Jaka dieta najlepsza na stan zapalny?

Data aktualizacji
2025-06-06

Zapalna reakcja organizmu ma na celu wyeliminowanie destrukcyjnych czynników i doprowadza do gojenia się uszkodzonej tkanki. Ostry stan zapalny pojawia się podczas każdej infekcji czy urazu. Przewlekły stan zapalny powstaje, gdy ta reakcja jest skierowana przeciwko własnym tkankom. Przy zaawansowanym stanie zapalnym ważne jest, jakie przyjmujesz składniki odżywcze.

> **Dieta przeciwzapalna opiera się na zasadach zdrowego żywienia, dlatego możesz ją stosować profilaktycznie na co dzień.**

Proces zapalny jest naturalną reakcją organizmu na zagrożenie. Pomaga zwalczyć szkodliwe efekty działania drobnoustrojów lub niekorzystnych czynników zewnętrznych. Z reguły stan ten mija po krótkim czasie i nie wywołuje efektów ubocznych ani trwałych uszkodzeń. Jeśli stan się przedłuża, może sprzyjać rozwojowi różnych chorób.

Co powoduje przewlekły stan zapalny

Niektóre czynniki wpływają na występowanie przewlekłego stanu zapalnego. Mogą nimi być:

- nadmierna masa ciała
- dieta bogata w nasycone kwasy tłuszczowe
- wysokie spożycie cukru
- stres
- stosowanie używek.

Organizm może również reagować przedłużającym się stanem zapalnym w organizmie w takich chorobach jak:

- astma
- alergie
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego i choroba Leśniowskiego-Crohna
- zapalenie wątroby
- endometrioza
- cukrzyca typu 2
- otyłość
- choroby sercowo-naczyniowe
- niedoczynność tarczycy typu Hashimoto
- reumatoidalne zapalenie stawów.

Jeśli chorujesz na jedną z nich, zasięgnij porady lekarza przed zastosowaniem diety, bo ona ma wspierać leczenie.

Co daje dieta przeciwzapalna

Zalety diety przeciwzapalnej to:

- poprawa samopoczucia
- obniżenie stężenia we krwi markerów zapalnych (np. CRP- białko C-reaktywne)
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia wielu chorób, w tym przede wszystkim chorób nowotworowych, cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych.

> **Ten model żywienia możesz stosować w profilaktyce wielu chorób lub jako wspomaganie leczenia schorzeń.**

Dieta przeciwzapalna - zasady

Dietę przeciwzapalną możesz stosować zarówno profilaktycznie w codziennym jadłospisie, jak i podczas choroby związanej z przewlekłym stanem zapalnym. Podstawą tej diety są składniki, które neutralizują stan zapalny i mobilizują układ odpornościowy.

Zalecenia dietetyczne, które pomogą Ci zmniejszyć stan zapalny w organizmie:

- Unikaj cukru, słodyczy, napojów słodzonych, gdyż nasilają procesy zapalne i powodują wahania poziomu glukozy we krwi.
- Zrezygnuj z wysoko przetworzonych produktów zbożowych. Zamień je na pełnowartościowe, pełnoziarniste pieczywo, makaron i mąkę oraz gruboziarniste kasze.
- Sięgaj po świeże warzywa i owoce, zwłaszcza sezonowe. Są one bogate w składniki przeciwutleniające, które znacząco zmniejszają stan zapalny w organizmie
- Ogranicz tłuste mięsa i przetwory mięsne - sięgaj po chude mięso, ryby, a przede wszystkim po roślinne źródła białka takie jak soczewica, ciecierzyca, fasola, groszek.
- Wzbogać codzienną dietę o zdrowe tłuszcze. Cenne dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe znajdziesz w tłustych rybach morskich, oleju lnianym, oliwie z oliwek, oleju rzepakowym, a także w orzechach i nasionach.
- Wyklucz z diety żywność przetworzoną, gotowe dania, fast foody i słone przekąski. Zawierają one prozapalne tłuszcze nasycone i tłuszcze trans.
- Unikaj alkoholu.
- Unikaj stresu i zadbaj o spokojną, komfortową atmosferę w trakcie jedzenia posiłków.

Szukaj przeciwutleniaczy

Przeciwutleniacze pomagają zmniejszyć lub zniwelować przewlekły stan zapalny w organizmie. Zadbaj o nie w swojej diecie. Wspomagają regenerację organizmu i wyciszają stan zapalny.

Przeciwutleniacze znajdziesz w:

- owocach jagodowych
- cytrusach
- czerwonych winogronach
- kakao

- zielonej herbacie
- wszystkich warzywach, a w szczególności w zielonych warzywach liściastych, brokułach, marchewce, czosnku
- orzechach
- roślinach strączkowych.

Dieta DASH

Dietę DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) możesz stosować w profilaktyce wielu chorób lub jako żywieniowe wspomaganie leczenia występujących już schorzeń. Ma także działanie przeciwzapalne. To uniwersalna dieta stosowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych, która może być stosowana niezależnie od wieku.

Na stronie **Diety NFZ** znajdziesz plany żywieniowe na bazie zaleceń diety DASH. Spełniają również wymogi diety zwalczającej stany zapalne. Możesz znaleźć idealny dla siebie program żywienia.

Przeczytaj także

Moje Zdrowie - bilans zdrowia dorosłego człowieka

Bezpłatny program profilaktyczny Moje Zdrowie to cykliczny bilans zdrowia dla osób od 20 roku życia. Celem programu jest wczesne wykrycie niekorzystnych zmian w organizmie

Dieta w endometriozie

Zobacz, jaka dieta może wspomóc Twoją terapię, jeśli cierpisz na endometriozę

Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia