





## Што да јадете?

### Овошје и зеленчук

- **Богати со антиоксиданси:** Боровинка, калинка, капина, спанак, брокула, моркови и други помагаат во намалувањето на воспалението.

### Целозрнести производи и махунарки

- **Здрави влакна:** Киноа, овес, бадем, индиски ориз, кафеав ориз, хељда, пченкарно брашно, печурки - помагаат при варење на храната.

### Риба богата со омега-3

- "Свежа- дива риба" - Невештачки одгледувана (лаврак, орада, скуша, ослич, сардина), со противвоспалителни својства

### Здрави маснотии

- **Маслиново масло и авокадо:** Овие намирници содржат мононезаситени маснотии кои помагаат во заштитата на клетките.

### Здрави протеини од растително и животинско потекло

- **месо и преработки од месо од природно одгоени животни/дивеч, јајца и растителни протеини:** Тофу и лека помагаат во обновата на ткивата.

### Зачини и билки

- **Куркума и гумбир:** Овие зачини имаат антиинфламаторни својства.

### Чај, какао, темно чоколадо

- **Зелен чај, рузмарин:** Богати со антиоксиданси, помагаат во намалување на воспалението. Црно темно чоколадо( без адитиви).

### Суплементи

- Д-витамин, ц-витамин, цинк

## Препораки за исхрана кај пациенти



## Што да избегнувате

- **Преработена храна и преработки на месо:** "Брза храна" и прехранбени производи со високи нивоа на транс-масти, додадени шеќери и адитиви, заедно со поголеми количини на преработени месни производи, можат да предизвикаат воспалителни процеси во организмот.

- **Рафинирани растителни масла** (зејтин, маргарин)

### Млеко и млечни производи

Некои пациенти пријавуваат влошени симптоми по конзумација на млеко и млечни производи.

### Храна богата со глутен

За одредени пациенти, глутенот може да биде тригер. Треба да се избегнуваат производи од следните типови брашно : пченица, 'рж, јачмен, спелта и други. Се препорачува да се направи тест за чувствителност.

### Алкохол

Алкохолот ја нарушува функцијата на црниот дроб.

### Храна богата со шеќери

(Природни или со вештачки додадени), доведува до појава на метаболен синдром ( Дијабет тип 2, покачување на лоши маснотии во крвта, покачен крвен притисок, зголемен ризик за инфаркти и мозочен удар, замастување на црниот дроб, хормонални пореметувања - полицистичен/ оваријален синдром како и зголемен ризик од појава на малигни заболувања.

\*Препораката секогаш консултирајте се со Вашиот лекар во однос на направилна индивидуална исхрана. Сите наведени типови на храна се препорачува да ги избегнувате во Вашата секојдневна исхрана бидејќи придонесуваат во влошувањето на веќе постојачкото воспаление.