Feelinx®
Mein Gefühl. Mein Leben.
Mein Begleiter.

Питание

при ревматоидном артрите

HEXAL
A Sandoz Brand

www.hexal.de

Содержание

Часто задаваемые вопросы

Взаимосвязь между питанием и ревматическими заболеваниями? 4

Изменение питания — отказ от лекарств? 7

Какое питание подходят для пациентов с ревматизмом? 10

«Хорошие» и «плохие» продукты питания для лечения моего заболевания 11

Следует ли мне придерживаться безглютеновой диеты? 12

Является ли диета при подагре такой же, как и при ревматизме? 13

Полезно ли лечебное голодание для пациентов с ревматизмом? 14

Пищевые добавки для лечения ревматизма и остеоартрита? 16

Сколько мяса должны есть пациенты с ревматизмом? 18

Должны ли пациенты с ревматизмом есть рыбу? 19

Разрешается ли мне, как пациенту с ревматизмом, употреблять алкоголь? 20

К какой массе тела мне нужно стремиться? 21

Следует ли мне корректировать питание при наличии остеопороза? 22

Рецепты при ревматоидном артрите 24

Уважаемый пациент!

Для многих людей, затронутых этим заболеванием, диагноз **воспалительного заболевания суставов или позвоночника** приводит к радикальным изменениям в их жизни, которые вызывают вопросы и беспокойства и потенциально могут стать причиной тревожности.

Хорошая новость заключается в том, что во многих случаях современная медицина может снизить выраженность симптомов этих заболеваний и предотвратить последующий урон. Тем не менее, многие пациенты спрашивают **что они могут сделать, чтобы оказать положительное влияние на прогрессирование заболевания путем адаптации их текущего образа жизни**. Возможно ли избежать приема лекарств, если придерживаться последовательной диеты? Могут ли симптомы быть устранены путем «детоксикации» или «очищения»? Помогают ли пищевые добавки?

Вы также можете спросить, делали ли вы в прошлом **ошибки в диете** или других привычках, которые могли способствовать развитию заболевания.

Данная брошюра предназначена для того, чтобы предоставить вам обзор известных на данный момент фактов о **питании при ревматоидном артрите,** а также ответы на часто задаваемые вопросы. Даже если эта брошюра не является научной работой в строгом смысле, **содержащиеся в ней заявления основаны на проверенных заключениях современной научной медицины**.

Надеемся, ее чтение будет для вас полезным, и желаем вам **успехов в соблюдении рецептов**.

Проф., д-р медицины, Гернот Кейсер

HEXAL
A Sandoz Brand

Существует ли взаимосвязь между питанием и развитием ревматических заболеваний?

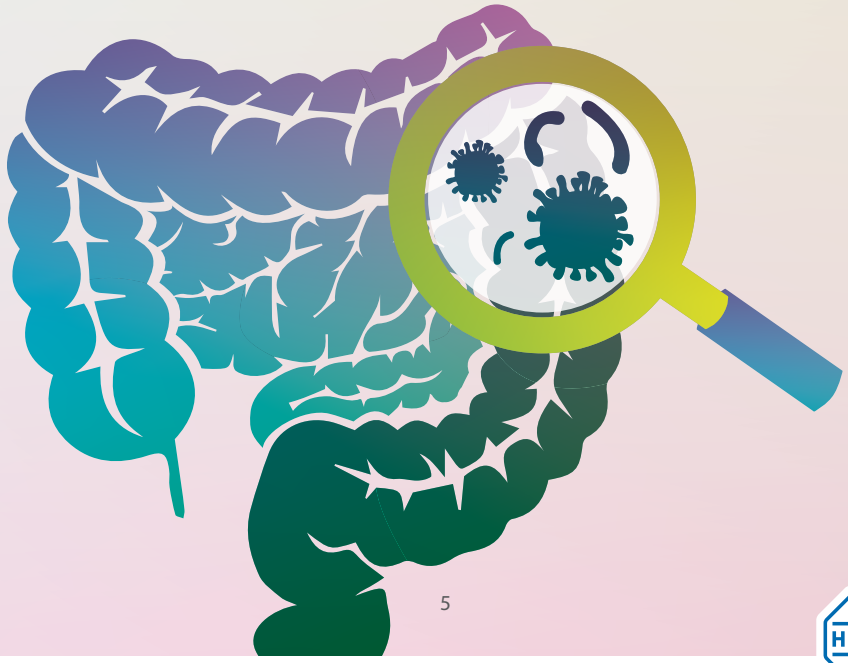
На протяжении многих лет ученые со всего мира изучают наш **микробиом**. Микробиом — общее количество **микроорганизмов**, живущих в организме и на теле. В частности, в кишечнике, а также на коже, в ротовой полости и на многих других частях тела обитает большое количество бактерий и грибков, которые выполняют многочисленные, часто жизненно важные функции. Это означает, что расстройства микробиома могут способствовать развитию воспалительных заболеваний.

Люди, придерживающиеся разного питания, также отличаются друг от друга в отношении микробиома. При некоторых ревматических заболеваниях, **включая ревматоидный артрит**, имеются **первоначальные признаки корреляции между микробиомом и заболеванием**. Следует сказать, что мы по-прежнему не можем целенаправленно лечить ревматические заболевания с помощью точных вмешательств в микробиом.

Тем не менее, мы все больше совершенствуем свои знания о влиянии нашей диеты на риск развития ревматических заболеваний. В последние годы американское исследование показало, что **здоровое питание может заметно снизить риск развития ревматоидного артрита**. Женщины, длительно соблюдающие здоровое питание, сравнивались с теми, кто ел нездоровую пищу в течение того же периода.

Высокая доля продуктов из **цельного зерна, орехов, фруктов, овощей, растительных масел и жиров** в рационе была признана здоровым питанием. Незначительное потребление алкоголя также классифицировали как здоровое питание; это означало потребление максимум (!) одного небольшого стакана пива (250 мл) или половины стакана вина (100 мл) максимум в течение 5 дней в неделю.

Высокая доля красного мяса (например, свинины и говядины), а также безалкогольных напитков, соли и насыщенных жиров (масло и сало) была классифицирована как нездоровое питание. В вышеупомянутом исследовании у людей, соблюдающих здоровое питание, риск развития ревматоидного артрита был значительно ниже.



HEXAL
A Sandoz Brand

В цифрах: если у 3 из 300 человек с нездоровой диетой развивается ревматоидный артрит в течение жизни, то только у двух человек со здоровой диетой развивается заболевание. Тем не менее, курение увеличивает риск развития ревматоидного артрита больше, чем нездоровое питание. В последние годы стало ясно, что курильщики, которые также потребляют нездоровую пищу, еще больше повышают риск развития заболевания. Это особенно касается сочетания курения и ожирения, а также курения и потребления очень соленой пищи.

Несмотря на эти четкие цифры, у людей, которые никогда не курили и всегда ели здоровую пищу, также может развиться ревматоидный артрит — так же, как ремень безопасности в автомобиле снижает риск несчастных случаев, но не защищает от них полностью.

У меня был диагностирован ревматоидный артрит. Могу ли я избежать приема лекарств путем изменения диеты?

Терапия ревматизма — это не лечение симптомов с помощью классических «традиционных лекарственных препаратов» или с помощью изменений в диете. **Современные лекарственные препараты для лечения ревматизма эффективны и хорошо переносятся —** они защищают от **побочных эффектов** заболевания:

- Повреждение суставов
- Боль
- Утомляемость
- Сокращение продолжительности жизни

Одна диетотерапия не может стабильно улучшать прогрессирование заболевания, особенно в ситуациях острого рецидива. Согласно имеющимся данным, она также не защищает от повреждения суставов. Кроме того, радикальные изменения в рационе питания могут оказывать значительное влияние на качество жизни; это означает, что даже неблагоприятные эффекты не всегда могут быть исключены.

Таким образом, пациентам с ревматизмом следует избегать любых крайностей в рационе питания. Каждый рацион должен быть полноценным, т. е. содержать все необходимые вещества в нужном количестве, в правильном соотношении и в правильной форме.

HEXAL
A Sandoz Brand

Перед тем как обратить внимание на значимость отдельных форм питания для активности воспалительных заболеваний суставов, объясняются некоторые важные термины:

Средиземноморская кухня...

...или средиземноморская диета — тип питания, который практиковался около 100 лет назад в некоторых странах Средиземноморского региона. **Большое количество овощей и фруктов** в меню является характерным. **Рыба и морепродукты являются важными источниками белка**. Она также включает **орехи и продукты из цельного зерна**. Красное мясо употребляется только в незначительном количестве. Молочные продукты особенно предпочтительны в форме с низким содержанием жира: йогурт, сыр, творог. Кроме того, для улучшения пищеварения присутствуют приправы с большим количеством **трав и специй**. Ключевым источником жиров является **оливковое масло**. Сахар заменяется сушеными фруктами и медом; красное вино подается с блюдами.

Вегетарианство...

... или вегетарианская диета **не включает мясо, рыбу и мясные продукты**, такие как колбаса или ветчина. Разрешено потребление яиц и молока, а также молочных продуктов (лактоововегетарианство).

Веганство...

... **не включает продукты питания, содержащие ингредиенты животного происхождения.** Поэтому веганы не употребляют яйца или молоко, а также мед. Они также не употребляют продукты, содержащие желатин. Эта диета **требует добавления витамина B12**, который содержится исключительно в продуктах животного происхождения. Источниками белка являются соевые продукты и бобовые. В случае неправильного питания возможны дефицит жизненно важных белковых компонентов (основных аминокислот).

Безглютеновая диета...

... **исключает все продукты из злаков, содержащие глютен**, так называемый «клейный белок». К ним относятся, в частности пшеница, рожь и ячмень. Эта форма диеты необходима пациентам с целиакией, т. е. врожденной или приобретенной гиперчувствительностью к глютену, но также предпочтительна для некоторых пациентов, не страдающих этим заболеванием.

Гипоаллергенная диета...

... исключает **пищевые компоненты, которые могут вызвать аллергию**. Перед началом использования такого специализированного питания болеющих людей часто проверяют на восприимчивость пищевых аллергенов, которые затем выводятся из рациона.

Подходит ли какая-то из представленных форм диеты в качестве режима питания при ревматизме?

Для большинства представленных диет проводятся научные исследования пациентов с ревматизмом. **Наиболее обоснованные исследования посвящены средиземноморской диете.** Это работает у пациентов с ревматизмом двумя различными способами. Во-первых, было выявлено, что пациенты с ревматоидным артритом, которые придерживались средиземноморской диеты после интенсивного обучения в течение нескольких месяцев, чувствовали себя несколько лучше в отношении боли в суставах, чем пациенты, которые питались обычной пищей. Несмотря на то, что улучшение не достигло уровня, достигаемого при применении одного из новых препаратов для лечения ревматизма, следует предположить наличие поддерживающего эффекта.

Аспект средиземноморской кухни, который считается наиболее важным, состоит в том, что **этот образ жизни, как было показано, снижает риск инфаркта миокарда и инсульта.** Эти две проблемы возникают значительно чаще у людей с ревматоидным артритом, чем у здоровых людей. Поэтому пациентам с ревматоидным артритом может быть рекомендована эта диета. Однако, если вы попробуете блюда, перечисленные в рецептах, вы заметите, что средиземноморская кухня отличается от блюд, которые часто подаются сегодня в греческих или итальянских ресторанах.

Пицца пепперони, тирамису или гирос с цацики по своему питательному составу зачастую не лучше фастфуда.

Полезно знать:

Хорошо приготовленные средиземноморские блюда вкусные и разнообразные; вы не потеряете удовольствие от хорошей еды!

Есть ли отдельные «хорошие» и «плохие» продукты для лечения моего заболевания?

На практике ревматологи неоднократно наблюдали пациентов, которые отмечали усиление боли и отечности суставов после употребления определенных продуктов и напитков. Тем не менее, приводятся очень разные примеры: мясо, а также кондитерские изделия, вино, безалкогольные напитки, цитрусовые или кофе. Другие пациенты замечают улучшение при употреблении некоторых продуктов питания.

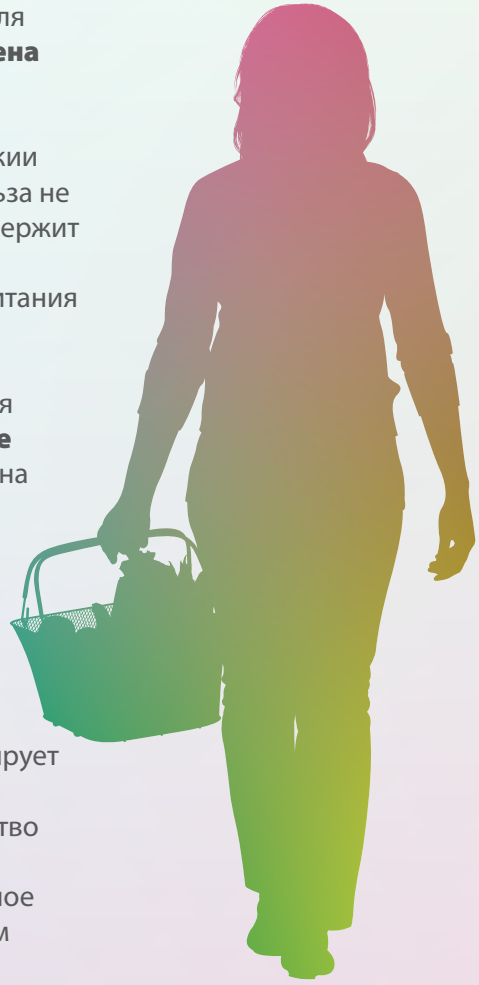
Поэтому:

Если вы заметите усиление боли в суставах при определенной диете, это следует воспринимать серьезно. Обсудите со своим врачом, следует ли вам избегать соответствующих продуктов питания.

HEXAL
A Sandoz Brand

Следует ли мне, как пациенту с ревматизмом, придерживаться безглютеновой диеты?

Безглютеновая диета жизненно важна для пациентов с **непереносимостью глютена (целиакия).** Пациенты с ревматизмом также могут страдать целиакией, но это случается редко. При отсутствии целиакии безглютеновая диета не требуется. Польза не доказана; рацион без глютена часто содержит слишком мало витаминов и минералов. Кроме того, это, как правило, дороже питания традиционными продуктами.



Самый большой недостаток заключается в том, что **безглютеновая диета также исключает продукты** из цельного зерна и, следовательно, не содержит важного источника **клетчатки**. Эти вещества не всасываются кишечником, а выводятся непереваренными. Они выполняют важные функции:

Клетчатка связывается с водой, увеличивает количество кала и стимулирует работу кишечника. Кроме того, более заполненный кишечник усиливает чувство насыщения, предотвращая увеличение веса. Он также обеспечивает замедленное высвобождение сахаров в кровоток, тем самым снижая риск развития диабета.

Мой партнер страдает подагрой и должен соблюдать соответствующую диету. Применяются ли те же принципы ко мне как к пациенту с ревматизмом?

Подагра вызывается накоплением избыточной мочевой кислоты в организме. Кристаллы мочевой кислоты могут привести к тяжелому воспалению суставов и образованию камней в почках. Это вещество находится в качестве конечного продукта в пищевых ингредиентах, в основном содержащихся в мясе и субпродуктах. Алкоголь и безалкогольные напитки могут повысить риск развития подагры.

Рекомендации по питанию при ревматоидном артрите и подагре содержат много сходств:

- Ограничение потребления мяса
- Значительное ограничение потребления алкоголя
- Отказ от напитков с большим содержанием сахара
- Упор на фрукты и овощи

Однако рекомендации не полностью идентичны:
Рыба и морепродукты полезны для пациентов с ревматоидным артритом; они могут быть вредны для пациентов с подагрой.

HEXAL
A Sandoz Brand

Друг посоветовал мне голодание как способ детоксикации организма. Это полезно для меня как для пациента с ревматизмом?

На самом деле проводятся научные исследования по изучению **влияния коротких периодов голодания (1–2 недели).** Это применялось у пациентов с легким и стабильным ревматоидным артритом. Было отмечено **небольшое уменьшение боли в суставах**; **однако не было отмечено существенного улучшения активности заболевания**.

Даже если идея «очищения» или «детоксикации» посредством голодания звучит правдоподобно, не гарантируется, что отказ от приема пищи поможет в этом. Ревматоидный артрит не является «отравлением», и еще не доказано, что голодание действительно выводит токсины из организма.

Несомненно, **лечение голоданием приводит к увеличению количества собственных противовоспалительных веществ (глюкокортикоидов)** в организме, что означает, что эффект, аналогичный таковому при голодании, также может быть достигнут при лечении преднизолоном. Одной из причин голодания иногда является надежда избавиться от лишних килограммов.

Здесь не следует возлагать слишком большие надежды: потеря веса происходит в первые несколько дней, главным образом вследствие дефекации. Параллельно разрушаются системы краткосрочного накопления энергии, например в печени. К сожалению, запасы жира мобилизуются только позже. Однако голодание может привести к разрушению белка из мышц, костей и других тканей. Это совершенно нежелательный эффект при активном ревматоидном артрите.

Поэтому ...

...лечение голоданием рекомендуется, главным образом, для пациентов с избыточным весом и стабильным ревматоидным артритом. Эти процедуры должны проводиться врачами, имеющими опыт в диетотерапии.

HEXAL
A Sandoz Brand

Пищевые добавки для лечения ревматизма и остеоартрита часто рекламируются с фразой «клинически протестировано». Рекомендуются ли эти продукты?

Самый важный совет по этой теме:

Поговорите об этом со своим ревматологом. В газетах постоянно пишут о так называемых «суперфудах» или пищевых добавках, которые, как предполагается, обладают удивительным эффектом для пациентов с болью в суставах. Названия этих продуктов часто звучат экзотически, они поступают из далеких стран и содержат загадочные рецепты.

Такая информация, как **«Клинически протестировано!» или «Научно протестировано!» ничего не говорит о том**, как проводилось это тестирование, и о том, действительно ли полученные эффекты полезны для отдельного пациента.

В принципе...

... все необходимые вещества, которые нам необходимы для жизни, мы должны получать из нашего повседневного пищевого рациона. Пищевые добавки требуются только в нескольких случаях, например, при наличии дефицита железа илиесли для защиты костей во время терапии преднизолоном назначается витамин D. Вы не обязаны покупать такие продукты самостоятельно, поскольку они оплачиваются медицинскими страховыми компаниями.

Пациенты, страдающие от боли, но не желающие принимать какие-либо имеющиеся в продаже обезболивающие средства, могут попробовать лечение **капсулами с рыбьим жиром или другими продуктами**, содержащими полиненасыщенные омега-3 жирные кислоты, такие как ЭПК и ДГК [1]. Эти препараты могут быть показаны для облегчения боли, если они принимаются в достаточно высокой дозе (не менее 2,5–3 граммов ЭПК и ДГК) и в течение достаточно длительного периода (2–3 месяца).

[1] ЭПК: эйкозапентаеновая кислота, ДГК: докозагексаеновая кислота

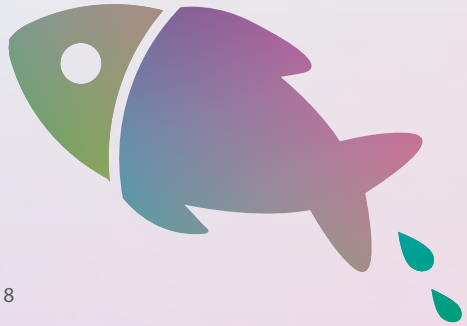
HEXAL
A Sandoz Brand

Сколько мяса мне следует есть, как пациенту с ревматизмом? Мне, как человеку, имеющему хроническое заболевание, нужно много животного белка?

Достаточное **потребление белка не обязательно должно обеспечиваться исключительно при помощи животного белка**. Многие продукты растительного происхождения содержат значительное количество белка. К ним относятся **соевые продукты, овсяные хлопья, семена льна и орехи**, а также **бобовые**, **листовая свекла** и **фенхель**. Содержание белка в картофеле не очень высокое, но этот белок очень ценный.

Что касается животной пищи, «красное» мясо (т. е. свинину, говядину и дичь) можно употреблять только с осторожностью, поскольку в нем часто может содержаться большое количество вызывающих воспаление омега-6 жирных кислот. С особой осторожностью следует относиться к таким мясным продуктам, как колбасы и ветчина, поскольку они могут содержать много соли, что является фактором развития высокого артериального давления.

Тем не менее, **исключительно растительная (веганская) диета не рекомендуется для пациентов с ревматизмом**. При диете, которая делает упор на продукты растительного происхождения, но не исключает молочные продукты и яйца и, по сути, ограничивается одним мясным приемом пищи в неделю, не следует ожидать недостатка белка, вызванного питанием.



Постоянно пишут, что пациенты с ревматизмом должны есть рыбу и принимать капсулы с рыбьим жиром. Но я терпеть не могу рыбу. Есть ли для меня другое решение?

Рыба и капсулы с рыбьим жиром содержат жирные кислоты, которые относятся к пищевым жирам. Как правило, здесь есть две стороны: они являются хорошими поставщиками энергии и обеспечивают всасывание основных витаминов (A, D, E, K) через кишечник.

Жир служит запасом энергии, смягчает участки тела, чувствительные к давлению, и защищает нас от холода. С другой стороны, трансжиры (особенно в полуфабрикатах) способствуют риску повреждения сосудов, тем самым способствуя развитию инфарктов и инсультов.

Из пищи наш организм поглощает ингибирующие **воспаление (омега-3) и стимулирующие воспаление жирные кислоты (омега-6)**. Жирная морская рыба (например, сельдь и скумбрия) является хорошим источником омега-3 жирных кислот. Однако растительные жиры также могут положительно влиять на баланс между омега-3 и омега-6 жирными кислотами.

Особенно полезным источником является...

... **оливковое масло**, главным образом используемое в средиземноморской пище. Льняное масло, рапсовое масло и масло грецкого ореха также имеют **хорошее соотношение жирных кислот**. Таким образом, потребность в омега-3 можно удовлетворить с помощью растительных жиров, и это также рекомендуется с учетом **чрезмерного вылова рыбы из наших океанов**.

HEXAL
A Sandoz Brand

Мне нужно принимать МТК (метотрексат) в качестве препарата для лечения ревматизма, поэтому мой врач предупредил меня об употреблении алкоголя. Разрешено ли мне, как пациенту с ревматизмом, пить алкоголь вообще, даже если это будет полезно для меня при ревматизме?

Что касается темы употребления алкоголя, то следует решительно призвать пациентов к ответственности. Алкоголь может, на самом деле, защищать от ревматоидного артрита в очень малых количествах (см. выше). Употребление алкоголя в небольших количествах также может положительно влиять на прогрессирование ревматоидного артрита.

Пациентам, принимающим метотрексат (МТК), не нужно полностью избегать употребления алкоголя.

Тем не менее, применяются следующие правила:

Как благотворное воздействие на курс лечения, так и переносимость МТК и алкоголя предполагают небольшое количество алкоголя: **не более 8 г в день**, что эквивалентно 250 мл пива, 100 мл вина или 20 мл алкоголя с более высоким содержанием спирта (до 40 % по объему) максимум в пять дней в неделю.

При превышении этих количеств положительный эффект может **быстро превратиться в противоположный**: возникает риск поражения печени при сочетании с МТК; также увеличивается воспалительная активность.

Как пациент с ревматизмом, я много лет борюсь с ожирением, занимаясь обычной физкультурой. Однако мне трудно снизить вес (сейчас я вешу 82 кг, мой рост 1,70 м). К какой массе тела мне нужно стремиться?

Исходя из предоставленных данных, ваш индекс массы тела (ИМТ) составляет приблизительно 28,4. Это может означать, что у вас есть небольшой избыточный вес. Исследования показали, что у людей с избыточной массой тела (с ИМТ значительно выше 30), а также у очень худых людей результаты лечения ревматизма хуже.

Вам не нужно расстраиваться по поводу указанных размеров, поскольку пациенты с ИМТ от 25 до 30 в некоторых научных исследованиях, посвященных долгосрочному лечению ревматоидного артрита, показали положительные результаты.

Кроме того, это в вашу пользу, что вы регулярно занимаетесь физической нагрузкой:

Положительное влияние физической нагрузки на риск заболеваний сердца и кровообращения, а также на результаты лечения ревматизма было научно доказано. Поэтому вы должны поддерживать свой вес и не бросать заниматься физкультурой.

HEXAL
A Sandoz Brand

Мой ревматолог диагностировал у меня остеопороз. Как я могу адаптировать свою диету с учетом этого?

У пациентов с ревматизмом повышен риск развития остеопороза по нескольким причинам: к ним относятся воспаление суставов, отсутствие физических нагрузок и прием преднизолона. Риск остеопороза также повышается, если в рационе отсутствуют два компонента: **кальций и витамин D**.

Минералы наших костей содержат много **кальция**. Поэтому важно, чтобы наши продукты питания содержали достаточное количество кальция. Молоко и молочные продукты являются важными и легко доступными источниками кальция, при этом обезжиренные молочные продукты являются предпочтительными. Люди с непереносимостью молока также могут обеспечить потребление кальция, например с помощью богатой кальцием минеральной воды. Также есть богатые кальцием овощи (например, фенхель и брокколи). **Рыба также содержит значительное количество кальция.**

Непереносимость лактозы

Люди с непереносимостью лактозы могут перейти на низколактозные молочные продукты и сыры. Однако вам обязательно следует обсудить прием дополнительных добавок кальция с вашим ревматологом: **чрезмерное потребление кальция может также способствовать повреждению сосудов.**

Витамин D обеспечивает встраивание кальция, всасываемого из пищи, в кости. Это вещество также способствует мышечной силе и физической ловкости — дефицит витамина D повышает риск падений.

Витамин D — это гормон, прекурсоры которого образуются в организме. Сам витамин D вырабатывается в коже под воздействием **солнечного света**. Отсутствие солнечного света способствует развитию остеопороза. Поэтому рекомендуется проводить не менее 30 минут на открытом воздухе каждый день, при этом как минимум лицо и предплечья должны находиться под воздействием солнца. **Если вы также занимаетесь спортом, вашим костям нужно еще больше!**

Обратите внимание, что ...

... **продукты питания, содержащие** большое количество **фосфатов, такие как кока-кола или некоторые виды колбас**, препятствуют всасыванию кальция из кишечника. Большое количество кофеина и алкоголя способствует потере кальция через почки, а **умеренное потребление** кофе и алкогольных напитков **не влияет на плотность костей**.

HEXAL
A Sandoz Brand

1. Пудинг с семенами чиа, ягодами, бананом, орехами (2 порции)

Ингредиенты:

- 250 мл рисового, миндального или овсяного молока, в качестве альтернативы — коровьего молока с низким содержанием жира
- 3 ст. л. семян чиа
- 1 щепотка соли
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. кардамона
- 100 г черники, размороженной

Для подачи:

- 1 банан, очищенный, разрезанный вдоль
- 1 ст. л. кленового сиропа
- 1 ст. л. кокосового масла
- 1 небольшая горсть грецких орехов, грубодробленных
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1 ч. л. молотой корицы
- 1 ст. л. миндального масла
- Кокосовые чипсы

Разомните размороженную чернику в миске с помощью вилки. Смешайте молоко с семенами чиа, солью, лимонным соком и кардамоном в высокой емкости и оставьте пропитываться на 30 минут. Время от времени помешивайте. Затем добавьте черничное пюре и вмешайте его в пудинг из чиа. Разогрейте кокосовое масло и кленовый сироп, добавьте корицу и имбирь и обжарьте грецкие орехи на сковороде. Уберите смесь со сковороды. Положите половинки банана на сковороду и обжаривайте их в течение 1–2 минут с каждой стороны. Распределите пудинг по мискам, положите банан посередине и украсьте орехами, кокосовыми чипсами и полейте миндальным маслом.

HEXAL
A Sandoz Brand

2. Смузи из груши и авокадо (2 порции)

Ингредиенты:

- 1/4 авокадо
- 1 большая или 2 маленьких груши
- 1 апельсин, выжатый
- 50 г молодого шпината
- 1 ч. л. лимонного сока

Разрежьте авокадо на две части, удалите косточку и ложкой отделите мякоть от кожуры. Очистите фрукты от кожуры, из груш удалите сердцевину и крупно нарежьте их и апельсин. Тщательно помойте молодой шпинат. Тщательно пюрируйте все ингредиенты в блендере или с помощью ручного миксера.

3. Салат корн с авокадо, апельсином и копченой форелью (2 порции)

Ингредиенты:

- 125 г филе копченой форели
- 1 апельсин или грейпфрут
- 1 большое авокадо
- 100 г корна или салатного микса
- 150 г огурца
- 30 мл оливкового масла
- 1/2 ч. л. горчицы
- 10 г хрена, свежего или из банки

Достаньте филе копченой форели из упаковки и пусть достигнет комнатной температуры. Очистите апельсин или грейпфрут от кожуры ножом и разрежьте на дольки. Тщательно выжмите фруктовую мякоть. Соберите получившийся сок. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку, отделите мякоть от кожуры ложкой и нарежьте ее ломтиками.

Хорошо промойте салат, высушите его и распределите по двум тарелкам. Вымойте огурец, при необходимости очистите его от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками и добавьте в салат. Добавьте авокадо и дольки апельсина или грейпфрута. Смешайте оливковое масло, апельсиновый или грейпфрутовый сок, горчицу, соль и перец и полейте этой заправкой салат. Разрежьте филе форели на небольшие кусочки, распределите по порциям и добавьте хрен в нужном количестве.

4. Овощной суп с песто (4 порции)

Ингредиенты:

- 3 помидора
- 1 большой репчатый лук
- 200 г мелкой зеленой фасоли
- 2 палочки сельдерея
- 2 большие моркови
- 2 больших картофеля
- 1 небольшой лук-порей
- 1 небольшой цукини
- 3 ст. л. оливкового или рапсового масла
- 2 л овощного бульона
- 2 веточки тимьяна
- 2 лаврового листа
- 100 г мелкой суповой лапши

Для подачи:

Тертый пармезан по вкусу и базиликовый песто.

Вымойте помидоры, при необходимости очистите их от кожуры, удалите семена и крупно нарежьте. Почистите и мелко нарежьте репчатый лук. Вымойте и очистите оставшиеся овощи. Порежьте зеленую фасоль на маленькие кусочки. Порежьте сельдерей на ломтики. Почистите и крупно нарежьте морковь и картофель. Порежьте лук-порей на кольца небольшой ширины, а цукини — на маленькие кубики. Разогрейте масло до низкой температуры в большой кастрюле и обжарьте репчатый лук. Добавьте все овощи, кроме помидоров, и затем — овощной бульон. Вымойте веточки тимьяна и добавьте их вместе с лавровыми листьями. Увеличьте температуру, доведите суп до кипения и продолжайте варить его с открытой крышкой в течение примерно 5 минут.

Вскипятите подсоленную воду во второй кастрюле, добавьте лапшу и варите на 1–2 минуты меньше указанного времени приготовления. Слейте в сито и промойте холодной водой. Добавьте помидоры и лапшу в суп и варите его еще 5 минут. Приправьте по вкусу солью и перцем и уберите лавровый лист. Налейте суп в миску, подавайте с песто и посыпьте пармезаном по вкусу.

HEXAL
A Sandoz Brand

5. Острый чечевичный дал с жареным тофу (4–6 порций)

Ингредиенты:

- 2 ст. л. натурального кокосового масла
- 1 репчатый лук, очищенный
- 3 очищенных зубчика чеснока
- 1 ст. л. тертого свежего имбиря
- 1 ст. л. порошка карри
- 1 ч. л. молотой куркумы
- 1/4 ч. л. порошка чили
- 3 низкокрахмалистых картофеля, очищенные
- 2 моркови, помытые и очищенные
- 200 г красной чечевицы, промытой
- 1–1,3 л овощного бульона
- 3 помидора, нарезанные кубиками
- Морская соль

Для подачи:

1–2 ст. л. рапсового масла, 100 г твердого тофу, свежие листья кориандра, натуральный йогурт с низким содержанием жира.

Разогрейте кокосовое масло в кастрюле при низкой температуре. Мелко нарежьте репчатый лук и чеснок, добавить в кастрюлю и обжарьте в течение 5 минут, затем добавьте имбирь и специи и обжаривайте еще 3 минуты, помешивая.

Нарежьте картофель и морковь небольшими кубиками, добавьте к луку в кастрюле и обжаривайте в течение 5 минут. Затем добавьте чечевицу и бульон, посолите и доведите до кипения. Понизьте температуру и покипятите все на медленном огне в течение примерно 30 минут до тех пор, пока чечевица не будет готова. Перемешайте, затем добавьте еще бульона в нужном количестве. Добавьте помидоры за 5 минут до готовности и перемешайте.

Нарежьте тофу кубиками или полосками. Разогрейте масло на сковороде и обжаривайте тофу, пока он слегка не подрумянится. В каждую порцию дала добавьте тофу и листья кориандра, а также йогурт.

HEXAL
A Sandoz Brand

6. Лапша соба с эдамаме и лососем (2 порции)

Ингредиенты:

- 200 г бобов эдамаме или замороженного гороха
- 200 г лапши соба (лапша из гречневой муки)
- 3 ст. л. рапсового масла
- 250 г филе лосося
- 1 лимон, выжатый сок
- 200 г зеленого лука
- 1/2 пучка кориандра
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. семян кунжута
- 1 ст. л. рисового уксуса или уксуса из белого вина
- 1 лайм, выжатый сок

Доведите подсоленную воду до кипения в кастрюле, добавьте бобы эдамаме и слегка обварите их. Слейте воду через дуршлаг и оставьте бобы остывать на некоторое время. Затем выньте бобы из стручков. Сварите лапшу соба в большой кастрюле в соответствии с инструкциями на упаковке, слейте воду и промойте горячей водой. Смешайте лапшу с 1 ст. л. рапсового масла и оставьте ее под крышкой.

Вымойте и промокните филе лосося. Разогрейте оставшееся рапсовое масло в сковороде и обжарьте лосось с каждой стороны в течение 3–4 минут. Приправьте солью, перцем и лимонным соком. Тем временем вымойте и почистите зеленый лук и нарежьте белые и светло-зеленые части тонкими ломтиками. Помойте кориандр, очистите листья и крупно нарежьте.

Уберите лосось со сковороды и не давайте ему остыть. Слегка обжарьте зеленый лук и бобы эдамаме на сковороде, где обжаривали лосось. Затем добавьте это в лапшу вместе с кунжутным маслом, семенами кунжута, рисовым уксусом и нарезанным кориандром. Выложите лапшу на две тарелки, положите сверху лосось и приправьте соком лайма.

HEXAL
A Sandoz Brand

7. Шоколадный мусс тонка из мягкого соевого творога (4 порции)

Ингредиенты:

- 150 г горького шоколада (70–90 % какао)
- 4 ст. л. ванильного сахара или кленового сиропа
- 400 г мягкого соевого творога
- 2 ст. л. очень крепкого эспрессо
- 1 ч. л. кофейного порошка (растворимый)
- Свежетертый боб тонка

Разломайте шоколад на кусочки и поместите в термостойкую миску. Осторожно растопите шоколад на водяной бане. Вода не должна кипеть, используйте только медленный огонь. Снимите шоколад с плиты и вмешайте ванильный сахар или кленовый сироп.

С помощью ручного миксера тщательно пюрируйте мягкий соевый творог с эспрессо и кофейным порошком. Натрите боб тонка размером с вишню. Добавьте растопленный шоколад к мягкому соевому творогу и снова все перемешайте. Распределите мусс по мискам и накройте пленкой. Дайте муссу застыть в холодильнике в течение 1–2 часов.

HEXAL
A Sandoz Brand

Ваши заметки

HEXAL
A Sandoz Brand

Дополнительные советы о том, как справляться с вашим заболеванием в повседневной жизни, можно найти здесь:

https://www.hexal.de/patienten/ratgeber/chronisch-entzuendliche-erkrankungen/FeelinX

Как связаться с нами:

У вас возникли важные вопросы о наших лекарственных препаратах или вы хотите заказать материалы? Позвоните нам по бесплатному номеру: **0800 439 25 23**!

Вы можете связаться с нами с понедельника по пятницу **с 08:00 до 18:00**.

Если у вас есть какие-либо вопросы о вашем лечении, свяжитесь с лечащим врачом.

Hexal AG
Industriestraße 25
83607 Holzkirchen

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C106313
FSC www.fsc.org

Номер арт.: 49043207; по состоянию на 11.2021

HEXAL
A Sandoz Brand