

# הנחיות תזונתיות להתמודדות עם דלקת מפרקים שגרונתית

**דלקת מפרקים שגרונתית, Rheumatoid Arthritis, היא מחלה אוטואימונית כרונית הפוגעת בתפקוד המפרקים. מחקרים רבים עוסקים בקשר שבין מזון לבין דלקת מפרקים שגרונתית. ואולם, עד היום החוקרים לא מצאו מזונות "פלא" שמשפיעים באופן ברור על מהלך המחלה. חלק מהחולים בדלקת מפרקים שגרונתית סובלים מחסרים תזונתיים של ויטמינים ומינרלים חיוניים ועשויים להפיק תועלת מייעוץ תזונתי.**

## להלן הנחיות תזונתיות כלליות להפחתה ולהקלה על הסימפטומים:

- Ⓔ טרם ביצוע שינויים קיצוניים בתפריט היומי או נטילת תוספים יש להתייעץ עם הרופא המטופל במטרה למנוע אינטראקציות בלתי רצונית עם התרופות הניטלות.
- Ⓔ בעבור מי שסובל מעודף משקל או השמנה, מומלץ לרדת במשקל במטרה להפחית את העומס מהמפרקים. ראוי לציין שגם ירידה קלה במשקל מקנה יתרונות בריאותיים. דרך התמודדות נוספת היא פעילות גופנית המסייעת לחזק את השרירים שתומכים במפרק ובכך תורמת להפחתת העומס.
- Ⓔ מספר מחקרים הוכיחו כי חומצות שומן מסוג אומגה 3 יעילות בהפחתת דלקת מפרקים ותסמיניה. צריכתן באופן קבוע אף עלולה להוביל להפחתת המינרן התרופתי. בשל כך מומלץ לכלול בתפריט מזונות עשירים בחומצות שומן אומגה 3 כגון: סלמון, מקרל, הרינג, סרדינים, אגוזי מלך, זרעי פשתן וזרעי צ'יה. לצורך צריכה כמות נאותה מומלץ לאכול לפחות שתי מנות דג בשבוע. בעבור מי שאינו אוכל דגים באופן קבוע מומלץ ליטול כמסות אומגה 3 לאחר התייעצות עם הרופא המטפל.
- Ⓔ "דיאטת אלימינציה" מאפשרת לגלות אילו מזונות מעוררים רגישות ומגבירים את התגובה החיסונית. תחילה יש להימנע מצריכת מזונות "החשודים" כגורמי רגישות כגון: חלב ומוצרי חלב, ביצים, אגוזים, קקאו, שוקולד, עגבניות, פלפל, חצילים וסויה. מומלץ להוציא מן התפריט למשך שלושה שבועות כל מזון אשר יש חשד לגביו שאחראי להחמרת תסמיני הדלקת. לאחר מכן ניתן להוסיף באופן הדרגתי את המזון שהוצא מהתפריט. מומלץ להחזיר פריט אחד בלבד למשך שבוע, במידה ולא מופיעים תסמינים, יש להניח שאין רגישות למזון שנבדק וניתן לאכול ללא חשש.
- Ⓔ שמירה על דיאטה מאוזנת וצריכה נאותה של חומרי הזנה חיוניים עלולות לסייע בהפחתת הדלקת ותסמיני המחלה. מומלץ להקפיד על תזונה מאוזנת העשירה בירקות, פירות, דגנים מלאים, מוצרי חלב דלי שומן, דגים, קטניות, אגוזים ושומן ממקור צמחי.
- Ⓔ נוגדי חמצון הוכחו כמגנים מפני הנזקים שמחוללים הרדיקלים החופשיים בגופנו לרבות תהליכים דלקתיים. אנטי-אוקסידנטים מצויים בעיקר בפירות וירקות ולכן מומלץ לצרוך בכל יום לפחות 5 מנות פרי וירק מגוונים מכל הצבעים: אדום, לבן, ירוק, סגול וכתום-צהוב.
- Ⓔ מומלץ להפחית צריכת מזון מעובד ומשומר, שומן רווי ושומן טרנס, בשר בקר, מלח וסוכרים פשוטים לרבות ממתקים, קינוחים ומשקאות ממותקים אשר עלולים להגביר את התהליכים הדלקתיים.
- Ⓔ סידן וויטמין D הינם חומרי הזנה חיוניים לצורך שמירה על הבריאות, בייחוד עבור אנשים עם דלקת מפרקים אשר נמצאים בסיכון מוגבר לפתח אוסטיאופורוזיס. הסיבות לכך הן עיסוק מופחת בפעילות גופנית וירידה ביכולת הגוף לספוג ביעילות סידן כתוצאה מהמחלה ומהטיפול התרופתי. מומלץ לצרוך לפחות 1000 מ"ג סידן ביום ממזונות לדוגמת: חלב ומוצרי, טחינה גולמית משומשום מלא, סרדינים, ירקות עליים ירוקים, קטניות, טופו ושקדים. יש להקפיד על צריכת כמות מספקת של ויטמין D מהמזון ומחשיפה מועטה לשמש. במידת הצורך, ניתן ליטול תוסף. מזונות העשירים בויטמין D הינם סלמון, מקרל, סרדינים, שמן דגים, חלמון ביצה, מוצרי חלב ודגני בוקר מועשרים.
- Ⓔ מומלץ להימנע מאלכוהול ומעישון אשר מגבירים את התהליך הדלקתי.
- Ⓔ שתייה של כ- 10 כוסות מים ביום קריטית לשמירה על בריאות השרירים והמפרקים.

מידע זה מובא מתוך ההנחיות של THE ARTHRITIS SOCIETY ו- JOHNS HOPKINS Arthritis  
Center