

Anna – dramat w trzech aktach

AKT I

Scena 1

Dwunastoletnia Ania latem po raz kolejny ma objawy alergii na pyłki traw – katar leje się z nosa, oczy swędzą, ale wstać trzeba. Na śniadanko ulubione czekoladowe płatki z mlekiem. Po jakimś czasie Ania znów zagląda do lodówki – ma wrażenie, że jest ciągle głodna. To pewnie przez te leki na alergię. Brzuch też ją jakoś dziwnie skręca. To może jeszcze jedna porcja płatków?

Scena 2

Drugi rok studiów, sesja egzaminacyjna. Po raz kolejny ogromny ból brzucha, problem z wyróżnieniami. Internista kieruje do szpitala na gastroskopię, podejrzewa zespół jelita nadwrażliwego. Przeprowadzona gastroscopia nie wykazuje zmian, potwierdzona zostaje diagnoza IBS. Na wypisie leki rozkurczowe Duspatalin retard i ulotka – co należy jeść przy zaparciach i biegunkach.

Scena 3

Koniec studiów. Ania ma coraz większe problemy z alergią. Dochodzi też astma – lekarz wypisuje receptę na leki wziewne, ze względu na kilka epizodów duszności. W tym samym okresie pojawiają się nawracające nastroje depresyjne. Ania otrzymuje leki przeciwdepresyjne od ginekologa. Po trzech latach walki z depresją udaje się do psychiatry, który zmienia leki. Niestety leczenie przynosi krótkotrwałe efekty i każdej jesieni ponownie udaje się po leki.

AKT II

Scena 1

Test ciążowy pozytywny. Szok! Pierwsza myśl Ani: co wolno, a czego nie wolno w ciąży? Czy są jakieś produkty, których nie wolno jeść? Doktor Google prawdę Ci powie!

Scena 2

Ponoć karmienie piersią pomaga zgubić ciążowe kilogramy? Jak i gdzie? Dwa miesiące i nic się nie zmienia? I jeszcze pani alergolog powiedziała Ani, że ma odstawić nabiał, zobaczyć, czy zmiany atopowe synka zejdą. Przynajmniej na 3-4 tygodnie. Ale jak odstawić nabiał? Jak można nie zjeść jogurtu? Dużo wapnia jest w brokułach? Nieprawda, w serze żółtym!

Scena 3

Nadprogramowe kilogramy Ani poszły w siną dal. Synek ma siedem miesięcy, a jego mama wygląda świetnie, czuje się świetnie i zbiera wiele komplementów. Niestety zmiany atopowe syna nie schodzą, jest jeszcze gorzej. Dieta eliminacyjna jest coraz surowsza. Ciężko w niej wytrwać, bo okazuje się, że mleko w proszku jest w wielu produktach. Ania nie może też jeść jaj, bananów, orzechów, marchewek i wielu innych warzyw.

Scena 4

Przy okazji wizyty na siłowni trenerka wspomina o [filmiku dietetyczki, pani Iwony Wierzbickiej](#). Ania z uwagą słucha [10 zasad](#) i cieszy się, że część z nich stosują na co dzień. Ale węglowodany tylko dwa razy dziennie? To niemożliwe! Tylko jeden owoc dziennie? Jak to? Przecież jak się trenuje, to najważniejsze są węgle! Ale trzeba to przemyśleć.

Scena 5

Trener na siłowni mówi Ani, że coraz gorzej wygląda i zaczyna tracić masę mięśniową. Każę bezpośrednio po treningu zjeść 50g kaszy, 100g warzyw i 120g mięsa. Ania faktycznie waży coraz mniej, bo i dieta coraz ostrzejsza – podejrzewa u syna nietolerancję glutenu, po tym jak zmiany atopowe się

zaostrzyły i przestał przybierać na wadze. Podejrzewa u siebie i męża celiakię, ale testy wychodzą negatywnie. Mąż nadal ma problem z przeziębieniami i trądzikiem, a u Ani wychodzi niedoczynność tarczycy, na szczęście bez przeciwciał.

AKT III

Scena 1

Ania dużo czyta, śledzi stronę ajwen.pl z zapartym tchem. Zaczyna się coraz więcej zastanawiać nad dietą całej rodziny. Postanawia trzymać się diety bezmlecznej i bezglutenowej. Nadal karmi piersią, zmiany atopowe syna maleją, ale zaostrzają się przy każdym odstępstwie od diety. Znajomi i rodzina bardzo jej współczują z powodu takiej diety. Część z nich ciągle próbuje mówić, że źle robi, że dziecko nie dostaje glutenu – przecież w ten sposób jeszcze bardziej dziecko się uwrażliwi i już nigdy nie będzie mogło zjeść normalnego ciasta! Jak można tak skrzywdzić własne dziecko!

Scena 2

Epizodyczne spożycie makaronu z pszenicy durum powoduje u Ani silne bóle brzucha i huśtawki nastroju z epizodami depresyjnymi. Ania umacnia się w swoich postanowieniach. Przy okazji kolejnej wizyty u alergologa, zostaje umówiona na testy alergiczne pokarmowe, których nigdy nie robiła. Testy wychodzą pozytywnie na białko mleka, pszenicę, wieprzowinę i seler. Pani alergolog podejrzewa, że wieprzowina to reakcja krzyżowa na alergię na kota. Jednak wyniki testów wskazują, że alergja jest na tyle mała, iż Ania zastanawia się czy to rzeczywiście jej szkodzi.

Scena 3

Trzymanie diety wychodzi Ani całkiem nieźle. Ostatni raz tak świetnie wyglądała w liceum. Nie ma już żadnych problemów z trądzikiem ani bólami brzucha. Nie bierze też żadnych leków wziewnych, a i katar przy pyleniu mniejszy. Wyniki sportowe w maratonie i biegu na 10km na poziomie życiowym. Debiut w triathlonie bardzo udany. **Ta prawie-paleo dieta ma sens!**

Scena 4

Ania kontynuuje karmienie piersią, ale zmiany atopowe syna są na tyle małe, że kurczowe trzymanie się diety nie jest już dla niej motywacją. Syn od czasu do czasu dostaje plaster sera albo kromkę chleba żytniego. Jogurtów już nie dostaje, mimo że bardzo mu smakują, bo skończyły się wielkim katarem lejącym się z nosa.

Scena 5

Kolejny wyjazd rodzinny. Kolejny dietetyczny sabotaż. Mnóstwo pysznego jedzenia, męża bratowa jest mistrzynią ciast. Jeden dzień udało się przetrwać, drugi, trzeci.... dzień wyjazdu. Ania myśli sobie: a co tam, zjem trochę. Uhhmm, jakie to jest pyszne.... a potem bóle brzucha i problem z zaparciami.

Scena 6

Stres w pracy coraz większy. Ania wraca do domu nerwowa, ciągle zagląda do lodówki, nie umie się opanować. W szufladzie wafle ryżowe i świeżutki chlebek żytni, pieczony w domu na zakwasie. Jedna kromka, druga, trzecia... waga z każdym tygodniem coraz wyższa, podobnie jak i frustracja z tym związana.

Scena 7

Ania ma kolejny katar zapychający zatoki, chrypkę pijaka i nie przechodzi mimo brania wszystkiego, co wolno kobietom karmiącym. Diety się raz trzyma, raz nie. W pracy co chwila cukierki albo ciasta z okazji urodzin, magisterki, odejścia z pracy... święta to samo. Rodzina twierdzi, że ten katar to nie od jedzenia, tylko się zaraziła od syna. Jedno ciasto, drugie.... waga rośnie, frustracja rośnie, wahania nastroju coraz częstsze, od jutra postanowienie: **nie jem glutenu i cukru... Walka trwa!**