

ŠTÚDIE

R1 Bezlepková vegánska diéta pomáha v boji proti symptómom reumatoidnej artritídy

I. Hafstóm, B. Ringertz, A. Spångberg, L. Von Zweigbergk, S. Brannemark, I. Nylander, J. Rónnelid, L. Laasonen, L. Klareskog. British Society of Rheumatology, 2001 str. 1175-1179

PROBLÉM. Vedcov aj verejnosť už dlhšie zaujíma, či môže strava ovplyvniť priebeh reumatoidnej artritídy (RA). Avšak údajov z kontrolovaných klinických štúdií je veľmi málo. Preto sme sa rozhodli preskúmať klinický dopad vegánskej bezlepkovej diéty na RA a odmerať hodnoty protilátok na kľúčové antigény, ktoré sa nenachádzajú vo vegánskej strave. **METODIKA.** Šesťdesiatšesť pacientov s RA bolo náhodne rozdelených do skupín a bola im na dobu 1 roka naordinovaná buď to bezlepková vegánska diéta (38 pacientov) alebo vyvážená nevegánska diéta (28 pacientov). Všetci pacienti dostali rovnaké inštrukcie. Odmerali sme ich počiatkové hodnoty a potom znovu po 3, 6 a 12 mesiacoch v súlade s kritériami americkej reumatologickej asociácie ACR (American College of Rheumatology). Taktiež sme odmerali hodnoty protilátok proti gliadínu a p-laktoglobulínu a urobili sme rontgenové snímky dlaní a chodidiel pacientov. **VÝSLEDKY:** Vo výskume ostalo po dobu 9 a viac mesiacov zapojených 22 pacientov na vegánskej diéte a 25 pacientov na nevegánskej diéte. Z pacientov, ktorí zotrvali na diéte, 40,5% (9 pacientov) z vegánskej skupiny naplnilo kritériá ACR20 v porovnaní so 4% (1 pacient) v nevegánskej skupine. Údaje zodpovedajúce naplneniu zámeru vyliečiť pacientov boli v rovnakom poradí 34,3 a 3,8%. Hodnoty protilátky imunoglobulínu G (IgG) proti gliadín a p-laktoglobulín poklesli u tých pacientov vo vegánskej skupine, ktorí dodržiavali diétu, avšak hodnoty u druhej skupiny neklesli. Ani v jednej skupine sme nezaznamenali spomalenie odbúravania kostnej hmoty. **ZHRNUTIE:** Získané údaje potvrdzujú, že zmena stravovania môže mať pozitívny klinický účinok na niektorých pacientov s RA a že tento pozitívny účinok môže súvisieť s redukciou imunologickej reakcie na potravinové antigény, ktoré sa zo stravy vylúčia.

R2 Prepojenie medzi kĺbmi a trávením: skrížená reaktivita protilátok pri reumatoidnej artritíde

M. Hvatum, L. Kanerud, R. Hällgren, P. Brandtzaeg
Gut 2006:55 1240-1247, pôvodne zverejnené na internete 16.2.2006

PROBLÉM A CIEĽ: Pacienti s reumatoidnou artritídou často sami pociťujú, že existuje spojenie medzi ich stravovaním a vážnosťou reumatického ochorenia. Odmerali sme množstvo potravinových protilátok v sére a tkanivovom moku z lačníka pacientov s RA a u kontrolnej vzorky pacientov bez RA, aby sme určili ich systémovú a mukóznú imunitnú reakciu a teda aby sme preskúmali toto domnelé imunologické spojenie medzi imunitným systémom čriev a RA. **METODIKA:** Odmerali sme hodnoty protilátok IgG, IgA, a IgM proti potravinovým antigénom v sére a tkanivovom moku z lačníka 14 pacientov s RA a 20 subjektov bez RA. Antigény z kravského mlieka (a-laktalbumín, b-laktoglobulín, kazeín), cereálie, slepačie vajcia (ovalbumín), treska, a bravčové mäso. **VÝSLEDKY:** V tkanivovom moku mnohých pacientov s RA sme zaznamenali zvýšenie všetkých troch druhov imunoglobulínu, ako reakciu na špecifické potraviny. S výnimkou reakcie IgM proti b-laktoglobulínu, všetky ostatné aktivity IgM vzrástli bez ohľadu na celkovú hladinu IgM. Aktivita protilátok IgM v sére pacientov s RA bola viac-menej jasná. V porovnaní s IgM, aktivita IgA v tkanivovom moku vzrástla menej konzistentne, pričom v prípade gliadínu a kazeínu nedošlo k výraznému zvýšeniu. Absorpčné testy ukázali výraznú skříženú reaktivitu protilátok IgM a IgA. Hoci bola aktivita IgG proti potravinám v tkanivovom moku pomerne nízka, v prípade niektorých antigénov u pacientov s RA značne vzrástla. Traja z 5 pacientov s RA, ktorí po dobu 16 týždňov podstupovali liečbu sulfasalazínom mali už na začiatku zvýšené hladiny protilátok proti potravinám v tkanivovom moku, čo sa po liečbe znormalizovalo, ale výraznejšie klinické zlepšenie bolo viditeľnejšie na zníženej sedimentácii erytrocytov. **ZHRNUTIE:** V črevách mnohých pacientov s RA sa veľmi výrazne zvýšila skřížená reaktivita protilátok. Ich problémy s určitými druhmi potravín môžu byť odrazom nepriaznivých účinkov niekoľkých reakcií precitlivenosti sprostredkovaných napríklad imunokomplexom, čo spôsobuje autoimunitné reakcie v kĺboch.

R3 Artritída: zápal, ktorý má svoju príčinu

Center for Food Allergies <http://centerforfoodallergies.com/arthritis.htm>

Artritída je v západnej kultúre jedným z najrozšírenejších dôvodov invalidity. V spoločnosti Boeing je artritída na prvom mieste príčin vymeškaných pracovných dní. Nanešťastie jej liečba je nedostatočná a je takmer výhradne zameraná na liečenie zápalov a nie na odstránenie spúšťačov tohto ochorenia. Čo slovo „artritída“ vlastne znamená? Samotné slovo artritída znamená jednoducho „zápal kĺbov“. Rozlišujeme dva typy: osteoartrózu a reumatoidnú artritídu. Osteoartróza je zápal spôsobený degeneráciou kĺbov následkom dlhodobého trenia a opotrebovania. Osteoartróza postihuje najčastejšie kolená. Reumatoidná artritída (RA) je všeobecnejší pojem označujúci zápal, bolesť a opuchy kĺbov. Najčastejšie sa prejavuje na rukách, avšak môže postihnúť akýkoľvek kĺb v tele. Ak sa vyskytne u detí, nazývame ju juvenilná artritída. Tradičný prístup k artritíde: Reumatoidná artritída sa v konvenčnej medicíne pokladá za autoimúnne ochorenie neznámeho pôvodu. V rámci takéhoto prístupu sa však neberie na vedomie značné množstvo vedeckých dôkazov, ktoré poukazujú na to, že hlavným spúšťačom artritídy môžu byť práve potravinové alergie. Lekárska komunita sa takmer výlučne zameriavala na liečenie artritídy pomocou protizápalových liečiv či už voľne predajných, alebo tých na predpis. Tieto lieky síce poskytujú dočasnú úľavu od bolesti a opuchov, ale neliečia artritídu ako takú. Pri dlhobojnej liečbe sa tiež začínajú prejavovať mnohé vedľajšie účinky. Je možné odstrániť zápal aj bez užívania liekov? V skutočnosti je veľmi často možné odstrániť príčinu zápalu aj bez užívania liekov, ktoré by ho mali potlačiť. Zápaly totiž spôsobuje imunitný systém. Preto si musíme položiť otázku: „Čo núti imunitný systém k tomu, aby vytvoril zápal?“ Prečo imunitný systém vytvorí zápal? Ako vieme, imunitný systém sa aktivuje pri výskyte baktérií, vírusov a parazitov. Avšak všetko, čo aktivuje imunitný systém, aktivuje aj zápal. To zahŕňa aj potraviny, ktoré sú identifikované imunitným systémom mylne ako narušitelia, a tak môže alergická reakcia na potraviny spôsobiť zápal kĺbov. Aké potraviny spôsobujú artritídu? Ľudia môžu byť alergický na akýkoľvek druh potravín, a preto akákoľvek potravina môže byť potenciálnym spúšťačom alergickej reakcie a teda zápalu a artritídy vrátane RA, juvenilnej artritídy a nezaradených bolestí kĺbov. Aj preto môže byť pre pacientov náročné rozoznať spojitosť medzi ich stravovaním a zdravotnými problémami. Vysvetlíme si to na príklade alergie na mliečne výrobky. Ak zjete akýkoľvek mliečny výrobok či už mlieko, maslo, syr, jogurt alebo len čistý kazeín, alebo srvátku ako súčasť inej potraviny napríklad v pečive alebo kakau, môže to spustiť alergickú reakciu, v tomto prípade artritídu. Mali by ste vedieť, že alergia sa môže prejavovať hodiny alebo aj celý deň neskôr, teda až keď sa vám látka absorbuje zo systému. Ako zistím, či mám potravinovú alergiu? Väčšina lekárov nemá veľa skúseností s testovaním svojich pacientov na alergie. Intradermálne testovanie je nevhodné a krvné testy nie sú dostatočne spoľahlivé. Najlepším spôsobom je nechať svoje krvné vzorky otestovať na prítomnosť protilátok IgE a IgG proti rôznym druhom potravín. Používa sa na to test ELISA, v rámci ktorého sa určí imunitná odpoveď organizmu na približne 100 druhov potravín.

Prípadové štúdie artritídy

Prípad č.1: 10-ročný chlapec s juvenilnou artritídou. Pacient už niekoľko rokov pociťuje bolesti rúk a iných kĺbov. Testy na určenie potravinových alergií boli pozitívne v prípade všetkých mliečnych výrobkov, nie len mlieka. Akonáhle prišli tieto výsledky a jeho rodičia boli poučení o možnej kontaminácii, ktorú mu spôsobuje príjem mliečnych výrobkov, jeho bolesti ustúpili a mohol vysadiť všetky lieky proti bolesti.

Prípad č.2: 71-ročná pacientka sa sťažovala na chronické bolesti rúk, pliec, kolien a testy potvrdili reumatoidnú artritídu. Testy na potravinové alergie potvrdili alergiu na lepok a pšenicu. Eliminácia týchto potravín v stravovaní viedla k obrovskej úľave od bolesti kĺbov a zmiernila opuch.

Prípad č.3: 25-ročná pacientka s artritídou a vážnymi bolesťami chrbta (podstúpila dva chirurgické zákroky) pričom mala aj značné tráviace ťažkosti. Testy na potravinové alergie potvrdili alergiu na mliečne výrobky a vajcia. Vďaka eliminácii zápalov v jej tele sa vyriešili jej tráviace problémy a došlo k značnému zmierneniu jej bolestí (chrbtica má kĺby a preto mohli byť bolesti chrbta spôsobené artritídou).

SKÚSENOŠŤ :

Zasielam Vám moje skúsenosti po zahájení rešpektovania intolerancie potravín, ktoré mi vyšli podľa Vami zaslaného testu. Škoda, že to klasická medicína neakceptuje. Lekári, ktorých uznávam ako dobrých odborníkov vo svojom odbore, sa vyjadrili v tom zmysle, že sa jedná o komerčnú záležitosť. Manžel tomu tiež neveril a myslel, že ja tomu verím len preto, že ma test stál dosť peňazí. Mnohokrát ma počul rozprávať priateľom o princípe intolerancie a vidí zmeny na mne, preto sa rozhodol vyskúšať to tiež. Som tretí rok na dôchodku, v tomto roku budem mať 60 rokov. Posledných 5 rokov sa u mňa prejavujú rôzne neduhy. Trápila ma solárna intolerancia, ktorá sa prejavovala červenými fľakmi na tvári. Celý rok používam na tvár krém s ochranným faktorom 50. Nezniesiteľne ma svrbievali uši. Ušné vyšetrenie vylúčilo zápal, sluch mám dobrý. Pre paradontózu som prišla o zuby, zostalo mi ich iba 6. Vypadávali mi vlasy. Ortopedické vyšetrenie potvrdilo osteopéniu. Pre bolesti drobných kostí dlaní a chodidiel som sa podrobila roentgenu rúk, kde mi vyšlo 5 diagnóz, niektorým ani nerozumiem. Pre séroaktívnu reumatoidnú artritídu mi lekárka doporučila bezpurínovú diétu, obmedziť mäso, nahradiť syrmi a vajcami. Pri takejto diéte som sa cítila malátna a hladná. Priateľka zo študentských rokov Ľuba Albertová pracuje v Centre alternatívnej medicíny v Bratislave, obrátila som sa na ňu, nech mi poradí vzorový jedálny lístok. Neporadila mi diétu, ale mi poradila, aby som si objednala test na potravinovú intoleranciu a stravovala sa podľa výsledkov. Test som si spravila a ostala som zhrozená. Kukuricu, mandle a ovos nie je problém vynechať. Ale pšenica, mlieko a vajcia predstavujú každodennú stravu. Myslela som, že nebudem mať čo jesť. Zamerala som sa na potraviny, ktoré môžem a konštatovala, že sa to dá. Môžem testované druhy mäsa, zemiaky, ryžu, ovocie, zeleninu, špaldu ... Začala som od októbra 2012. Dva mesiace som to brala úplne vážne. Vedome som nezjedla nič z intolerantných potravín a poháňalo ma hlavne to, že už prvý mesiac som schudla 3,5 kg a doteraz 10 kg, ale už sa váha zastavila na 83 kg, čo som mala naposledy pred 15-timi rokmi. Uvedomujem si, že obmedzením cukrov a tukov môžem ešte schudnúť. Uši ma mierne svrbia iba keď zjem koláče zo pšeničnej múky, vlasy mi prestali nadmerne vypadávať, zapálené d'asna sa zahojili a hoci zuby nadmerne trčia, nemusia ešte von, vo februári 2014 mám ísť na denzitometriu, som zvedavá, ako dopadnem, lebo som vysadila caltrate bez vedomia lekára, bolesti rúk a nôh sa zlepšili, ale beriem aj lieky na artritídu, ráno sa nebudím so zahlieneným hrdlom, iba keď neodolám mliečnej pochúťke, manžel sa nest'ážuje, že v noci chrápem, zmiernilo sa potenie a nepríjemný telesný pach, mám mäkšie a prázdnejšie brucho, netrpiam plynatosťou, celkove sa cítim aktívnejšia a na zasýtenie potrebujem menej jedla. To sú len moje subjektívne pocity a zlepšenie kvality života. Dôležitejšie je to, čo sa odohráva vo vnútri organizmu o čom ani neviem. Manžel nechcel vedieť na čo je intolerantný, lebo má diétne obmedzenia pre ochorenie žalúdka a pre dialýzu, nechcel ďalšie potravinové obmedzenia. Ľutoval ma, čo všetko nemôžem jesť. Teraz si to rozmyslel a test chce. Objednávam ho aj pre synov a nevestu. Známi sa ma vypyujú, akú diétu držím, keď som schudla. Každému s nadšením rozprávam o potravinovej intolerancii, čo som sa dozvedela z internetu, ale pre väčšinu ľudí je tých 77 € veľa. Nevie si predstaviť, koľko by som musela dať na potravinové doplnky, aby som dosiahla také zlepšenie zdravia ako s rešpektovaním potravinovej intolerancie.

p. Anka (Oslany)