

Питание для людей с системной красной волчанкой

Что есть

Людам с системной красной волчанкой **не нужно следовать определённой строгой диете, но важно придерживаться принципов здорового питания:**

- ✓ Есть сбалансированные блюда;
- ✓ Добавлять в рацион больше фруктов и овощей;
- ✓ Выбирать цельнозерновые продукты — крупы, хлеб и макароны из цельной пшеницы;
- ✓ Включать разнообразные источники белка: нежирное мясо, птица, морепродукты, бобы, орехи и яйца;
- ✓ Отдавать предпочтение продуктам с полезными жирами — это оливковое масло, авокадо, орехи и рыба;
- ✓ Ограничивать потребление ультраобработанных, слишком сладких и солёных продуктов.

Сбалансированный рацион поможет уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний и высокого кровяного давления, поддерживать здоровый вес, повысить уровень энергии, улучшить здоровье кишечника, кожи, ногтей и волос.

Можно ориентироваться на средиземноморский рацион. Согласно рейтингу, составленному U.S. News & World Report, средиземноморский рацион является самым полезным планом питания.

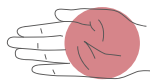
На картинке ниже мы описали, как собрать сбалансированный приём пищи, если захочется следовать средиземноморскому рациону.

Сбалансированный рацион



Как собрать идеальную тарелку

Ориентируйтесь на объем порций



- Птица
- Рыба
- Молочные продукты
- Яйца

Женщины: 1 ладонь
Мужчины: 2 ладони



- Овощи
- Зелень
- Фрукты
- Ягоды

Женщины: 1 кулак
Мужчины: 2 кулака



- Крупы
- Паста
- Хлеб

Женщины: 1 горсть
Мужчины: 2 горсти



- Масла
- Орехи

Женщины: 1 большой палец
Мужчины: 2 больших пальца

Можете увеличивать или уменьшать размер порции.
Ориентиры:

как часто вы едите

сколько активности

какая у вас цель

какой у вас аппетит

когда вы ощущаете сытость

Скачать PDF



Если есть сердечно-сосудистые заболевания, диабет или повреждения органов, связанные с системной красной волчанкой, необходимо обсудить потенциальные ограничения в диете с врачом. Например, людям с повреждением почек, вызванным СКВ, важно контролировать и ограничивать потребление соли и белка.

Какие продукты включить в рацион

Своему организму можно помочь, если при формировании рациона следить за потреблением достаточного количества питательных веществ. Они важны для поддержания здоровья и снижения риска обострения. **Вот что стоит включить в рацион:**

Продукты, богатые кальцием:

молоко и молочные продукты

брокколи

зелень — мангольд, окра, кале, шпинат и т.д.

квашеная капуста;

белокочанная капуста

брюква

лосось

бобы

Это особенно важно, если вы принимаете кортикостероиды, которые мешают усвоению кальция и могут привести к остеопорозу.

Чтобы кальций усваивался лучше, потребляйте его вместе с продуктами с кислым вкусом или витамином С.

Множество женщин не получают достаточное количество кальция с пищей. Обсудите с вашим врачом, нужны ли вам добавки с кальцием.

Продукты, богатые железом:

печень

говядина

баранина

свинина

курица

индейка

яйца

рыба

бобы

чернослив

абрикосы

зеленый горошек

обогащённые хлеб и крупы

Чтобы железо лучше усваивалось, можно потреблять его вместе с продуктами, содержащими витамин С.

Имейте в виду, что одновременное употребление кальция с железом снижает усвоение железа. Принимайте добавки с железом только по совету врача.

Продукты, богатые витамином С:

свежие помидоры

брокколи

дыня

апельсины и другие цитрусовые

клубника

капуста (в том числе цветная и квашеная)

зелёный перец

Продукты, богатые витамином В6:

цельнозерновые крупы и хлеб

рыба птица

мясо (особенно печень)

бананы

орехи

авокадо

зеленые бобы

картофель

шпинат

Продукты, богатые витамином D:

яйца

рыбий жир

молоко

каши из гречки, овсянки и риса

Продукты с витамином D улучшают усвоение кальция и снижают риск остеопороза.

Это также один из немногих витаминов, который рекомендуется принимать дополнительно в виде добавок для профилактики.

[Систематический обзор](#), опубликованный в 2022 году показывает, что добавки витамина D у людей с системной красной волчанкой могут уменьшать воспаление и благоприятно влиять на активность заболевания и здоровье костей.

Продукты с Омега-3 жирными кислотами:

молотое льняное семя

льняное масло и грецкие орехи

скумбрия

лосось

сардины

Они обладают противовоспалительными свойствами.

Также есть добавки с Омега-3, если вы не любите или по каким-то другим причинам не употребляете достаточно продуктов, которые их содержат. Они могут снижать активность заболевания и уменьшать воспаление, улучшать липидный профиль и функцию эндотелия. Источник: [«Диета и здоровое питание» \(англ.\)](#)

Заранее обсудите со своим врачом необходимость и дозировки любых добавок к питанию.

В этих материалах мы ориентировались на рекомендации [канадской благотворительной организации Lupus Canada](#). Прочитать их статью на тему диеты и питания можно [на сайте по ссылке](#).

Примеры полезных продуктов и рационов

Чтобы список полезных продуктов всегда был на виду, можете скачать [инфографику](#) и повесить ее на холодильник или сохранить в заметках на телефоне. Необязательно покупать всё и сразу, будет достаточно нескольких продуктов из каждой категории.

А вот [варианты рационов](#) на несколько дней. Мы подобрали рецепты на завтрак, обед и ужин. Не нужно строго следовать такому порядку, можно чередовать блюда, менять их местами, убирать ингредиенты, на которые у вас может быть аллергия, и добавлять альтернативы.

Каких продуктов стоит избегать

Некоторые продукты могут провоцировать воспаление и аллергические реакции или ухудшать состояние органов. Поэтому важно употреблять их умеренно или полностью исключать из своего рациона. Ниже – список таких продуктов.

Продукты с трансжирами могут содержаться в:

- бургерах;
- картошке фри;
- жирных пирожных и сладостях;
- готовых завтраках и обедах.

Такие жиры часто встречаются в выпечке и других переработанных продуктах. Если вы видите на этикетке «частично гидрогенизированное масло», это означает, что продукт содержит трансжиры.

Ультраобработанные продукты:

- газировки;
- чипсы;
- сухарики;
- продукты быстрого приготовления;
- замороженная пицца;
- лапша быстрого приготовления и так далее.

Ультраобработанные продукты часто содержат большое количество сахара, соли, насыщенных жиров и трансжиров, что может способствовать увеличению воспаления в организме и ухудшению симптомов системной красной волчанки.

Проростки люцерны.

Их нужно полностью исключить из-за высокого содержания L-карнитина. L-карнитин может усилить процессы воспаления в организме и вызвать обострение симптомов волчанки.

Чеснок.

Чеснок нужно полностью исключить, потому что в нём есть вещество алицин, которое может усилить иммунную реакцию и вызвать обострение заболевания. Источник: [«Диета и здоровое питание» \(англ.\)](#)

Кроме того, чеснок также может взаимодействовать с лекарственными препаратами, усиливая их действие или ослабляя его — есть риск повлиять на течение заболевания и эффективность лечения.

Чтобы лучше понимать, какие продукты вам подходят или не подходят, стоит проконсультироваться с врачом. Ещё можно вести дневник еды и симптомов — он поможет лучше понимать своё самочувствие.

Если захочется попробовать, можете ориентироваться на наш шаблон.



Дата и время	Съеденные продукты	Симптомы и реакции	Действия для снижения реакции

Как регулировать вес

Из-за побочных действий некоторых лекарств, повышенного аппетита, заболевания почек и сопутствующей задержки соли и воды у людей с СКВ может возникать риск избыточного веса. Чтобы поддерживать здоровый вес, **важно питаться сбалансированно и разнообразно**.

Помимо питания, есть еще несколько рекомендаций, которые помогут сохранять вес:



Больше двигаться и заниматься спортом.

Необязательно ходить в тренажёрный зал и тягать там железо. Можно подобрать подходящую активность или программу упражнений с учётом состояния здоровья и уровня сил и согласовывать её с врачом.



Достаточно спать и отдыхать.

Взрослым людям рекомендуется спать не менее 7–8 часов в сутки.



Снижать уровень стресса — например, это можно сделать с помощью медитаций. Стресс может стать причиной увеличения веса.



Находиться в поддерживающей среде.

Общение с близкими, поддержка со стороны друзей и семьи, участие в группах или консультирование у специалиста могут помочь справиться с напряжением, которое часто способствует перееданию.



Если есть сильные переживания по поводу веса, можно проконсультироваться с врачом или дипломированным диетологом, чтобы разработать индивидуальный план питания и лечения, который будет учитывать особенности вашего здоровья.