovat ji se svým lékařem nebo revmatologem.

##### Překlad: Ing. Jaromír Fajkus (jfajkus@gmail.com)