

# ZADBAJ o jelita!

**20** Osoby aktywne fizycznie często cierpią na problemy gastryczne typu wzdęcia, przelewanie, bolesność jelit, uczucie ciężkości.

TEKST IWONA WIERZBIČKA

**Z** jednej strony może to być spowodowane nierównowagą bakteryjną jelit, wywołaną modyfikacjami diety, a z drugiej strony tym, że osoby aktywne fizycznie spożywają duże ilości produktów węglowodanowych typu: kasze, pieczywo, wyroby mączne, owoce, jak również suplementy z białkiem pochodzenia mlecznego czy słodzikami.

## PRZYCZYNY DOLEGLIWOŚCI

- Dysbioza jelitowa – czyli nierównowaga bakteryjna w jelitach wywołana: stresem, toksynami w żywności, lekami, suplementami, zmianą diety i niedostarczaniem odpowiedniej pożywki dla dobrej flory bakteryjnej czy pożywki dla kolonocytów, nadmierną dbałością o czystość, niewłaściwym zakwaszeniem żołądka, nadmiarem aktywności fizycznej, która zaburza procesy endokrynne w okolicy układu pokarmowego.
- Nieprawidłowe łączenie pokarmów – połączenie typu kasha i mięso nie u wszystkich osób będzie się dobrze trawiło. Takie połączenia wymagają innego środowiska do trawienia. Do aktywacji pepsyny niezbędne jest środowisko kwaśne. Problemem może być również kwas fitynowy czy inhibitory tripsyny, które zaburzają działanie enzymów. Najbardziej niewłaściwymi połączeniami są: ryż brązowy (i inne zboża pełnoziarniste) i mięso, owoce i mięso, leki typu IPP i chwilę później zjadane posiłki z przewagą białka.
- Nietolerancja FODMAP – często mylona z nietolerancją glutenu. Nietolerancja bierze się z niedoboru pewnych enzymów, przez co produkty typu owoce, kasze, strączki, produkty mleczne, warzywa i słodziki powodują nadmierną produkcję gazów.





- Nadmiar błonnika w diecie – człowiek nie trawi celulozy, a działanie bakterii jelitowych na błonnik pokarmowy powoduje wytwarzanie się gazów.
- Za dużo pokarmu, za mało czasu na trawienie – osoby aktywne fizycznie spożywają większe ilości pokarmu, natomiast aktywność fizyczna zmniejsza ukrwienie układu pokarmowego, co zaburza proces trawienia, przez co mogą nadmiernie rozrastać się bakterie gnilne.

## JAK SOBIE POMÓC?

W zależności od tego gdzie leży problem, o jelita można zadbać stosując poniższe wskazówki.

- ▶ Można zastosować dietę rozdzielną, czyli w jednym posiłku nie łączyć źródeł węglowodanowych z białkowymi, np. zjeść kaszę, a po 2–3 godzinach zjeść mięso.
- ▶ Ograniczyć lub całkowicie zredukować FODMAP (FODMAP, czyli „fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols”, tj. łatwo fermentujące wielocukry, dwucukry, cukry proste i alkohole wielowodorotlenowe), czyli unikać owoców, miodu, soków, produktów słodzonych sacharozą i słodzikami, syropów fruktozowo-glukozowych, słodzików – w szczególności popularnych wśród sportowców ksylitolu i erytrytolu, jak również produktów mlecznych. Duże ilości FODMAP zawierają też: cebula, cykorcia, szparagi, por, topinambur, batat.
- ▶ Ograniczyć produkty zawierające agresywny błonnik nierozpuszczalny, zrezygnować z produktów pełnoziarnistych na rzecz innych źródeł węglowodanów, np.: batatów, ziemniaków, kasztanów, owoców (jeśli są tolerowane), maranty, mąki bananowej.
- ▶ Spożywać produkty jak najmniej przetworzone i mało obrobione termicznie, np. jaja na miękko, mięso krwiste lub na parze.
- ▶ Włączyć do diety galaretowate buliony gotujące się na grubych kościach szpikowych oraz skórkach, chrząst-

kach czy nogach. Takie buliony zawierają sporo kolagenu oraz aminokwasy, glicynę i prolinę, niezwykle istotne dla regeneracji nabłonka jelitowego. Jeśli po bulionach pojawiają się wzdęcia, co może być wywołane zawartością polisacharydów, należy z nich na jakiś czas zrezygnować.

- ▶ Jeśli surowe warzywa są źle tolerowane, można je gotować i miksować na zupy krem, w takiej postaci często celuloza jest lepiej tolerowana. W niektórych sytuacjach warzywa nie będą tolerowane w ogóle ze względu na zawartość FODMAP, wtedy należy włączyć do diety wątróbkę dwa razy w tygodniu.
- ▶ Wprowadź do diety kiszonki, zawierają korzystne bakterie kwasu mlekowego. Można je samodzielnie przygotowywać w domu, wystarczy litr wody, łyżka soli i niemal dowolne warzywo czy owoc, a już po tygodniu można czerpać korzyści z domowej produkcji.
- ▶ Zwiększyć spożycie tłuszczu zwierzęcego oraz oliwy z oliwek, które ułatwiają poślizg w jelitach i lepsze przesuwanie się mas kałowych.
- ▶ Zadbać o to, by korzystne bakterie jelitowe miały co jeść, w zależności od indywidualnej tolerancji włączaj produkty zawierające naturalne prebiotyki: cebulę, cykorię, por, nieoczyszczoną kaszę (np. grykę, komosę ryżową, trochę ryżu brązowego), warzywa, owoce.
- ▶ Sprawdzić, czy dieta nie jest zbyt uboga w oporną skrobię i krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które są pożywką dla komórek nabłonka jelitowego i nie mają się z czego wyprodukować. W diecie powinny się znaleźć (ilość musi być indywidualnie dopasowana do konkretnej osoby, w zależności od indywidualnej tolerancji): pełne ziarna, w szczególności brązowy ryż, ale nie należy go łączyć z mięsem ze względu na kwas fitynowy, chleb żytni czy gryczany na zakwasie, rośliny strączkowe.
- ▶ Dać czas na trawienie – albo zwiększyć odstępy pomiędzy spożywaniem posiłków a aktywnością fizyczną, albo zmniejszyć ilość i intensywność aktywności fizycznej.

▶ Sprawdzić, czy to nie jest nietolerancja histaminy, jeśli tak to wzdęcia będą się nasilały po produktach kiszonych, fermentowanych i dojrzewających.

▶ Spróbować przed posiłkami z białkiem wypić wodę z octem jabłkowym naturalnej fermentacji (łyżka octu na pół szklanki) lub wodę z cytryną.

Jeśli jesteś osobą cierpiącą na chorobę autoimmunologiczną, rozszczelnione jelita, candidę, pasożyty czy FODMAP – zalecam konsultację z dietetykiem klinicznym, gdyż często należy usunąć z diety wiele produktów, które mogą powodować dolegliwości, natomiast ich usunięcie może wtórnie dolegliwości nasilić. Stąd też wiele osób po pierwszych zmianach w diecie, np. po przejściu na dietę paleo, odczuwa poprawę, natomiast w dłuższej perspektywie mogą pojawić się nowe dolegliwości. Konieczne jest wtedy indywidualne dobranie określonych suplementów, np.: celowana probiotyka i prebiotyka terapia, suplementacja kwasem masłowym, L-glutaminą, mucyną, kwasem kaprylowym, betainą HCL, berberyną, lukrecją DGL, olejkami oregano, mieszankami ziół przeciw pasożytom czy picie naparów z lapacho, nagietka, mięty, rumianku.

Niestety, wiele osób niewłaściwie dobiera suplementy, robiąc to na zasadzie więcej – znaczy lepiej, co czasami powoduje powstanie nowych dolegliwości.



### Iwona Wierzbicka

Dietetyk kliniczny i trener personalny, właścicielka poradni ajwen i twórczyni portalu dietetycznego ajwendieta.pl i portalu ajwen.tv Autorka wielu publikacji, filmów, podcastów. Na co dzień pracuje z pacjentami autoimmunologicznymi i insulinoopornymi. Propagatorka diety bez zbóż i nabiału oraz żywienia w sporcie bez ryżu i kurczaka. Stworzyła własną piramidę żywienia dorosłych i dzieci. Stworzyła system szkoleniowy, który pokazuje zupełnie inne oblicza dietetyki.