

# nie ma diety-cud, jest dieta-fakt

rozmawiała: Urszula Rzeszutek



Czy ból stawów może być skutkiem nieodpowiedniej diety? Co to jest dna moczanowa i jak jej zapobiegać? O leczeniu chorób reumatologicznych rozmawiamy z dr Edytą Biernat-Kałużą

## Od jak dawna stosuje Pani dietę owocowo-warzywną oraz wegańską w terapii pacjentów z chorobami reumatologicznymi?

To zależy od tego, o jakich jednostkach chorobowych mówimy. Dietę bazującą na warzywach i owocach oraz wegańską zaczęłam wprowadzać około 1,5 roku temu, natomiast już wcześniej

Od starożytności wiadomo, że spożycie dużej ilości mięsa pogarsza stan i może stymulować rozwój dny moczanowej

w leczeniu np. dny moczanowej zalecałam pacjentom ograniczenie spożycia czerwonego mięsa. Od wielu lat, a właściwie od starożytności, wiadomo, że spożycie dużej ilości mięsa może stymulować rozwój dny moczanowej i pogarszać stan chorego.

## Co Panią skłoniło do tego, żeby wprowadzić terapię dietą w leczeniu swoich pacjentów?

Tak naprawdę przyczyną było to, że sama miałam problemy reumatologiczne i niestety nie satysfakcjonowało mnie leczenie sterydami, chemioterapią, dużą liczbą antybiotyków i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi. Zdecydowałam się na tzw. post Daniela, czyli pobyt w ośrodku doktor Ewy Dąbrowskiej, z dietą owocowo-warzywną. Mój stan zdrowia znacznie się poprawił. Notabene dietę tę poznałam już kilkanaście lat wcześniej, pracując jeszcze w Instytucie Reumatologii. Wówczas zalecałam ją niektórym pacjentom jako leczenie uzupełniające w przypadku chorób układowych tkanki łącznej.

## Na czym polega ta terapia?

W mojej praktyce lekarskiej stosuję przede wszystkim sześciotygodniowy cykl oczyszczający organizm dietą warzywno-owocową.

Ponieważ duża część chorób z dziedziny reumatologii czy ogólnie chorób cywilizacyjnych, w tym miażdżyca, cukrzyca czy nadciśnienie, ma związek z dietą, pacjent tak naprawdę nigdy już nie powinien wracać do dotychczasowego sposobu odżywiania. Pacjent, wspólnie ze mną, podejmuje decyzję o zmianie diety i rozkładamy terapię na etapy.

Pierwszym jest właśnie sześciotygodniowe oczyszczenie organizmu za pomocą diety warzywno-owocowej.

Później zalecam jeden, dwa dni diety warzywno-owocowej w tygodniu, ale najbardziej zachęcam do przejścia na stałe na dietę wegańską, bogatą w owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak kasze, ryż, ciemne makarony oraz rośliny strączkowe, w tym soczewicę, fasole, ciecierzycę, soję itp.

## Czy pacjentem trudno się przystosować do takiego sposobu odżywiania i zrezygnować ze starych przyzwyczajeń?

Zazwyczaj zmiana starych przyzwyczajeń żywieniowych jest heroicznym wydarzeniem dla pacjenta, ale bardzo dużo zależy od motywacji. Jeśli ktoś cierpi przez wiele lat, ma duże nasilenie różnych objawów choroby i nie chce wciąż łykać tabletek, a tym bardziej jeśli ma objawy niepożądane po dotychczas stosowanym leczeniu farmakologicznym, zwykle jest bardziej skłonny zdecydować się na zmianę diety.

## Czy u takich pacjentów przy terapii dietą możliwe jest zmniejszenie dawek albo wręcz wyeliminowanie leków?

W mojej praktyce tak. Pacjenci często po pierwsze zmniejszają dawki niesteroidowych leków przeciwzapalnych, a czasem decydują się spróbować, jak zadziała dieta bez leczenia farmakologicznego.

Część pacjentów nie decyduje się jednak na dietę i preferuje leczenie farmakologiczne. Wiele osób mówi mi początkowo, że trudno jest im uwierzyć, że dieta może przynieść takie efekty, ale dzięki dużemu zaufaniu decydują się na zmianę. Przed oczami mam mojego pacjenta – młodego, trzydziestokilkuletniego mężczyznę z łuszczycowym zapaleniem stawów. Mówił mi: Pani doktor, nie wierzyłem. A już po kilku dniach przejścia na owoce i warzywa nastąpiła u niego tak duża poprawa kliniczna, że teraz nie używa określenia dieta-cud, tylko dieta-fakt.

## Proszę opowiedzieć o swoich najciekawszych przypadkach klinicznych.

Przed wszystkim chciałabym opowiedzieć o przypadku pewnej pacjentki, który był dla mnie pierwszym dużym zaskoczeniem. Dietę owocowo-warzywną można podejmować samemu w domu, można wyjechać na wczasy terapeutyczne lub na rekolekcje, tzw. post Daniela. Kiedy sama uczestniczyłam w takim poście, spotkałam kobiety od wielu lat cierpiącą na reumatoidalne zapalenie stawów. Stężenie CRP (białko C-reaktywne, którego stężenie wzrasta w przebiegu procesów zapalnych, przyp. redakcji) w jej krwi wynosiło około 30, przy normie 5 mg/L. Po powrocie z postu przyjechała do mnie na konsultację. Była to moja pierwsza pacjentka na diecie owocowo-warzywniej. Stężenie CRP po 35 dniach tej diety, przy niezmięnionej terapii, zmniejszyło się do około 4,5 mg/L, czyli wróciło do normy. To było »



dr nauk med. Edyta Biernat-Kałuża: ordynator Oddziału Reumatologii Carolina Medical Center w Warszawie. Zasiada w Radzie Programowej Centrum Edukacji Medycznej CeMed. W terapii zaburzeń reumatologicznych stosuje dietę owocowo-warzywną i wegańską

moje pierwsze zaskoczenie. Zobaczyłam wtedy konkret, dowód – wysokie wskaźniki zapalne przed dietą i ich zmianę po zastosowaniu diety. Bo czym innym jest subiektywne odczucie pacjenta i poprawa samopoczucia, a czym innym dowód medyczny, poprawa określonego parametru.

Kolejnym wyjątkowo ciekawym dla mnie przypadkiem była pacjentka cierpiąca na chorobę Hashimoto, czyli autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, z wysokim stężeniem przeciwciał przeciwarczycowych. Pacjentka ta zdecydowała się zastosować sześciotygodniową dietę owocowo-warzywną. Po jej zakończeniu wykonała badanie. Stężenie przeciwciał, które przed rozpoczęciem zmiany diety przekraczało pięciokrotnie górną granicę normy, były podwyższone jedynie o 20-30 proc. Drugi parametr (przekraczający normę o 50 proc. przed terapią) znormalizował się. Pacjentka przychodziła na kolejne wizyty, jej stan coraz bardziej się poprawiał. Przy ostatniej wizycie

**Część pacjentów wraca do starego sposobu odżywiania i obserwuje nawrót choroby, wówczas często chcą wrócić do zaleconej diety**

poziom przeciwciał przeciwarczycowych był poniżej poziomu oznaczalności. To było dla mnie niesamowite i cały czas jestem pod wrażeniem tego, ile dobrego przynosi pacjentom diametralna zmiana diety.

### **Czy po powrocie do starych przyzwyczajeń żywieniowych dochodzi do nawrotów choroby?**

Zazwyczaj tak. Trudno wytrwać przy dobrym postanowieniu. Część pacjentów wraca do starego sposobu odżywiania i obserwuje nawrót choroby, wówczas często chcą wrócić do zaleconej

diety. Jeśli pacjenci pamiętają o głównych zasadach, czyli wypijaniu dużej ilości płynów z cytryną, która daje metaboliczny efekt odkwaszenia, spożywaniu dużej ilości warzyw i owoców – pięciu porcji warzyw, czterech porcji owoców (porcja rozumiana jako 80 g) – oraz dużej ilości kasz, a jedynie okazjonalnie pozwalają sobie na mięso czerwone (choć zalecam, aby wybierali raczej białe mięso i ryby), to często nawroty nie mają dużego nasilenia.

### **Na czym więc polega wpływ diety na występowanie tych objawów? Czy są znane mechanizmy powstawania zaburzeń reumatologicznych na skutek nieprawidłowego odżywiania?**

W przypadku dny moczanowej sprawa jest jasna, ponieważ przyczyną choroby jest krystalizacja kwasu moczowego. Kwas moczowy powstaje na ostatnim etapie metabolizmu puryn, a puryny zawarte są głównie w białku zwierzęcym, zawartym

w dużej ilości w mięsie czerwonym, a w mniejszym stopniu, chociaż również, w owocach morza i rybach, np. w łosiosiu czy węgorzu. W tkankach (zwłaszcza w stawach) pojawia się nadmierna ilość kwasu moczowego, który krystalizuje, gdy stężenie we krwi wynosi 6-7 mg%.

Krystalizacja jest zjawiskiem biochemicznym. Mają na nią wpływ m.in. kwasica, związana z dietą bogatą w białko zwierzęce, spożycie soli, czyli chlorku sodu (ponieważ krystalizują kryształy sodowe) oraz temperatura (im niższa, tym łatwiej powstają kryształy).

Norma stężenia kwasu moczowego we krwi dla mężczyzn i kobiet po menopauzie wynosi do 6 mg%. Stężenie przekraczające tę wartość traktujemy jako hiperurykemię. Nie zawsze musi ona prowadzić do rozwoju dny moczanowej. Jest wielu pacjentów z hiperurykemią, ale nie wszyscy mają dnę moczanową. Jednak według doniesień naukowych ze Stanów Zjednoczonych, tzw. bezobjawowa hiperurkemia nie istnieje, ponieważ wysoki poziom kwasu moczowego ma również inne działania niepożądane. Niekorzystnie wpływa na nerki i może być źródłem wystąpienia nadciśnienia tętniczego, a później zatorów i zakrzepów oraz wylewów do mózgu.

Co ciekawe, w przypadku warzyw wysokobiałkowych, takich jak fasola czy groch, nie wykazano częstszego występowania ataków dny moczanowej. Trzeba więc podkreślić, że czym innym jest spożywanie białka zwierzęcego, bogatego w puryny, które może doprowadzić do ataku dny moczanowej, a czym innym spożywanie roślin strączkowych, które mimo dużej zawartości puryn nie podwyższają ryzyka wystąpienia podagry.

### **A inne choroby reumatologiczne?**

Nie mamy jeszcze pewności. Publikacje naukowe zwracają uwagę, że szereg aminokwasów w białku mleka krowiego ma budowę podobną do szeregu aminokwasowego kolagenu, co może odgrywać dużą rolę w mechanizmie powstawania m.in. reumatoidalnego zapalenia stawów. Prawdopodobnie dochodzi tutaj do tzw. mimikry antygenowej, kiedy przeciwciała wytworzone w trakcie reakcji immunologicznej przeciwko białku mleka są kierowane przeciwko kolagenowi, ze względu na jego podobną budowę



aminokwasową. Przeciwciała te niszczą kolagen, który wchodzi w skład chrząstek stawowych. Jest to jeden z mechanizmów. Z drugiej strony okazuje się, że diety niskokaloryczne wyłumiają układ immunologiczny i mogą wspomagać leczenie np. reumatoidalnego zapalenia stawów.

### **Czy można powiedzieć, że dieta wegetariańska czy wegańska pomaga zapobiegać chorobom reumatologicznym?**

Bardziej można to powiedzieć o diecie wegańskiej niż wegetariańskiej, ze względu na to, że w diecie wegetariańskiej znajduje się również białko zwierzęce. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dorosła osoba powinna spożywać zaledwie 0,8 g białka na kg należnej masy ciała. Oczywiście również dieta wegetariańska wykazuje działanie zapobiegawcze.

### **Czy w literaturze medycznej można znaleźć publikacje na temat leczenia pacjentów**

### **reumatologicznych dietą wegańską i owocowo-warzywną?**

Oczywiście. Są to liczne publikacje w fachowej literaturze medycznej, głównie amerykańskiej i skandynawskiej, nie tylko związanej z tzw. medycyną alternatywną i uzupełniającą.

Wiele artykułów na ten temat można znaleźć w prestiżowych czasopismach medycznych, takich jak „Lancet” czy „Rheumatology”. Jako przykład podam publikację z Karolinska Institute ze Szwecji, przedstawiającą wyniki badań wpływu diety niskokalorycznej, wegańskiej z ograniczeniem spożycia glutenu w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Polskie tłumaczenie tytułu tej pracy brzmi „Dieta wegańska bezglutenowa poprawia objawy RZS – efekt koreluje ze stężeniem przeciwciał przeciwko antygenom żywieniowym” (RZS – reumatologiczne zapalenie stawów, przyp. redakcji).

### **Wobec tak wielu dowodów naukowych świadczących**

### **o pozytywnym wpływie diet wegetariańskich na ludzkie zdrowie aż trudno uwierzyć, że w Polsce nadal duża część lekarzy krytykuje ten sposób odżywiania. Z czego to może wynikać?**

Przeważnie krytykujemy te zagadnienia, których nie znamy, a problem tkwi w wiedzy. Generalnie nieznanie zasad leczenia dietetycznego w ramach najnowszych badań poświęconych diecie wegańskiej i wegetariańskiej plus przyzwyczajenia, dotychczas zebrana wiedza i sposób kształcenia lekarzy są przyczyną tego, że większość z nas stosuje głównie farmakoterapię.

Mamy dużą wiedzę w dziedzinie farmakoterapii, natomiast w zakresie zagadnień diety nie jesteśmy właściwie kształceni.

Tak jak wspomniałam wcześniej, w moim przypadku zainteresowanie dietą wyniknęło z moich własnych problemów zdrowotnych.

### **Jak koledzy po fachu odnoszą się do Pani sukcesów terapeutycznych?**

Nie jestem w stanie odpowiedzieć bezpośrednio, bo prawdopodobnie większość nawet nie wie o moich sukcesach terapeutycznych. Chociaż muszę przyznać, że część z nich, patrząc na fantastyczną poprawę mojego zdrowia, była zaskoczona, że używałam ją dzięki zmianie diety na warzywno-owocową, a nie poprzez leczenie farmakologiczne immunosupresją i sterydami. Koledzy ortopedzi z Carolina Medical Center bardzo mnie zachęcają, żebym opublikowała moje wyniki leczenia chorób reumatologicznych, w tym równocześnie dobrych efektów redukcji masy ciała, które towarzyszą najczęściej leczeniu dietą owocowo-warzywną i wegańską. »«