



## Żywienie w sarkoidozie

Sarkoidoza charakteryzuje się występowaniem stanu zapalnego o charakterze ziarniakowym.

**Celem diety jest** wspomaganie organizmu w zwalczaniu przewlekłego stanu zapalnego. Dieta powinna być bogata w produkty, które charakteryzują się niskim stopniem przetworzenia oraz takie które dostarczają niezbędnych składników odżywczych, mineralnych oraz witamin. Istotne jest zadbanie o prawidłowy stan odżywienia chorego, niewskazana jest zarówno nadmierna masa ciała, jak i niedowaga.

**Źródłem węglowodanów powinny być:** nieocyszczone produkty zbożowe jak np.: razowe pieczywo, gruboziarniste kasze, brązowy ryż, razowy makaron.

**Źródłem białka w diecie powinno być:** chude mięso drobiowe: kurczak, indyk, cielęcina, królik, chude wędliny drobiowe, jogurty naturalne, kefir, maślanka naturalna. Należy unikać tłustych wędlin, czerwonego mięsa, oraz tłustych produktów mlecznych.

Źródłem tłuszczu w diecie powinny być tłuszcze z rodziny omega 3, które wykazują silne właściwości przeciwzapalne, źródłem tych tłuszczu w diecie są: tłuste ryby morskie (zalecane spożycie min 2 razy w tygodniu), orzechy włoskie, nasiona chia, siemię lniane, olej lniany, rzepakowy. Zalecane jest spożywanie surowych owoców i warzyw, które są źródłem witamin i antyoksydantów.

**Z diety natomiast należy wykluczyć** produkty wysokoprzetworzone jak: żywność typu fast-food, produkty instant, słodczyce, chipsy, paluszki, gotowe dania obiadowe do odgrzania w mikrofalówce – są to produkty bogate w cukry rafinowane oraz tłuszcze trans, których częste spożycie wpływa na nasilenie procesów zapalnych w organizmie.



# Szpital Chorób Płuc

IM. ŚW. JÓZEFA W PILCHOWICACH

## Przykładowy jadłospis

### **ŚNIADANIE:**

- słaba herbata, bułka żytnia, humus, sałata, ogórek zielony

### **II ŚNIADANIE:**

- jogurt naturalny z nasionami chia i malinami

### **OBIAD:**

- kasza jagłana, łosoś pieczony w piekarniku z pomidorem i cytryną, surówka z kapusty kiszzonej, kompot jabłkowy

### **PODWIECZOREK:**

- płatki owsiane gotowane na mleku z orzechami włoskimi i suszonymi morelami

### **KOLACJA:**

- słaba herbata, chleb graham z chudą wędliną drobiową i sałatką z rukoli, ogórka, rzodkiewki i oleju lnianego