ARNI CENTAR
BUDUĆNOST UPISANA U POKRETU

# ANTIINFLAMATORNA ISHRANA

*Reumatoidni artritis i drugi upalni artritisi*

Savjetuje se mediteranska dijeta - puno svježe hrane, obilje voća i povrća, minimalna potrošnja procesirane hrane i fast food.

Proteini: 1,5-2 g/kg tjelesne težine. Omega 3: 3-6 g dnevno, kroz period od 4 mjeseca.

## PREPORUČENA HRANA

- Bezglutenske namirnice: kukuruz, riža, heljda, proso
- Lan (laneno sjeme)
- Morska riba 1-2x sedmično (losos, sardina, haringa, skuša)
- Đumbir
- Maslinovo ulje, sojino ulje, repičino ulje
- Bijeli luk
- Ulje noćurka
- Kurkuma (kurkumin)
- Zeleni čaj
- Bobičasto voće (borovnice, jagode, maline, kupine)
- Citrusno voće (izvor vitamina C)
- Orašasti plodovi i sjemenke (izvor vitamina E)
- Zeleno lisnato povrće (spanać, kelj, blitva)
- Mahunarke (grah, leća)
- Dovoljno vitamina D (sunce ili suplementacija)
- Probiotici / fermentisana hrana (zdravlje crijevne flore)

## NE PREPORUČENA HRANA

- Pšenica, raž, ječam
- Biljna ulja - suncokretovo, kukuruzno
- Paradajz, paprika
- Bijeli krompir
- Margarin
- Svinjetina, govedina, teletina
- Konzervansi, mononatrijum-glutamat
- Alkohol, ljuto, začinjeno
- Mlijeko (mliječni proizvodi)
- Patlidžan
- Slatkiši
- Rafinisani ugljeni hidrati (bijelo brašno, peciva)
- Prženo i pohovano (trans masti)
- Prerađeno meso (kobasice, hrenovke, suhomesnati proizvodi)
- Prekomjerna so

Napomena: neki pacijenti pokazuju individualnu osjetljivost na gluten, mliječne proizvode i povrće iz porodice pomoćnica (paradajz, paprika, patlidžan, krompir). Eliminaciona dijeta uz praćenje simptoma pomaže da se utvrdi lična tolerancija.

051 434 460 · 066 942 620 · info@arnicentar.com · arnicentar.com