

## ZDRAVA PREHRANA, DOBRO POČUTJE

**Hrana, ki jo zaužijemo, vpliva na naše počutje in zdravje. Uživanje zdrave in uravnotežene prehrane lahko ugodno vpliva na revmatične bolezni.**

Informacije v zloženki so splošne. Če vaše zdravstveno stanje zahteva posebno dieto, se posvetujte z vašim zdravnikom ali dietetikom.



**Vzdrževanje primerne telesne teže je kombinacija zdrave prehrane in vsakodnevnih aktivnosti.**

## JEJTE URAVNOTEŽENO PREHRANO

**Ogljikovi hidrati:** dajejo energijo in vplivajo na imunski sistem

**Proteini:** pomembni so za rast in obnovo

**Maščobe:** zagotavljajo energijo in omogočajo vsrkavanje nekaterih vitaminov

**Vitaminski in mineralni:** igrajo pomembno vlogo pri delovanju telesa

**Vlaknine:** pomembne so za normalno delovanje črevesja, zlasti so pomembne pri počasnem črevesnem delovanju, ki je lahko posledica premajhne telesne dejavnosti ali prejetja nekaterih zdravil



**Sadje in zelenjava** imajo malo maščob, zagotavljajo pa široko izbiro vitaminov, mineralov, vlaknin, antioksidantov. **Meso, ribe, perutnina, jajca, oreški, stročnice** so bogat vir beljakovin, vitaminov, mineralov, še posebej železa in cinka. **Kruh, žita, riž in krompir** so dober vir ogljikovih hidratov in pomemben del zdrave prehrane. **Mleko in mlečna živila** so zelo bogat vir kalcija, kar dobro vpliva na trdnost kosti. So tudi dober vir beljakovin in drugih mineralov ter vitaminov, kot so B2, B12 in joda. Jogurt in drugi mlečni izdelki lahko vsebujejo žive bakterije, ki pomagajo prebavljati in izboljšajo delovanje imunskega sistema. **Maščobe** vsebujejo dvakrat toliko kalorij kot enaka količina beljakovin ali ogljikovih hidratov, vendar so zelo pomembne za delovanje celic. Delijo se v nasičene in nenasičene maščobe. Priporočljivo je uživati čim več nenasičenih maščob. Nasičene maščobe pa zvišajo raven holesterola in tveganje za srčno žilne bolezni. **Nenasičene maščobe** vsebujejo oljčno olje, repično olje, olje iz lanenih semen, avokado, oreški in semena. **Polinenasičenih maščob** omega 3 in omega 6 telo ne more proizvajati, zato jih vnašamo s hrano. Omega 3 zmanjšuje vnetje, zato je za bolnike z revmatizmom pomemben. Vsebujejo ga: mastne ribe, kot so losos, postrv, skuša, sardine, sardele in sardoni ter oreški in semena, zlasti orehi, laneno seme in repično olje. **Sladkor** vsebuje veliko kalorij, nima pa prehranske vrednosti, zato se je sladkim živilom (sladkarijam) treba izogibati, prav tako tudi živilom, ki vsebujejo veliko sladkorja. **Sol (natrijev klorid)** je treba omejiti na 5-6 g na dan, kar je enako čajni žlički. Preveč soli povzroča visok krvni tlak in osteoporozo. Namesto soli uporabljajte zelišča in začimbe. Kupujte hrano, ki ni industrijsko obdelana. **Vitaminski in mineralni** so pomemben del zdrave prehrane. V nekaterih primerih je treba zagotoviti pravo količino s prehranskimi dodatki, ki ne smejo presegati

priporočenega dnevnega odmerka. Telo lažje absorbira **železo** iz mesa kot železo iz zelenjave - **vitamin C iz agrumov**, paradižnika in listnate zelenjave izboljša absorpcijo železa iz zelenjave in žit. **Kalcij** je pomemben sestavni del kosti najdemo ga v zeleni listnati zelenjavi, mlečnih izdelkih, ribah in ribjih izdelkih, s kalcijem obogateni hrani. Prehranska dopolnila ali zdravila vsebujejo tudi **vitamin D**, ker je potreben za učinkovito absorpcijo kalcija. Najboljši vir vitamina D je sončna svetloba. Kožo vsaj 20 minut dnevno izpostavite sončni svetlobi, bodite pozorni na zaščito pred soncem v času, ko je UV visok, popolno prekrivanje kože prepreči absorpcijo vitamina D. Majhne količine vitamina D so tudi v živilih, kot so mastne ribe, maščobe in mleko z vitaminom D. Obstaja **12 vitaminov B**, vsi imajo pomembno funkcijo. Z uravnoteženo prehrano jih dobimo dovolj (žitarice, fižol, meso, perutnina, ribe, mleko, jajca, sadje in zelenjava). **Vnos tekočine**: voda nima kalorij in je bistven del zdrave prehrane. Dnevno je priporočljivo spiti vsaj 1,2 litra tekočine, nekaj od tega v obliki čaja, kave, mleka ali sadnega soka. Nujno se je izogibati sladkanih in gaziranih pijač, ki imajo veliko kalorij, prav tako tudi alkoholu. **Vzdržujte zdravo telesno težo**: povečanje telesne mase je lahko resen problem za ljudi z revmatičnimi boleznimi. Povečana teža povzroča dodaten pritisk na sklepe, zlasti tiste, ki so zaradi revmatične bolezni vnetno spremenjeni in okvarjeni.

ITM	Hranjenost
manj kot 18.49	podhranjenost
18.5 - 24.9	normalna hranjenost
25.0 - 29.9	prekomerna telesna masa
30.0 - 34.9	debelost - 1. stopnja
35.0 - 39.9	debelost - 2. stopnja
40.0 ali več	visoka debelost - 3. stopnja



### Imate težave pri nošenju kupljenih živil?

Če imate možnost, naročite naj vam kupljena živila dostavijo na dom. Za večje nakupe prosite za pomoč prijatelje, svojce. Pripeljite nakupljena živila s kolesom, tako boste poskrbeli za gibanje in se izognili nošenju. Nakupovalna torba je rešitev za razbremenitev sklepov...

### Prihranite denar s pametnimi in zdravimi nakupi

Zamrznjena zelenjava je pogosto cenejša in lažja za pripravo ter ima več vitaminov kot tista, ki je že nekaj časa na policah... Jejite manj mesa in več stročnic in zelenjave... Sami pripravite/skuhajte jedi... Ne kupujte hrane in pijače s sladkorjem in nasičenimi maščobami...



### Imate težave pri pripravi in kuhanju hrane?

Izberite preproste recepte, ki potrebujejo minimalno pripravo... Kupite že narezano svežo zelenjavo in solate, vendar upoštevajte, da zelo hitro izgubijo hranilne snovi... Skuhajte in zamrznite hrano, da jo boste le pogreli v dnevih, ko se ne počutite dobro ali imate vnete sklepe... Uporabite pripomočke v kuhinji in si olajšajte težka opravila... Poiščite nasvete delovnega terapevta za olajšanje kuhinjskih opravil...

