



AJWEN DIETA

# Jedz świadomie

jak żywność wpływa na Twoje zdrowie

Iwona Wierzbicka

część 1

Materiał zawiera wybrane części z książki, która w całości ma 174 strony. [Sprawdź również spis treści.](#)

## WSTĘP

Wiem sporo, nie wiem wszystkiego, ale to co wiem i wydaje mi się, że działa bo stosuję to w gabinecie na pacjentach przekażę Tobie, a Ty spróbuj i ucz się dalej. Niech to będzie początek Twojej drogi... Drogi pełnej poszerzania wiedzy, drogi do świadomego sposobu odżywiania się.

Ten materiał nie jest wyrocznią. Czarnym albo białym, jest narzędziem do pracy i bodźcem do poszerzania wiedzy. Nie może też być wykorzystany do diagnozowania czy postępowania dietetycznego bo takie wymaga podejścia indywidualnego do każdej osoby. Jeśli cierpisz na kłopoty zdrowotne skorzystaj ze specjalistycznej porady lekarza lub dietetyka klinicznego, a najlepiej jednego i drugiego. Lekarz leczy, a dietetyk wspomaga dietetycznie czy suplementacyjnie.

Może znajdziesz lepsze, skuteczniejsze drogi do zdrowia niż moja. Uczę się każdego dnia, poszukuję wiedzy na polskich i zagranicznych konferencjach, korzystam z bazy medycznej Pub Med, czytam mnóstwo książek, sama napisałam książkę wraz z Katarzyną Karus-Wysocką: [Polski przewodnik paleo](#), gdzie poruszam tematy związane z fizjologią człowieka i dietą maksymalnie do niej dopasowaną. Co jakiś czas zmieniam zdanie, bo czytam nowe fakty czy badania lub przekonuję się, że coś w praktyce nie sprawdza się.

Zebrane tutaj materiały są transkrypcjami moich webinarów, które odbyły się w 2015 roku. Możesz w nich znaleźć błędy, przejęzyczenia, możesz się z nimi nie zgadzać, niemniej jednak dołożyłam wszelkich starań by informacje były rzetelne i aktualne. Wiedzę swoją opieram na źródłach naukowych i na własnym doświadczeniu z wieloletniej pracy z pacjentami.

Każdy rozdział zaczyna się grafiką tytułową z webinaru. Klikając grafikę możesz przejść bezpośrednio do zapisu materiału video. W materiale video znajdziesz slide z prezentacji, o których wspominam w niniejszym opracowaniu, a które będą świetnym uzupełnieniem zawartej tutaj treści, jak również źródła naukowe, czy strony www, z których korzystałam.

Czasami w tekście pojawiają się informacje jakby na inny temat, jest to odpowiedź na pytanie jakie zostało zadane przez słuchaczy webinaru w danym momencie.

Jeśli szukasz bardziej „naukowych” treści zapraszam Cię do lektury moich artykułów w [Food Forum](#), gdzie każdy artykuł poparty jest kilkunastoma źródłami naukowymi. Tutaj pozwól, że będzie bardziej na luzie.

Jeśli niniejsze materiały Cię zainspirują skorzystaj z naszej najaktualniejszej wiedzy, którą prezentujemy w Akademii Ajwen. Mamy [ofertę dla profesjonalistów](#) (dietetyków, trenerów, lekarzy) jak również [dla każdego, czyli w postaci wykładów prostym językiem](#). Szkolimy i wykładamy w całej Polsce.

Transkrypcja i redakcja: Sandra Trela

Podkreślenia w tekście oznaczają link URL, wystarczy, że klikniesz na taki tekst, a automatycznie przeniesiesz się w odpowiednie miejsce. Grafiki w tym materiale również często prowadzą w ciekawe miejsca.

Zawarte w niniejszym opracowaniu materiały podlegają prawu autorskiemu. Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część bez zgody autora nie może być wykorzystywana i powielana.

## O AUTORZE



**Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny, szkoleniowiec, właściciel firmy Ajwen.**

Dietetyk kliniczny z wieloletnim doświadczeniem w pracy z pacjentem. Jest przede wszystkim praktykiem, ale również teoretykiem, który opiera się na badaniach naukowych. Jej artykuły oparte na bogatej literaturze naukowej można znaleźć m.in. w największym w Polsce dwumiesięczniku o tematyce dietetycznej Food Forum. Jest współautorką bestsellerowej książki Polski Przewodnik Paleo, w którym to porusza temat diety zgodnej z fizjologią człowieka, jak również jej wpływu na zdrowie. Stworzyła cztery nurty żywienia, dopasowane do zdrowia i potrzeb danego człowieka, są nimi autorskie 10 zasad Ajwen, dieta paleo, dieta samuraja oraz protokół autoimmunologiczny. Wyznaje zasadę, że dieta powinna być indywidualnie dopasowana do konkretnej osoby, jej zdrowia, ale i upodobań. Dieta zaczyna się od głowy, ważne jest zatem by mieć na nią zgodę. Do pacjentów podchodzi holistycznie, czyli całościowo: właściwa diagnostyka, zmiana stylu życia, zmiana sposobu odżywiania, zmiana sposobu myślenia. To są klucze do zdrowia jej pacjentów. Specjalizuje się w diagnostyce laboratoryjnej, wpływie żywności na zdrowie człowieka, jak również w pozytywnym podejściu do życia. Prywatnie jest matką i żoną. Każdy wolny czas spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej, jak również na realizacji hobby, czyli: fotografia, podróże, motocykl, rower, góry.

Iwona Wierzbicka to wybitna specjalistka z zakresu dietetyki klinicznej, prowadzi liczne szkolenia i wykłady, jest autorką niezliczonej ilości artykułów i autorskich szkoleń, zapraszana jest na najważniejsze konferencje w Polsce.

Foto: Piotr Musiał

### **Szkolenia, które prowadzi Iwona Wierzbicka:**

- Dietetyka od podstaw
- Chemia w żywności
- Praktyka dietetyka
- Dlaczego nie mogę schudnąć?
- Dlaczego zdrowa żywność szkodzi?
- Zmień jedzenie na pożywienie i pozbańdź się chorób
- Webinaria



## BIAŁKO



### Wstęp

Wyróżniamy trzy niezbędne grupy produktów: składniki energetyczne, składniki budulcowe i składniki regulujące. W tym rozdziale chciałabym się skupić na białku. Wiele osób uważa, że białko jest przede wszystkim materiałem budulcowym. Warto jednak wiedzieć, że to także materiał energetyczny, a więc jedzenie nadmiernej ilości białek również może się przyczynić do problemów z wagą.

Do składników energetycznych zaliczamy węglowodany, tłuszcze i częściowo białka (nie każdy aminokwas potrafi się zamienić w materiał energetyczny). Natomiast składniki budulcowe to: białko, wapń, fosfor, siarka, żelazo, jod – służą nam do budowy i odnowy komórek. Budulcem są również lipidy, powinny więc koniecznie znaleźć się w naszej diecie. Tłuszcze dostarczają energię i w momencie kiedy ograniczamy węglowodany, należy zdecydowanie zwiększyć ilość tłuszczu w diecie, dzięki tłuszczom będziemy mogli później wbudowywać aminokwasy, wbudowywać białka.

## BUDUJEMY MUR

POTRZEBUJEMY:  
\* cegły  
\* beton / zaprawę  
\* wodę

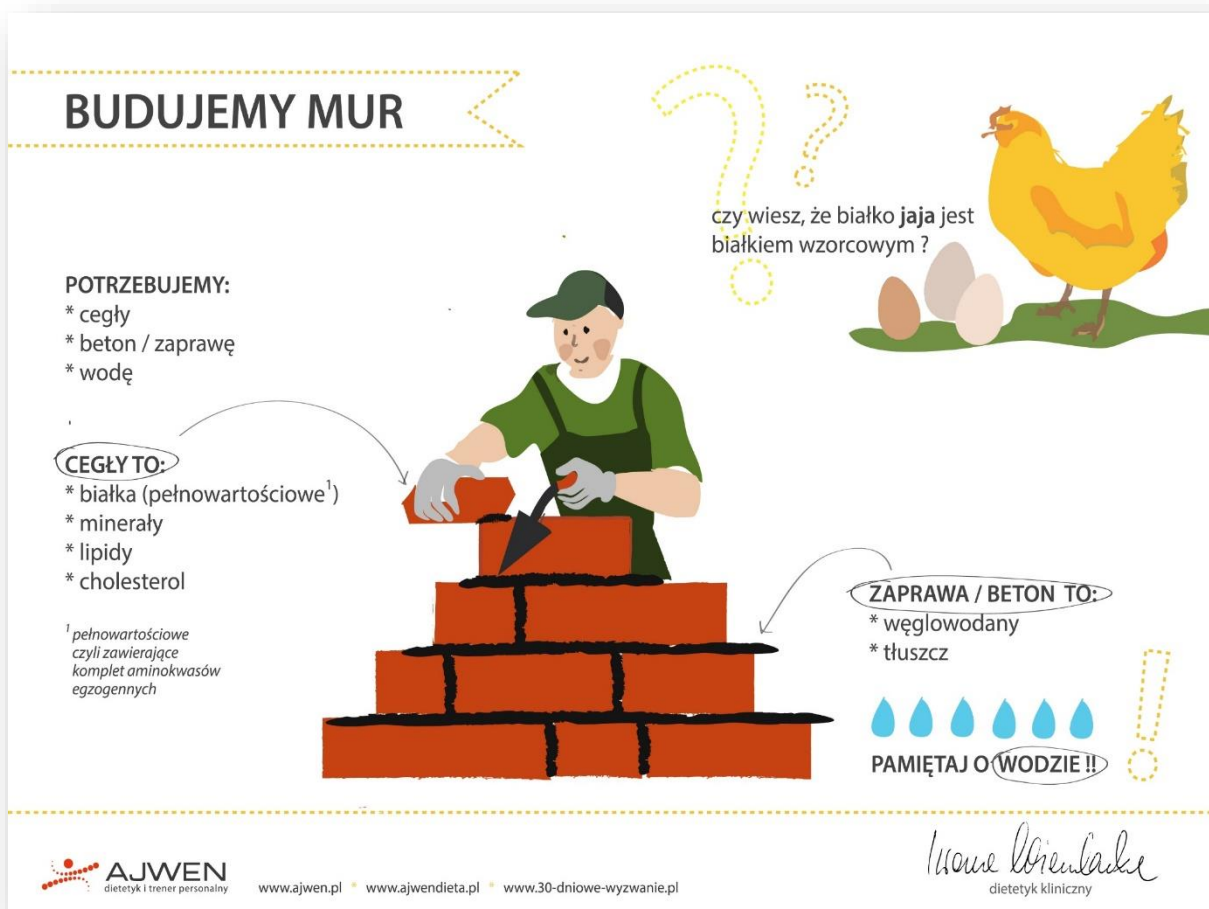
**CEGŁY TO:**  
\* białka (pełnowartościowe<sup>1</sup>)  
\* minerały  
\* lipidy  
\* cholesterol

<sup>1</sup> pełnowartościowe  
czyli zawierające  
komplet aminokwasów  
egzogennych

czy wiesz, że białko jaja jest  
białkiem wzorcowym ?

**ZAPRAWA / BETON TO:**  
\* węglowodany  
\* tłuszcz

**PAMIĘTAJ O WODZIE !!**



**Budujemy mur.** Cegielki to aminokwasy, z nich budujemy białko – białko strukturalne naszego organizmu. Poszczególne cegielki nie wystarczą nam do tego, aby zbudować białko. Potrzebujemy kilku składników, ponieważ nie wybudujemy muru tylko z jednej cegły. Potrzebujemy cegieł, które są aminokwasami, i betonu, zaprawy, która w tym przypadku jest węglowodanem lub tkanką tłuszczową. Cegły to białka, minerały, lipidy i cholesterol. Należy też pamiętać o wodzie.

### Aminokwasy

W skład białek zwierzęcych wchodzi dwadzieścia aminokwasów. Dzielimy je na egzogenne, półegzogenne oraz endogenne. Są składnikiem budulcowym, mogą być również składnikiem energetycznym. Zajmują drugie miejsce po wodzie, jeśli chodzi o udział procentowy w organizmie człowieka. Stanowią około 20% masy ciała. Oczywiście u osób otyłych większy procent stanowi tkanka tłuszczowa. Białkami są również ciała odpornościowe w naszym organizmie, hormony i enzymy. Białka budują nie tylko nasze mięśnie, ale również ważne struktury w organizmie. Białko jest składnikiem koenzymów, kofaktorów, które biorą udział w różnego rodzaju reakcjach.

**Aminokwasy egzogenne** muszą być dostarczone z zewnątrz, ponieważ nasz organizm nie potrafi sam ich wytworzyć. Jest ich osiem: lizyna, metionina, treonina, leucyna, izoleucyna i walina (te trzy ostatnie są najbardziej znane, czyli BCAA, aminokwasy rozgałęzione bardzo lubiane przez sportowców), tryptofan i fenyloalanina.

**Aminokwasy względnie niezbędne:** histydyna i arginina. Arginina ważna jest w szczególności u osób młodych, osób w okresie budowania masy mięśniowej, bądź w okresie choroby. Argininy może być zbyt mało, mówi się o tym, że powinna być dostarczana z zewnątrz, dlatego jest to aminokwas względnie niezbędny. Niektóre publikacje podają, że histydyna i arginina są aminokwasami egzogennymi, ale zwykle nie jest to problem, jeżeli odżywiamy się w sposób zrównoważony, jemy jaja i mięso.

**Aminokwasy endogenne** nie są niezbędne, nie muszą być dostarczane z zewnątrz, ponieważ nasz organizm potrafi część aminokwasów wytworzyć. Należą do nich: glicyna, alanina, asparaginian (kwas asparaginowy, asparagina), glutaminian (kwas glutaminowy, glutamina – niektóre źródła w ogóle nie wymieniają glutaminy wśród aminokwasów), prolina, tyrozyna, seryna, cysteina i cystyna – niektóre źródła również nie wymieniają cystyny. Kwestionowane jako aminokwasy są hydroksyprolina, tyroksyna i norleucyna.

## Funkcje białek

Bez białek nie jest możliwy wzrost, rozwój organizmu, odnowa tkanek. Odnowa tkanek jest szczególnie ważna wtedy, kiedy jesteśmy chorzy, mamy jakieś rany, na przykład owrzodzenia w jamie ustnej czy w jelitach, przy chorobie Leśniowskiego-Crohna, uszkodzenia organizmu, które wymagają naprawy – zawsze wtedy mamy zwiększone zapotrzebowanie na białko. Oczywiście są sytuacje, w których białka trzeba dostarczyć mniej, na przykład kiedy organy odpowiedzialne za filtrowanie, budowę, przemianę materii nie działają do końca dobrze. Białka są niezbędne do prawidłowej pracy mózgu. Należy jednak pamiętać o dostarczaniu odpowiedniego, pełnowartościowego rodzaju białka.

Niedobór białek może spowodować zahamowanie wzrostu, co ma szczególne znaczenie u osób, które są w fazie wzrostu, u dzieci, kobiet ciężarnych i u osób, które budują masę mięśniową. Bez odpowiedniej podaży białka wzrost masy mięśniowej nie jest możliwy. Białko jest niezbędne przy regeneracji, dojrzewaniu, zmianach skórnych. Niedobór może zmniejszyć odporność organizmu (ciała odpornościowe to białka), mogą się pojawić problemy hormonalne (nasze hormony i enzymy składają się z peptydów, czyli z połączeń aminokwasów). Białka w okresie głodu dostarczają nam energii: z białek potrafimy wyprodukować cukier.

W przypadku niedostatecznej podaży energii z węglowodanów i tłuszczów białko zamiast na cele budulcowe będzie wykorzystywane na cele energetyczne. Jeżeli jednak białko będzie dostarczane w nadmiarze, jeżeli nie będzie nam niezbędne jako materiał budulcowy, a jednocześnie mamy dostarczoną energię z węglowodanów czy tłuszczów, to takie białko zostanie zmagazynowane w postaci zapasowej tkanki tłuszczowej. Jeżeli jesteś osobą, która ma niskie zapotrzebowanie energetyczne, na przykład dużo czasu spędzasz w biurze, to białko również odłoży się jako materiał zapasowy. Nieraz spotykałam w swoim gabinecie osoby, które dużo trenowały i jednocześnie spożywały bardzo duże ilości białka (dwa gramy na kilogram masy ciała), ale ich organizm nie był w stanie wbudować tego białka, które zamieniało się w tkankę tłuszczową. Natomiast kiedy nastąpiło zmniejszenie białka do 1,5 grama na kilogram masy ciała, okazywało się, że występował przyrost masy mięśniowej i spadek tkanki tłuszczowej. Ilość białka musi być dopasowana do naszych potrzeb i możliwości wbudowywania tego białka.

## Aminokwasy glukogenne

Aminokwasy, które są zarówno ketogenne, jak i glukogenne, to: fenyloalanina, tyrozyna, tryptofan, izoleucyna (jeden z aminokwasów rozgałęzionych, świetny materiał energetyczny; aminokwasy rozgałęzione w postaci żeli wykorzystuje się przy wysiłkach tlenowych i beztlenowych, nie tylko na siłowni, ale też przy jeździe na rowerze) i ketogenne: leucyna i lizyna – te aminokwasy będą nam dostarczały ciał ketonowych, które tak samo jak kwasy tłuszczowe potrafią być materiałem energetycznym dla pracujących mięśni i w sytuacji kiedy mamy wysiłek tlenowy. Aminokwasy rozgałęzione są świetne w przypadku wszelkiego rodzaju wysiłków, budowania masy mięśniowej i wysiłków wysoko intensywnych i nisko intensywnych. Zamiast suplementacji BCAA wystarczą surowe żółtka z bananem – prawdziwe naturalne aminokwasy, oszczędność pieniędzy i cholesterol w żółtku, który jest prekursorem produkcji hormonów płciowych, między innymi testosteronu.

## Proces metaboliczny w naszym organizmie

Slajd pochodzi z książki *Metabolizm i żywienie*. Świetnie opisuje wszelkie szlaki metaboliczne, jakie zachodzą w naszym organizmie. To podręcznik medyczny, więc osoby, które zajmują się zdrowiem, powinny znać te informacje.

Stan sytości trwa od 0 do 4 godzin. Niektóre osoby odczuwają stan permanentnego głodu po 2 godzinach od zjedzenia, bo zależy to oczywiście od tego, co zjemy. Większość tkanek wychwytuje glukozę i w takiej sytuacji nie ma możliwości, żebyśmy spalali tkankę tłuszczową. Następuje wyrzut insuliny, wychwyt glukozy przez tkanki tłuszczowe i synteza glikogenu i trójglicerydów, czyli gromadzenie glikogenu mięśniowego i trójglicerydów. Od 0 do 4 godzin nie spalamy tkanki tłuszczowej. Jeżeli ktoś je co 3 godziny, nawet jeśli jest to posiłek białkowy, to również będzie stymulował sobie wyrzut insuliny i to białko będzie się odkładało w postaci tkanki tłuszczowej (białko jest również materiałem budulcowym).

Stan pomiędzy posiłkami trwa od 4 do 12 godzin. Mózg korzysta jeszcze z glukozy, również tej wyprodukowanej z białka. Jeżeli zabraknie glukozy, to zostanie ona uwolniona z wątroby lub glikogenu mięśniowego. Zachodzi reakcja [slajd]: uwalnia się glukagon – hormon antagonistyczny do insuliny; glukagon potrafi wyciągać kwasy tłuszczowe z naszych tkanek i dotrzeć do zapasowego cukru, który znajduje się w wątrobie. Nie jest więc prawdą, że musimy regularnie dostarczać pożywienia, aby nasz mózg funkcjonował prawidłowo. Wystarczy jeść co 4–6 godzin.

Wczesny etap głodzenia: 12 do 16 godzin. Mózg dalej korzysta z glukozy, bo ma glukozę zmagazynowaną w wątrobie. Nie jesteśmy całkowicie pustym bakiem, mamy instynkt samozachowawczy i nasz mózg potrafi też świetnie korzystać z ciał ketonowych. Wątroba i mięśnie powstały głównie z kwasów tłuszczowych. Na tym etapie następuje moment, w którym zaczynamy intensywnie spalać tkankę tłuszczową. Jeżeli planujemy jakąś formę odchudzania, to musimy uwzględnić przerwy między posiłkami, podobnie w przypadku fazy budowania masy mięśniowej. Ile posiłków przy redukcji? Moim zdaniem trzy, a nawet cztery posiłki to absolutne minimum. Należy jednak unikać spożywania białka w każdym posiłku. Białko, tłuszcze i węglowodany to materiały energetyczne dla naszego organizmu. Najbezpieczniejszym posiłkiem przekąskowym będą po prostu warzywa, które dostarczają znikome ilości węglowodanów, a większej ilości wody i błonnika. Trzy posiłki są optymalne, natomiast w fazie stabilizacji czasami



## TŁUSZCZE I CHOLESTEROL



### Wprowadzenie

Tłuszcze i cholesterol – od nich wszystko się zaczyna, zaraz po białku i aminokwasach. Białka są przede wszystkim budulcem naszego organizmu, natomiast tłuszcze również są takim budulcem, w szczególności układu nerwowego, ale przede wszystkim są materiałem energetycznym.

Ludzie pierwotni jedli mięso z tłuszczem, współcześni tego nie robią, błędnie sądząc, że jest on odpowiedzialny za choroby serca i otyłość. Nie wiem, jak często sami się z tym spotykacie, natomiast ja mam do czynienia z pacjentami, którzy trafiają do mnie po zawałach serca, otyli, z podwyższonym poziomem cholesterolu. Wszyscy powtarzają jak mantrę, że nie wolno jeść tłusto, ponieważ od tłuszczu wzrasta poziom cholesterolu. Tymczasem zazwyczaj są to osoby, które nie jedzą jakoś specjalnie tłusto, ale przede wszystkim jedzą węglowodanowo. Kiedyś przyszła do mnie pacjentka z podwyższonym poziomem cholesterolu, około 250, zatem nie był to jakiś wysoki cholesterol, natomiast LDL, trójglicerydy były dość wysokie, wskazujące na duże spożycie węglowodanów. Ta pani powiedziała, że nie będzie jeść jajek i mięsa, ponieważ po nich wzrasta cholesterol. Spytałam ją, po czym w takim razie ma podwyższony cholesterol, jeżeli mięso je tylko dwa razy w tygodniu (drób), natomiast jajka maksymalnie raz w tygodniu i tylko dwie sztuki? Wydaje mi się, że panuje taka powszechna fobia, jeśli chodzi o spożywanie tłuszczów. Wiele osób sądzi, że tłuszcz jest dla nas szkodliwy, że wywołuje choroby serca, zaburza gospodarkę hormonalną. Tymczasem jest zupełnie odwrotnie. Tłuszcz jest niezbędny do produkcji hormonów,

również rozrodczych, oraz absorpcji witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Zatem jeżeli mamy niedobór tłuszczu w diecie, to bardzo często mamy także zaburzenia gospodarki hormonalnej.

## Lipidy

Tłuszcze, czyli lipidy, wchodzi w skład każdej błony komórkowej. Razem z cholesterolem dbają o prawidłową budowę komórek, prawidłowe przewodnictwo nerwowe, są potrzebne do zachowania sprawności umysłowej, do zachowania sprawności układu hormonalnego, układu nerwowego, do prawidłowych procesów myślowych, do szybkości myślenia, inteligencji.

**Człowiek nie może prawidłowo funkcjonować bez tłuszczu w diecie, ale powinien to być odpowiedni tłuszcz.**

**Tłuszcze nie tuczą, dają za to uczucie sytości, co jest bardzo ważne, kiedy ktoś uzależnił się od węglowodanów, które powodują ataki głodu.** Gdy zjemy na przykład na śniadanie kulki czy musli z mlekiem lub posiłek owocowy, to najczęściej po takim posiłku szybko jesteśmy głodni. Tłuszcz natomiast daje nam długie uczucie sytości, jest bardziej kaloryczny, później przychodzi uczucie głodu i często okazuje się, że ostatecznie zjadamy w ciągu dnia zdecydowanie mniej, bo wydłużają się przerwy pomiędzy posiłkami.

Tłuszcz kontroluje apetyt, w przeciwieństwie do węglowodanów, które napędzają nam huśtawkę insulinowo-cukrową, powodują hipoglikemię, chwilowe podniesienie cukru, a następnie jego spadek, przez co wywołują głód. Natomiast tłuszcze jako jedyne nie mają zdolności do podnoszenia poziomu cukru we krwi, zatem osoby z cukrzycą błędnie uważają, że tłuszcz może być dla nich czymś niekorzystnym.

Tłuszcz jest niezbędny w trakcie ciąży. Jest ważny dla rozwijającego się układu nerwowego dziecka, ponieważ tłuszcz jest budulcem układu nerwowego, jest niezbędny do prawidłowej produkcji hormonów w organizmie. Układ nerwowy dziecka rozwija się od samego początku, od momentu zapłodnienia. Kobieta ciężarna nie powinna unikać tłuszczu zwierzęcego, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, masła. Nie wolno ograniczać tłuszczu w diecie dzieci, ogromnym nieporozumieniem jest proponowanie dzieciom diet niskotłuszczowych. Niestety bardzo często, kiedy dziecko ma problem z refluksem, często się przeziębia, ma problemy z układem pokarmowym, za każdym razem dostaje jedną i tę samą dietę – najczęściej dietę lekkostrawną, z ograniczeniem tłuszczu. Dzieci, jeżeli nie mają nietolerancji nabiału, powinny jeść prawdziwe masło, tłusty nabiał, tłustą śmietanę. Oczywiście jeżeli dziecko jest bardzo ześluzowane, często cierpi na katar, infekcje górnych dróg oddechowych, usuwamy nabiał z diety, ale cały czas dostarczamy tłuszcze: masło, tłuszcze zawarte naturalnie w mięsie. Nie wyobrażam sobie karmienia dziecka piersią z kurczaka, która praktycznie nie zawiera tłuszczu. Mówi się, że drób jest jednocześnie najchudszy i najlżej strawny. Ciężko strawne mogą być tłuszcze, które są smażone, natomiast z tłuszczami, które są niespalone, nasz organizm radzi sobie całkiem nieźle. Oczywiście najlżej strawne są surowe, ale podejrzewam, że niewiele osób odważyłoby się podać dziecku surowy zmielony karczek. Najzdrowszy jest tłuszcz surowy, na przykład masło, surowy boczek, krwisty stek z grilla, słabo wypieczony.

Tłuszcz powinien być ekologiczny. Tłuszcze roślinne powinny być z ekologicznych, organicznych upraw, wtedy mamy większe prawdopodobieństwo, że są czyste. Oleje palmowy, kokosowy, z awokado, oliwa z oliwek – powinny być zawsze nierafinowane, nieoczyszczone, w ciemnych

butelkach, z upraw ekologicznych. Tłuszcze zwierzęce – najlepiej od krów wypasanych na łąkach zielonych – tylko taki nabiał i takie tłuszcze będą dla nas bezpieczne. Tłuszcz jest magazynem toksyn, dlatego ważne jest źródło, z jakiego je pozyskujemy. Wiele osób boi się wątróbki, bo uważa, że to wątróbka jest magazynem toksyn. Warto pamiętać, że wątróbka jest narządem filtrującym, natomiast magazynem jest tkanka tłuszczowa. Jeżeli zwierzę było hodowane w sposób przemysłowy albo było wypasane na łąkach zatrutych pestycydami, to wtedy taki tłuszcz zwierzęcy może być zanieczyszczony.

**Cała książka ma 66 tysięcy wyrazów, dla porównania część teoretyczna książki Polski przewodnik paleo, której jestem współautorką ma 63tysiące. Czekam zatem sporo czytania.**



**Pamiętaj – kupując legalnie wspierasz i doceniasz moją pracę, dlatego zapraszam do sklepu.**

**DODAJ DO KOSZYKA**

**Konieczniesz zwrócić uwagę również na drugą część książki, a w niej: insulinooporność, jelita, nowotwory, choroby autoimmunizacyjne, protokół autoimmunologiczny, Hashimoto. Już niedługo w naszym sklepie.**

## Tłuszcze nienasycone i nasycone

Tłuszcze – a właściwie kwasy tłuszczowe – możemy podzielić w uproszczeniu na nasycone i nienasycone. Czy możemy powiedzieć, że tłuszcze nasycone to są te złe, a tłuszcze nienasycone to są te dobre? Powszechnie panuje opinia, że tłuszcze nasycone są złe – rzeczywiście mogą być złe, jeżeli będą pochodziły z niewłaściwego źródła lub zostaną spalone na patelni (peroksydacja), co może mieć wpływ na podniesienie poziomu cholesterolu.

Tłuszcze nienasycone możemy podzielić na jednonienasycone (Omega 9) i wielonienasycone (niezbędne) Omega 3 i 6. Gdzie znajdziemy tłuszcze Omega 9? W awokado i oliwie. Tłuszcze nasycone znajdziemy przede wszystkim w wieprzowinie i oleju kokosowym.

Tłuszcze zawarte w orzechach, jedzone w dużych ilościach, są niestety dla nas niekorzystne. Jest to ogromna ilość kwasów Omega 6, które w dysproporcji do Omega 3 są prozapalne i pronowotworowe. Poza tym tłuszcze Omega 3 i Omega 6 bardzo szybko się utleniają.

Siemię lniane (zwłaszcza olej) może być zarówno korzystne, jak i niekorzystne. Istnieje terapia wciąż jeszcze stosowana, gdzie leczy się osoby chore na nowotwory dużymi dawkami wyciskanego oleju z siemienia lnianego, tak zwanego oleju dr Budwig. Taki olej jest w postaci kwasów ALA, ale musi on zostać przetransformowany do DHA i EPA. Niektóre chore organizmy nie mają enzymu Delta D6 desaturaza, w związku z tym nie mają możliwości, żeby dokonać transformacji, wtedy olej z siemienia lnianego może działać pozapalnie. U innych z kolei może działać bardzo korzystnie: wspomagać wypróżnienia i poprawiać gospodarkę hormonalną.

Wiele osób twierdzi, że spożywa dobre kwasy tłuszczowe w postaci ryb. Często jednak kupujemy ryby w marketach, ryby wędzone, pakowane w foliowe opakowania. Łosoś, który ma żywy pomarańczowy kolor, jest najczęściej po prostu barwiony specjalnym barwnikiem dodawanym do karm. Hodowlany łosoś zawiera ogromne ilości pestycydów i metali ciężkich, które mogły się dostać z brudną wodą, bądź z pokarmem. Taki łosoś karmiony jest często innymi rybami, bądź mączką zbożową czy mączką sojową. Takie ryby są zasobne w kwasy Omega 6, ale nie są źródłem dobrych kwasów Omega 3. A ryba wędzona dymem wędzarniczym i zapakowana w folię jest wręcz toksyczna. Tłuszcze rybnie i z owoców morza, jeżeli pochodzą z czystego morza, są w porządku. Jeżeli nie mamy pewności co do ich pochodzenia, to czasami lepsza jest suplementacja tranem czy olejem z kryla.

### Czy tłuszcz kokosowy jest w porządku?

Są dwie szkoły. Jedni mówią, że to najgorszy tłuszcz na świecie, ponieważ powoduje hipercholesterolemię. A druga szkoła mówi, że jest to tłuszcz najzdrowszy na świecie, bo zawiera tłuszcze frakcji nasyconej mirystynowy i laurynowy, które mają działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe. Sama go uwielbiam, używam jako kosmetyku do ciała i włosów, ale też do smażenia, ponieważ jest to tłuszcz nasycony, a tłuszcze nasycone są stabilne termicznie (utleniają się w niewielkim stopniu).

Polecam publikację *Jedz tłusto i bądź zdrow* (Francesco Perugini Billi). Zafascynowało mnie to, że autor jest doktorantem w dziedzinie biotechnologii i medycyny naturalnej. Studiował też fitoterapię, homeopatię i medycynę ajurwedyjską. Czytając opis na okładce, pomyślałam, że będzie on polecać raczej dietę wegetariańską czy wegańską, tymczasem znajdziemy tu bardzo dużo informacji odnośnie tłuszczów, przykładów naukowych, ale też nawiązanie do tego, że nie zawsze tłusta, mięsna dieta jest dla nas najlepsza. Wspólnym mianownikiem wszystkich diet jest to, żeby dieta była czysta, pierwotna, produkty pochodziły z upraw ekologicznych, żeby nie były zanieczyszczone.

### Tłuszcze nasycone

Łańcuch kwasów tłuszczowych nasyconych jest kompletny, nie ma żadnej dziury. Tłuszcze nasycone czy też kwasy tłuszczowe nasycone praktycznie nie jełczeją, wytrzymują wysokie temperatury, bez uszkodzenia łańcucha. Tłuszcze nasycone świetnie nadają się do obróbki termicznej, są najbezpieczniejsze do smażenia. Tłuszcze nasycone i jednonienasycone to tłuszcze, którymi człowiek żywił się od zawsze. Nie potrafił przecież ekstrahować z pestek, zatem pierwotni ludzie, którzy polowali na zwierzyńę, jedli to zwierzę i ogromne ilości tłuszczów nasyconych i tłuszczów nienasyconych (w postaci jednonienasyconych – mięso).

50% tłuszczu w błonie komórkowej to tłuszcze nasycone. Są kluczowe dla zdrowia kości, gdyż warunkują wbudowywanie wapnia. Niedobór tłuszczów nasyconych w diecie może spowodować zbieranie się złogów wapniowych. Złogi, które znajdujemy w tętnicach, składają się z wapnia, dlatego jeżeli bardzo mocno ograniczamy tłuszcze nasycone, to istnieje większe ryzyko odkładania się wapnia w tkankach. Zatem można powiedzieć, że tłuszcze nasycone są niezbędne do tego, żeby zapobiegać osteoporozie. Dlatego, jeżeli ktoś spożywa nabiał, to niech wybiera tylko pełnotłusty, tłuszcz jest dla nas absolutnie niezbędny. Tłuszcze są potrzebne do prawidłowego wykorzystania niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Są niezbędne do prawidłowej pracy gospodarki hormonalnej. Czasami są niezbędne jako transporter, jako źródło energii, przy ograniczonej podaży węglowodanów. Zatem jeżeli przechodzimy na dietę z mniejszą zawartością węglowodanów, absolutnie musimy zwiększyć ilość tłuszczów w diecie, ponieważ tłuszcz jest nośnikiem energetycznym, dzięki któremu organizm będzie w stanie wykorzystać białko jako materiał budulcowy.

Tłuszcze nasycone mają konsystencję stałą. Taki prawdziwy smalec z gęsi – ma z kolei bardziej konsystencję półpłynną. Po czym możemy poznać, że tłuszcz jest prawdziwy? Tłuszcze nasycone są stałe, a tłuszcze jednonienasycone są półpłynne. W zależności od temperatury: jeżeli jest zimno i włożymy tłuszcz do lodówki, to po prostu zastyga, tak jak oliwa z oliwek.

Tłuszcze nasycone np. kwasy stearynowy i palmitynowy są bardzo ważne dla serca, serce korzysta z tych kwasów w obliczu np. stresu. Największym źródłem kwasu stearynowego jest smalec. Uczyli mnie na studiach, że po smalcu podnosi się poziom cholesterolu, od boczku i słoniny zatykają się tętnice i robią się nam się złogi miażdżycowe. Smalec, masło, słonina, podgardle, wieprzowina, boczek, baranina, łopatka, parmezan – to najbogatsze źródła kwasu stearynowego. Niektóre źródła podają, że kwas stearynowy przekształca się w organizmie w oleinowy (taki sam jak w oliwie z oliwek), przez co nie ma wpływu na poziom cholesterolu. Z kolei kwasy laurynowy i mirystynowy, w które są zasobne np. kokosy, mogą wskazywać działanie wiruso-, grzybo- i bakteriobójcze. Według niektórych źródeł to najzdrowsze tłuszcze na świecie. Według innych to tłuszcze najgorsze, gdyż podnoszą poziom LDL. Warto jednak pamiętać, że LDL to tylko lipoproteina transportująca, tak naprawdę nie wiemy, co ona transportuje. Czy jest to cholesterol utleniony, czy nie – tego akurat się nie bada. Tłuszcze nasycone o krótkich i średnich łańcuchach są ważne dla jelit, działają antybakteryjnie. Są lekkostrawne, co jest absolutnie bardzo ważne w przypadku osób, które mają problem z trawieniem tłuszczów – są to osoby po zabiegach na układzie pokarmowym, tym osobom warto podawać tłuszcze w postaci MCT. Takie tłuszcze są także bardzo polecane dla niemowląt, zasobne w nie jest np. mleko matki. To tłuszcze, które nie obciążają żołądka i nie są potrzebne specjalne enzymy do ich trawienia.

Tłuszcze palmitynowe również są uważane za szkodliwe. Przykładowo olej palmowy jest często pozyskiwany w niewłaściwy sposób, używana jest do tego chemia, w związku z tym może być dla nas szkodliwy. Natomiast olej palmowy ekologiczny możemy wykorzystywać do obróbki termicznej, ponieważ jest to wyjątkowo stabilny termicznie tłuszcz nasycony. Inne źródła tłuszczu palmitynowego to masło, smalec, słonina, olej z zarodków pszennych, wieprzowina,

oliwa z oliwek. Tłuszcze laurynowy i mirstynowy – najbogatszym źródłem tłuszczu laurynowego są wiórki kokosowe, mirstynowego – masło śmietankowe, orzechy kokosowe.

Tłuszcze, które mają krótkie łańcuchy i średnie łańcuchy, mogą być dla nas bardzo korzystne, jeśli chodzi o jelita, układ pokarmowy, kiedy mamy na początku problem z tolerancją tłuszczów, kiedy nie mamy właściwych enzymów, kiedy jesteśmy po zabiegach na układzie pokarmowym. Do kwasów tłuszczowych MCT i krótkołańcuchowych należą orzech kokosowy i orzechy macadamia.

Im dany tłuszcz ma więcej kwasów Omega 3 i 6, tym mniej nadaje się do obróbki termicznej. Najbardziej nadają się te produkty, które mają najwięcej kwasów nasyconych i jednonienasyconych. Olej kokosowy ma bardzo dużo kwasów jednonienasyconych, a zdecydowanie mniej kwasów Omega 3 i Omega 6. Z kolei orzechy włoskie, z których również są często produkowane oleje, mają dość dużo kwasów nienasyconych, Omegi 6, Omegi 3.

Jeśli chodzi o kasztany, to mają one mają bardzo mało kwasów tłuszczowych nienasyconych, zdecydowanie więcej mają węglowodanów niż tłuszczów. Zatem kasztany są źródłem skrobi, jednocześnie mają mało tłuszczu, dzięki czemu możemy z kasztanów bezpiecznie coś upiec. Najbezpieczniejsze do pieczenia mąki to: mąka kasztanowa, kokosowa, ewentualnie mąka macadamia (zawiera dużo tłuszczów jednonienasyconych). Kiedy popatrzymy na pestki dyni, to zawierają ogromne ilości kwasów Omega 6, kwasy jednonienasycone, więc nie są dobrym produktem do wypieku.

## WĘGLOWODANY



### Wprowadzenie

Po omówieniu tłuszczów i białek przyszedł czas na węglowodany. Ostatnio pojawiły się kontrowersyjne artykuły o węglowodanach, glutenie i diecie paleo. Gluten jest pośrednio związany z węglowodanami. Produkty zbożowe, które go zawierają, są bowiem źródłem węglowodanów. Węglowodany, tłuszcze i częściowo również białka są ważnymi składnikami energetycznymi. Dzisiaj skupimy się głównie na węglowodanach.

Zbudujemy sławetny „mur Ajwen”. Aby go stworzyć, potrzebujemy cegły, zaprawę (spoiwo z węglowodanów i tłuszczów) oraz wodę. W typowej diecie opartej na białkach, tłuszczach i węglowodanach proporcje przedstawiałyby się zupełnie inaczej. Zaprawę stanowiłoby białko, a cegły odpowiadałyby wielkościami węglowodanom. Natomiast zgodnie z dietą Ajwen podstawę stanowi białko. Odżywczy pokarm oraz biologiczna dostępność białka jest najważniejsza. Dzisiaj będzie mowa o węglowodanach, które również powinny być maksymalnie biodostępne, jednak nie może być ich zbyt wiele.

W obecnych czasach cukrzyca, nadwaga, otyłość, insulinooporność są bardzo powszechne na całym świecie, a wysoki cukier i nadciśnienie to częsty temat poruszany w rozmowach, w gabinetach lekarskich czy w sklepach. Dopóki dieta nie będzie właściwa, leki nie zadziałają. Główną przyczyną dzisiejszych problemów: nadwagi, otyłości, cukrzycy czy insulinooporności jest spożywanie nadmiernych ilości węglowodanów. Przy wstępnej rozmowie z moimi pacjentami

okazuje się, że najczęściej jedzą chudy drób, a ich jadłospis obfituje w węglowodany. Na śniadanie kanapki, kulki z mlekiem, na drugie śniadanie kanapka, na trzecie śniadanie drożdżówka, na czwarte śniadanie cukierek, na piąte śniadanie ciastko (bo kolega w pracy miał imieniny albo urodziło mu się dziecko), na obiad w pośpiechu kupione pierogi albo mrożona pizza wyciągnięta z paczki i włożona prosto do piekarnika, ewentualnie jakaś zalewajka, na kolację jak zwykle kanapki albo spaghetti. W ten sposób cały dzień obfituje w ogrom węglowodanów.

Czasami pytam swojego pacjenta, czy pracuje jako górnik, przy budowie dróg, czy wykonuje ciężką, fizyczną pracę, że dostarcza tak dużych ilości energii. Najczęściej słyszę odpowiedź: „Nie, jestem tylko pracownikiem biurowym”. Osoba, która siedzi przy biurku i jej mięśnie nie pracują tak aktywnie, nie potrzebuje aż tyle energii.

### Jesteś tym, co jesz!

Dlaczego tak ważny jest rodzaj spożywanych produktów? Organizm ludzki potrzebuje około 60 składników do prawidłowego funkcjonowania, z czego 40 należy dostarczyć z zewnątrz (tzw. składniki egzogenne), a 20 potrafi wytworzyć sam z innych elementów. Do związków egzogennych zalicza się 8 aminokwasów (według niektórych źródeł 9), czasami pojawiają się aminokwasy półegzogenne, NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe), większość witamin i wszystkie mikro- i makroelementy. Zatem, czy węglowodany są niezbędne i muszą być dostarczane z zewnątrz, skoro nie występują w tej definicji? Z pewnością małe ilości węglowodanów są nam potrzebne, jednak większość osób dostarcza ich około 500–600 gramów na cały dzień.



Nie jesteś tym co jesz!

Jesteś TYM co Twój organizm  
zrobi z żywnością.

...Ajwen

 **AJWEN DIETA**.PL  
świadome żywienie



## Co to są węglowodany?

Węglowodany to związki zwane potocznie cukrami. Kiedy mówię do pacjenta, że cały jego jadłospis (pieczywo, kluski, makaron) obfituje w cukry, oburza się i odpowiada: „Nie lubię słodkiego, nie słodzę herbaty ani kawy i nie jem słodczy. Jakie cukry? Przecież chleb to nie cukry”. Wszystkie węglowodany, również te niezbyt słodkie, bardzo szybko rozkładają się do glukozy, czyli czystego cukru. Pod pojęciem „cukier” wiele osób rozumie sacharozę (cukier biały lub trzcinowy).

## Podział węglowodanów

Węglowodany możemy podzielić na przyswajalne i nieprzyswajalne (zawierające błonnik) lub proste i złożone. Do węglowodanów prostych (wg FAO/WHO z 1998 r.) zaliczamy monosacharydy i disacharydy (inaczej dwucukry, węglowodany złożone, które zachowują się w organizmie podobnie jak monosacharydy). Dodam jeszcze od siebie podział na węglowodany dobre i złe, ponieważ wiele osób błędnie rozumie pojęcie węglowodanów prostych i złożonych.

W telewizji często poruszany jest temat prawidłowej diety, według której powinniśmy unikać cukrów prostych, np. białej mąki, białego ryżu, przetworzonych produktów. Biały ryż, oczyszczone zboże, oczyszczona zmielona kasza są węglowodanami złożonymi – skrobią, a nie cukrami prostymi. Produkt węglowodanowy jest dobry, gdy wolno rozkłada się w naszym organizmie i wolno uwalnia glukozę. Pojęcia „dobre” i „złe” są bardzo subiektywne, ponieważ wszystko zależy od tego, co może zjeść każdy z nas.

Przykładowo: pełnoziarniste zboże jest dobre, ponieważ wolno uwalnia cukry. Jeśli jednak wcześniej go nie namoczymy, będzie zawierało kwas fitynowy. Osoba chora na osteoporozę nie powinna spożywać dużych ilości kwasu fitynowego, więc produkty zbożowe nie są dla niej wskazane.

Węglowodany zbudowane są z węgla, wodoru i tlenu, grup hydroksylowych –OH i co najmniej jednej grupy karbonylowej: aldehydowej –CHO lub ketonowej =CO. Stosunek wodoru i tlenu jest taki sam jak w wodzie, czyli 2:1. Węglowodany proste – monosacharydy zawierają od 3 do 10 atomów węgla i w zależności od liczby nazywają się: triozy (3 atomy), tetrazy (4 atomy), pentozy (5 atomów), heksozy (6 atomów), heptozy (7 atomów). Dzielimy je także ze względu na grupę aldehydową lub ketonową na aldozy i ketozy.

**Ciekawostka: alkohole również są cukrami prostymi!**

## Fruktoza

Fruktoza występuje w miodzie i owocach oraz jest dwukrotnie słodsza od glukozy. Wchodzi w skład sacharozy – cukru buraczanego. Inulina podczas hydrolizy też daje nam fruktozę. Zatem niektóre warzywa (topinambur, cebula, cykorja, czosnek) także mogą powodować podniesienie cukru we krwi i mieć negatywny wpływ na proces odchudzania u osób, które mają podwyższony poziom insuliny. Fruktoza ma niski indeks glikemiczny (20), przez co często jest polecana jako lepszy zamiennik białego cukru (sacharozy).

- Jest 7 razy bardziej od glukozy podatna na wytwarzanie końcowych produktów zaawansowanej glikacji, tzw. AGE's odpowiadających za starzenie się.

- Nie blokuje wydzielania greliny – hormonu głodu. Dlatego po zjedzeniu owocu (np. jabłka, gruszki, śliwki) nie towarzyszy nam uczucie sytości i dręczy nas głód między drugim śniadaniem a obiadem.
- Nie stymuluje wydzielania insuliny.
- „Struta wątroba” wysyła do trzustki sygnał, że nie zmagazynowała odpowiedniej ilości cukru. Trzustka zaczyna produkować odpowiednio większe ilości insuliny. Insulinooporność może być wywołana przez tkanki, jak i przez wątrobę.
- Blokuje wydzielanie leptyny – hormonu odpowiedzialnego za sytość i spalanie tkanki tłuszczowej. Czasami towarzyszy nam uczucie „pełnego brzucha”, jednak umysł podpowiada nam, że dalej nie jesteśmy syci.
- Obciąża wątrobę i odpowiada za jej stłuszczenie.
- Podnosi stężenie trójglicerydów we krwi.
- Podnosi poziom „złego” cholesterolu VLDL.
- Wątroba, metabolizując fruktozę, produkuje kwas moczowy. Dna moczanowa spowodowana jest nadmiernym spożywaniem węglowodanów (owoce, cukry zawierające fruktozę) oraz produktów zawierających puryny, których wątroba nie jest w stanie zutylizować (mięso, ryby).
- Metabolizm fruktozy przypomina metabolizm etanolu – „trucizna”.
- Możliwe skutki spożywania fruktozy to zapalenie trzustki, dyslipidemia, nadwaga, uszkodzenie wątroby, dna moczanowa, zwiększenie oporności na insulinę.
- Owoców powinny unikać osoby ze stłuszczeniem wątroby, podwyższonymi wskaźnikami ASPAT, ALAT i GTP (głównie podwyższa się przy spożywaniu alkoholu), podwyższonym kwasem moczowym, ze stwierdzoną dną moczanową (przy niskim poziomie kwasu moczowego), insulinoopornością.
- Sokom mówimy NIE!

Nie musimy się tak bardzo obawiać fruktozy, jeśli jesteśmy zdrowi lub uprawiamy sport. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że w sokach jest mało błonnika, są za to duże ilości cukru, który łatwo się wchłania.

Musimy pamiętać, że owoce dostarczają nam cukrów prostych (glukozy i fruktozy). Podczas gdy jesteśmy w stanie zjeść jeden owoc, sok mieści w swojej objętości 10 wyciśniętych owoców. Porównując jedno jabłko (200 g) i sok jabłkowy (250 ml), ich kaloryczność jest podobna (ok. 100 kcal). Jabłko ma jednak więcej białka i tłuszczu (nieco mniej węglowodanów), błonnik (cukier złożony), witaminy, minerały i trawi się około 2 godzin. Natomiast sok jabłkowy ma więcej węglowodanów, w tym same cukry proste. Jeśli uległ pasteryzacji, nie zawiera witamin i minerałów. 24 gramy węglowodanów w jabłku rozkłada się na cukry proste i błonnik. 27 gramów węglowodanów w soku to tylko i wyłącznie cukry proste (sok zagęszczony z dodatkiem błonnika nadal jest mniej dostępny i gorzej wchłaniany). Producenci podkreślają, że sok jest BEZ (dodatku) CUKRU, a w rzeczywistości w 100 ml zawiera 10 gramów cukru. Wypijając litr, mamy aż 100 gramów cukru. W ten sposób sok bardzo szybko podnosi poziom cukru, nawet jeżeli jest tylko z owoców i nie zawiera dodatkowego dosypanego cukru. Soki zagęszczone również nie muszą mieć dodatku cukru, wystarczy że mają ten naturalnie występujący w owocach.

## PIRAMIDA IŻŻ I AJWEN KONTRA LICZENIE KALORII



### Piramida Ajwen

Któregoś dnia postanowiłam narysować swoją własną piramidę żywienia, jakby na przekór Instytutowi Żywności i Żywienia, nie zgadzając się na to, co IŻŻ proponuje. Piramidę można oczywiście łączyć z moimi dziesięcioma zasadami – tutaj na górze również mamy owoce, są dobre kasze, a kto zna dziesięć zasad Ajwen, ten wie, że proponuję dwa posiłki węglowodanowe w ciągu dnia (a zatem możemy wybrać owoce i kasze).

Poszczególnych pięter w mojej piramidzie nie należy interpretować w ten sposób, że trzeba jeść dziesięć porcji warzyw w ciągu dnia, trzy porcje mięsa, ryb i owoców morza, a grzyby dwa razy dziennie w ciągu dnia. Chciałam pokazać, których produktów powinno być w diecie najwięcej, a których mniej. Nie oznacza to, że grzyby mamy jeść codziennie. Nie należy jednak sugerować się układem zaproponowanym przez IŻŻ, w którym poziom piramidy pokazuje, ile powinniśmy jeść – nie wiem, gdzie musiałabym w takim przypadku umieścić grzyby! Gdybym je umieściła na samej górze, to nie byłoby porównania z IŻŻ, który umieszcza na samej górze coś, co jest do jedzenia sporadycznie. Uważam, że grzyby są na tyle wartościowe, że nie powinny być jedzone sporadycznie. Warto, by na stałe zagościły w naszej diecie. Trudno jednak ustalić jakąś konkretną regułę, ile porcji danego produktu należy jeść. Ciężko mi jest odnieść się do grzybów i ustalić, na

jakim poziomie piramidy powinny się znaleźć, że powinny być jedzone tyle i tyle razy w ciągu dnia czy tygodnia.

Piramida Ajwen ma umowne poziomy, chodzi przede wszystkim o proporcje danych produktów w diecie, a nie ilość konkretnych produktów spożywanych w ciągu dnia.

### Czy ćwicząc, schudnę?

Czy jeśli nie przestrzegam diety, gdy jem, co chcę, byle co, nie zwracam uwagi na to, w jaki sposób się odżywiam, to czy, gdy pójdę na jakieś zajęcia fizyczne, schudnę? Jestem osobą, która nie jest może tak ekstremalna, i nagle mówię: przecież ja dwa razy w tygodniu jeżdżę aż pięć kilometrów na rowerze – to jest wyczyn czy nie? Albo: dwa razy w tygodniu chodzę na fitness – nieważne, że później leżę pół zajęć na macie. Albo mówię, że codziennie maszeruję (ale to jest taki marsz, że idę i zaglądam w komórkę), chodzę dwa razy w tygodniu na fitness (ale tym fitnesssem jest na przykład joga czy stretching). Aktywność fizyczna to sprawa indywidualna. Dla kogoś przejechanie pięciu kilometrów może być ekstremum, ja pojedę na rowerze trzydzieści kilometrów i nie uważam, że zrobiłam coś wielkiego, bo jechałam raz w tygodniu i nie jest to jakaś super aktywność.

### Ile uzupełniasz kalorii, wypijając izotonik albo szklankę soku?

Wyobraźcie sobie, że ktoś idzie na fitness, może to być na przykład joga, i pani w recepcji odpowiedziała, że absolutnie niezbędną rzeczą, którą musi zrobić ta osoba, jest wypicie izotonika, ponieważ izotonik świetnie nawadnia. Po zajęciach ta sama pani z recepcji podpowiada jeszcze, żeby wypić białko, to ta osoba schudnie. Problem w tym, że izolat białka serwatkowego będzie podnosić poziom insuliny i spowoduje szybsze odkładanie się tkanki tłuszczowej.

Ile taki izotonik czy szklanka soku mogą mieć kalorii, a ile kalorii mogę spalić na fitnessie? To wszystko zależy oczywiście od tego, jaką ktoś miał intensywność. Jeżeli mamy pulsometr, który bada nam spalanie kalorii powiązane z liczbą uderzeń serca na minutę, to w praktyce oznacza, że im mniej jesteś wytrenowany, tym więcej kalorii spalasz, bo bardziej się męczysz. Im bardziej jesteś zaadaptowaną osobą do wykonywanej aktywności fizycznej, tym mniej kalorii spalasz, bo robisz ruch dużo bardziej ekonomicznie i wtedy można spalić około 300 kcal. Oczywiście, jakby się Wierzbicka wybrała na cross fit, to spaliłaby pewnie 1000 kcal, chyba że udałoby się jej poobijać. Natomiast osoba, która chodzi na takie zajęcia od dawna, być może wcale nie spali już tych 1000 kcal – to jest totalnie indywidualna sprawa zależna bezpośrednio od wytrenowania, od tętna, z jakim trenujemy. Jeżeli ktoś chciałby to sprawdzić, trzeba mieć pulsometr, który ma funkcję mierzenia kalorii zależną od aktualnego tętna.

Jeżeli więc podczas zajęć spaliliśmy około 300 kcal, jeśli były to zajęcia typu joga, aktywność była na poziomie aerobowym, to spaliliśmy z tkanki tłuszczowej. To samo wydarzyłoby się w trakcie marszu! Można powiedzieć, że nie była to wcale jakaś wielka aktywność. Do tego wypiliśmy izotonik (195 kcal) albo szklankę coli czy soku jabłkowego, bo ktoś powiedział, że po skończonym treningu trzeba uzupełnić zapasy glikogenu. Czy ta aktywność miała jakikolwiek wpływ na nasze odchudzanie? Najprawdopodobniej nie.

Aktywność fizyczna, która ma wpływ na nasze odchudzanie, to taka, która jest wysoce intensywna, pod warunkiem że nie stresuje naszego organizmu. Jeżeli idziemy na zajęcia po całym dniu pracy, do zamkniętego pomieszczenia i ktoś na nas krzyczy – jeszcze, dawaj, ostro – to pomimo tego, że wydzielają nam się hormony szczęścia (bo jesteśmy w fajnym otoczeniu, robimy coś innego niż

praca), to jednocześnie wytwarza nam się najczęściej kortyzol – hormon stresu, który niestety będzie podobiał nam później insulinę.

**Zatem tutaj nie tylko cyfry mają znaczenie, ale przede wszystkim to, jak nasz organizm reaguje, jak odbiera aktywność fizyczną, jakie hormony się wydzielają.**

Kalorie mogą nam posłużyć do zobrazowania pewnego absurdu: idąc na fitness, gdzie ktoś spala 300 kcal i wypija w izotoniku 200 kcal (z czego 50 gramów to cukry), to praktycznie nic się nie wydarzyło, a wręcz ta aktywność może się przyczynić do otyłości, ponieważ powoduje większą chęć jedzenia i większe zapotrzebowanie organizmu na dodatkowe składniki.

## Piramida żywienia dzieci autystycznych

### Zobacz piramidę

Na kolejnym slajdzie widać piramidę żywienia dzieci autystycznych, w której również pokazane jest, że w diecie nie potrzebujemy aż takiej ilości węglowodanów. Przy okazji polecam książkę *Autyzm bez łez*. To jest piramida dziecka, które cierpi na autyzm, ale rozwija się zupełnie normalnie, a osoby postronne nawet nie wiedzą, że to dziecko jest chore. U podstawy znajdują się surowe warzywa, później kiszonki, które wprowadzają żywe kultury bakterii, wspomagają trawienie, soki z warzyw, czyli koncentracja składników odżywczych, rosół, gotowane długo na kościach (wapń, kolagen) oraz surówki. Wyżej mamy mięso.

Ta piramida jest dość podobna do mojej, z tą tylko różnicą, że nie ma tu w ogóle kasz. U dzieci autystycznych trzeba wyłączyć węglowodany, żeby poprawić funkcjonowanie flory bakteryjnej. Pełnowartościowe źródła białka to mięso, drób, jaja. Owoców nie ma za dużo, ponieważ są to cukry. Taka dieta fantastycznie się sprawdza również we wszelkich zaburzeniach pracy jelit, dysbiozach jelitowych i w candidzie.

Na górze tej piramidy jest jogurt, ale jest to jogurt kozi, fermentowany samodzielnie w domu przy pomocy żywych kultur bakterii. Taki jogurt nie będzie zawierał cukru, będzie produktem częściowo nadtrawionym.

Co do atopowego zapalenia skóry sytuacja wygląda różnie. Atopowe zapalenie skóry czasami może również wynikać z jedzenia ryb lub jaj. Musimy znaleźć produkty, które to wywołują. Mam dzieciaki z atopowym zapaleniem skóry, które nie tolerują marchwi, buraków, warzyw korzeniowych, które akumulują większą ilość substancji toksycznych, nie tolerują jaj, nie tolerują ryb, a więc jest to sprawa bardzo indywidualna. Musimy wyłapać w diecie co jest nie tak. Przy celiakii możemy zastosować kasze bezglutenowe.

### Co ma flora bakteryjna do autyzmu?

Autyzm może być równie dobrze wywołany zaburzeniami metylacji, czyli niemożliwością usuwania metali ciężkich z organizmu i ich akumulacją (polecam publikację *Gaps – Zespół Psychologiczno Jelitowy*). Jelita, które pracują nieprawidłowo, w których jest dużo toksycznych bakterii i do tego są jeszcze nieszczelne, przepuszczające toksyny do naszego organizmu, to jelita uszkodzone. Jelita są bardzo mocno połączone z mózgiem, 85% sygnału biegnie z jelit do mózgu, a nie odwrotnie, to jelita zarządzają naszym mózgiem.

**Jeżeli w jelitach źle się dzieje, jeżeli w jelitach jest patologiczna flora, to wysyłają one nieprawidłowe sygnały do mózgu, przez co mózg nieprawidłowo zarządza całym organizmem.**

Czasami wytwarzają się tam nawet takie toksyny jak jad kiełbasiany, który zatrzuwa nasz układ nerwowy (neurotoksyny). Jelita będą więc odpowiadały za funkcjonowanie układu nerwowego.

Niektóre organizmy mają tak zaburzony metabolizm, że w trakcie trawienia na przykład produktów bogatych w gluten powstają glidomorfiny, czyli substancje, które morfotycznie wpływają na mózg, upośledzają jego funkcjonowanie. Nabiał i uszkodzona flora bakteryjna, niewłaściwe rozkładanie pokarmu powodują tworzenie się kazomorfiny, która również upośledza funkcjonowanie naszego mózgu. Dlatego flora jelitowa jest najważniejsza dla naszego organizmu, to jest pierwsza rzecz, o którą musimy zadbać.

## Wapń

W moich piramidach żywieniowych nie ma nabiału, natomiast w piramidzie IŻŻ zaleca się spożywać dwie szklanki mleka dziennie. Dla dzieci może to być jogurt, jeżeli mamy dostęp do mleka owczego czy koziego i samodzielnie fermentujemy bakterie. Bardzo ważne są tłuszcze w diecie, które zwiększają wychwyt wapnia, witaminy D3 i K2 (dobrze jest się oczywiście wystawiać na słońce), witamina A, którą znajdziemy między innymi w wątróbce, tran, który poprawia również wchłanianie wapnia, chrząstki (możemy ugotować bulion na kurzych nóżkach, obgryzać te chrząstki, mielić je), wywary, buliony na kościach, zielone warzywa, świetnym źródłem wapnia jest woda mineralna, i jeszcze skorupki jaj (przepis na skorupki jaj dostępny jest na stronie [www.ajwendieta.pl](http://www.ajwendieta.pl)).

## DLACZEGO LICZENIE KALORII NIE SPRAWDZA SIĘ



### Wprowadzenie

Ten temat jest kontynuacją webinarium o piramidzie Ajwen, gdzie mówiłam już nieco o liczeniu kalorii, dlaczego piramida IŻŻ nie działa i dlaczego typowe zalecenia nie do końca są dobre. Polecam też pozostałe webinaria, ponieważ wszystkie się ze sobą łączą i warto oglądać je po kolei. Ponadto webinarium dotyczące insulinooporności wyjaśnia, dlaczego w niektórych sytuacjach liczenie kalorii absolutnie się sprawdzi i nie ma w ogóle sensu się za to zabierać – insulinooporność rządzi się swoimi prawami, a dokładnie prawem insuliny.

### Czy spożywamy naturalny pokarm?

Dlaczego liczenie kalorii nie sprawdza się? Nasz pokarm często nie jest naszym naturalnym pokarmem. Błonnik, kwas fitynowy, inhibitory trypsyny, martwa żywność, dezorientacja organizmu, biologiczna dostępność pokarmu, gospodarka hormonalna i oddziaływanie pokarmu – każda z tych rzeczy może mieć ogromny wpływ na to, czy dieta działa, czy nie i dlaczego każda dieta powinna być indywidualnie dopasowana.

Nasz pokarm nie jest naturalnym pokarmem. Jemy często tylko dlatego, że coś nam smakuje. Wiele osób wyznaje zasadę: nie jem mięsa, bo mi nie smakuje, nie jem jaj, bo nie lubię. Najchętniej

żywiłyby się tylko batonikami, słodyczami, chipsami, paluszkami albo samym pieczywem. Pewnie każdy z nas zna takie osoby, które odżywiają się konsekwentnie jednym rodzajem żywności, który nie jest naturalny, na przykład nutellą. Takich przykładów posiłków mamy mnóstwo. Pokarmy w proszku są zagadką dla naszego organizmu, który nie wie, co ma z nimi zrobić – czy to są białka, tłuszcze czy węglowodany? Jakich użyć soków trawiennych? Czy to jest w ogóle strawne? Być może były w tym pokarmie jakieś kalorie, ale jak je zużyć?

Błonnik, kwas fitynowy, inhibitory tripsyny to składniki, na które nawet w tradycyjnej dietetyce nie zwraca się uwagi. Na studiach dowiedziałam się, że istotne jest, aby przy błonniku zwiększyć ilość płynów i wapnia, ponieważ nadmiar błonnika może wyciągnąć wapń z naszego organizmu. Ale nie powiedziano mi, w jaki sposób się to dzieje.

Kwas fitynowy, substancja odżywcza, która znajduje się w ziarnach, pestkach i orzechach, wiąże minerały z organizmu i wydalą w postaci niewchłoniętej. Ryż brązowy nie jest dobrym produktem, chociaż jest zalecany przez tradycyjną dietetykę ze względu na wartości odżywcze i bogactwo witamin i minerałów. Tymczasem zawiera on kwas fitynowy, który chelatuje minerały, powoduje, że nie wchłonimy minerałów z tego ryżu, a ponadto kwas fitynowy wyciągnie jeszcze minerały z naszego organizmu. W dodatku ryż brązowy spożyty z łuską zostanie niestrawiony i po prostu go wydalimy. Podobnie dzieje się z siemieniem lnianym, które moglibyśmy włączyć w dzienny rozkład kalorii. Tymczasem niepogryzione siemię wyleci nam po prostu z drugiej strony i niestrawione nie dostarczy żadnych wartości odżywczych.

W kale możemy znaleźć niestrawione pestki słonecznika, kawałki orzechów, pestki owoców – większość z tych produktów została włączona do wartości kalorycznych w naszej diecie. Ogromne znaczenie ma to, czy dany produkt zawiera błonnik, kwas fitynowy, czy jesteśmy w stanie poradzić sobie z tym kwasem, czy go rozłożymy. Kwas fitynowy można unieczynnić poprzez moczenie zbóż, ale ważne jest to, aby zboże zawierało jednocześnie enzym fitazę. Ten enzym powinien się znajdować w tych samych ziarnach zbóż, które zawierają kwas fitynowy. Problem pojawia się wtedy, gdy ziarno zostało napromieniowane. Jeśli kasza jest palona, to została pozbawiona fitazy. Z kolei w produktach typu ryż brązowy czy płatki owsiane nie da się rozłożyć kwasu fitynowego.

Inhibitory tripsyny unieczynniają enzymy proteolityczne. Powodują, że białka stają się niemożliwe do strawienia. Inhibitory tripsyny hamują rozkładanie białka w naszym organizmie. Możemy je znaleźć na przykład w niedogotowanych czy nieugotowanych zbożach, w płatkach typu crunchy – składają się one tylko z surowych zbóż, które zostały sklejone i upieczone. Inhibitory tripsyny znajdują się również w roślinach strączkowych, jeżeli nie zostały ugotowane.

Problemem mogą się okazać leki zmniejszające zakwaszenie żołądka, leki z grupy IPP. To leki, które często nazywane są lekami osłonowymi, choć z osłoną mają niewiele wspólnego. Zmniejszają wydzielanie kwasu solnego, a kwas solny jest niezbędny do aktywacji pepsyny, enzymu, który trawi białka. Takie leki powodują, że część pokarmu jest niestrawiona. To kolejny powód, dla którego liczenie kalorii nie musi się sprawdzać, ponieważ poprzez zażywanie określonych leków czy spożywanie określonych produktów nie jesteśmy w stanie strawić części żywności. Może się okazać, że wyliczyliśmy, że zjedliśmy dwa tysiące kalorii, a w rzeczywistości wchłonęło się z tego tylko pięćset kalorii, a reszta została przemielona i składniki odżywcze zostały wydalone z organizmu z postaci niewchłoniętej. Można więc jeść i być jednocześnie niedożywionym.



Martwa żywność to żywność paczkowana, która może przeleżeć w opakowaniu kilkanaście lat i nic jej nie będzie. To nieprawdopodobne, ale funkcjonują w wojsku tak zwane racje żywnościowe MRE, które teoretycznie mają datę ważności trzy lata, ale wytrzymują nawet kilkanaście lat. Są osoby, które testowały tę żywność po dziesięciu czy piętnastu latach i nie zatruty się. Mogłoby się wydawać, że wszystko ma jakiś termin ważności. Pytanie tylko, jakie wartości może mieć taka żywność dla naszego organizmu. Wyobraźcie sobie mleko, które może stać w kartoniku, w ciepłe przez kilka, kilkanaście lat. Produkty, które mam u siebie w gabinecie, gdzie prowadzę szkolenia i pokazuję przykładowe etykiety, mają już kilka lat, a nadal są świeże i niektóre nawet pachną przez opakowanie. To jest żywność martwa, która została napromieniowana, zakonserwowana, wysterylizowana i zapakowana w opakowania, które najprawdopodobniej również emitują chemię do wewnątrz, dzięki czemu żywność nie ma szans na zepsucie się. Jakie oddziaływanie na nasz organizm ma taka żywność? Czy nasz organizm w ogóle zdaje sobie sprawę z tego, co jemy? Czy tak samo będziemy trawić żywność martwą i żywność prawdziwą, organiczną, która zawiera własne enzymy, bakterie, witaminy, minerały, związki aktywne?

Nasz organizm jest zdezorientowany cukrem, który nie jest cukrem, tłuszczem, który nie jest tłuszczem, kaloriami, które są całkowicie pozbawione kalorii. Na rynku dostępne są różnego rodzaju słodziki, częściowo chemiczne, niektóre naturalne, inne są alkoholami. Organizm ich nie trawi, tylko ewentualnie fermentuje, a jeśli fermentuje, to przyspiesza wypróżnianie. Możemy kupić tłuszcz bez tłuszczu, którym spryskujemy patelnię, a nasz organizm nie wie, z czym ma do czynienia i nie wie, jakie enzymy trawienne wytworzyć. Jeżeli spożywamy fałszywy cukier, to wprowadzamy w błąd nasz organizm, który zaczyna produkować większe ilości insuliny. Insulina jest hormonem anabolicznym, budującym, odkładającym tkankę tłuszczową. A więc odkładamy coś, czego nie ma. Nie zjedliśmy kalorii, a mimo to organizm nastawił się na odkładanie. Skoro nie ma z czego pobierać, ściąga cukier i powoduje hipoglikemię oraz rozpad naszych własnych białek ustrojowych, aby wbudować je we właściwe struktury. Daliśmy sygnał organizmowi, że spożyliśmy posiłek, a w rzeczywistości nie dostarczyliśmy żadnych składników pokarmowych albo były tak zasobne w błonnik, że nie zostały strawione i nasz organizm nie potrafił ich wykorzystać.

Wyobraźcie sobie kalorie, którą liczy się, wkładając je do specjalnych pieców, spalając i uwzględniając jeszcze pozostawiony popiół. Włóżmy do jednego pieca kawał mięsa, do drugiego łuskę gryki, która jest czystym błonnikiem, do trzeciego pieca kamienie. Spalmy to i zobaczymy, ile mają kalorii. Okaże się, że kamienie też mają kalorie, ale czy jesteśmy w stanie je strawić? Chciałabym uświadomić wszystkim, jak duże znaczenie ma biologiczna dostępność pokarmu, czy jesteśmy w stanie ten pokarm strawić, czy go wchłonimy, ile pozyskamy substancji antyodżywczych, ile mamy „przeszkadzaczy” we wchłanianiu. Kaloria kalorii na pewno nie jest równa i ciężko jest stwierdzić, że to, co ma tysiąc kalorii, będzie faktycznie tysiącem kalorii dla naszego organizmu. Inaczej będzie traktowane tysiąc kalorii z produktu A, a inaczej tysiąc kalorii z produktu B czy z produktu C.

Współczynnik BV to oznaczenie suplementów dla sportowców. Izolat białka serwatkowego ma współczynnik 159, czyli wchłania się 159% ze 100%, a więc ma ogromną dostępność dla organizmu. W izolacie mamy aminokwasy częściowo rozłożone, zatem odpadów jest mało i wchłaniamy po prostu zdecydowanie więcej. Wzorcowym naturalnym produktem jest jajo, które ma bardzo wysoką biologiczną dostępność i do niego porównujemy pozostałe produkty. Żywność, której będzie bliżej do stu, wchłonie się prawie w całości bez odpadów. Im niższy współczynnik, tym

mniejsze wchłanianie. Podobnie dzieje się w przypadku produktów o niekompletnych aminokwasach, które nie mają pełnego kompletu aminokwasów egzogennych. Z takich niekompletnych aminokwasów nie można zbudować struktur naszego organizmu, więc zostaną one wydalone i częściowo obciążą wątrobę, nerki. Powstanie również bardzo dużo substancji odpadowych, toksycznych. Nadmiar niekompletnych aminokwasów nie jest dobry dla naszego organizmu. Dostarczamy wtedy ogromną ilość wybrakowanego pożywienia, które nie pełni funkcji budulcowych. Wówczas nie jesteśmy też w stanie oszacować, ile energii z takich produktów wchłonęliśmy.

Niezwykle istotną sprawą jest gospodarka hormonalna (odsyłam do webinarium dotyczącego insulinooporności). Jeżeli ktoś ma duże wyrzuty insuliny, to mimo restrykcyjnej diety będzie miał problem ze schudnięciem. Kalorie nie będą miały żadnego znaczenia, to, jaki produkt zjadł i z jaką częstotliwością. Organizm będzie uzależniony od hormonów.

Mam pacjentów, którzy przychodzą do mnie z zaleceniami dietetycznymi, gdzie mają wszystko wyliczone w gramach i w kaloriach. Zgodnie z nimi muszą kroić liście sałaty, bo zgodnie z wytycznymi mają zjeść dokładnie 53 gramy sałaty, plasterki pomidora o wadze 8 gramów, 3 gramy oliwy, 28 gramów mięsa i tak dalej. Okazuje się jednak, że dieta nie działa. Dietetyk zabrał po prostu tłuszcz z diety. Odjęcie tłuszczu zwiększa wchłanianie składników odżywczych, tłuszcz zdecydowanie spowalnia ten proces. Jeżeli przyspiesza się wchłanianie składników odżywczych, bo brakuje tłuszczu, to mamy dużo większą pulę kalorii do wykorzystania.

Kalorie nie pływają we krwi i nie czekają na właściwy moment do wykorzystania. Osoby, które prowadzą siedzący tryb życia nie mają takiego samego zapotrzebowania energetycznego jak górnicy pracujący ziemią. Górnik, który spożywa wysokoenergetyczne produkty, na bieżąco je spala. Inna osoba może mieć takie samo zapotrzebowanie energetyczne jak górnik, jednak przez większą część dnia siedzi, a dopiero później idzie na ekstremalną aktywność fizyczną. Globalnie będą więc mieli to samo zapotrzebowanie energetyczne. Osoba w stałym ruchu spala zdecydowanie szybciej i potrzebuje ciągłego dopływu energii. Natomiast u osoby, która przez większą część dnia siedzi, a tylko wieczory spędza wysoce intensywnie, zapotrzebowanie na energię będzie większe tylko w okresie tej aktywności fizycznej. Kalorie nie czekają na moment, aż ta osoba będzie aktywna fizycznie. Insulina cały czas działa, chroni nasze tkanki przed nadmierną ilością cukru, który powoduje glikację. Insulina otwiera kanały, pakuje jedzenie do komórek tłuszczowych, gdzie w postaci trójglicerydów czeka na wykorzystanie. Podczas aktywności fizycznej zasoby te mogą zostać wykorzystane. Ale jeśli ktoś spożył jeszcze dodatkowy posiłek przed aktywnością fizyczną, to nie ma potrzeby naruszania zasobów magazynowych.

Dla gospodarki hormonalnej duże znaczenie mają również hormony tarczycy. O oznaczeniach TSH, FT3, FT4 mówię więcej przy okazji dietetyki klinicznej. Podwyższone TSH, powyżej 2,5, może oznaczać, że osoba cierpi na chorobę autoimmunologiczną Hashimoto, ma nieprawidłową konwersję hormonów FT4 do FT3, jego metabolizm jest dużo wolniejszy i może się okazać, że pewnego dnia ta osoba zacznie tyć z niewiadomych powodów. Do takiej sytuacji może dojść również wtedy, kiedy organizm cierpi na niedobory składników pokarmowych i konwersja hormonów może zostać zahamowana. Więcej na ten temat w webinarium dotyczącym tarczycy.

Kortyzol może skutecznie zablokować spalanie kalorii. Kortyzol jest produkowany w wyniku nadmiernego stresu. Jeżeli mamy stresującą pracę, a wieczorami idziemy trenować, możemy mieć

nadmiar kortyzolu. Hormon ten wpływa również na insulinę i chociaż nie zwiększyliśmy kalorii w diecie, możemy zacząć tyć. Organizm przestaje sobie radzić.

## Dziesięć zasad Ajwen

Dziesięć zasad Ajwen powstało po to, by ułatwić ludziom odchudzanie. Zauważyłam, że wiele osób, które stosuje te dziesięć zasad, odczuwa znaczne polepszenie zdrowia, poprawia się trawienie, zmniejszają się zgagi (bądź całkowicie się cofają), poprawia się praca i stan jelit. U niektórych osób zmniejszają się również inne dolegliwości, cofa się insulinooporność, a objawy chorób autoimmunologicznych w początkowym stadium są łagodniejsze.

Przede wszystkim głównym założeniem dziesięciu zasad Ajwen było to, żeby mógł je zastosować każdy. To dziesięć prostych zasad, które przynoszą ogromne korzyści. Nie spotkałam do tej pory osoby, która stosując konsekwentnie te zasady, nie odczuła żadnej różnicy (chyba że odżywiała się do tej pory dobrze). Przeciętny Kowalski dzień rozpoczyna zazwyczaj od płatków z mlekiem, białej bułki z dżemem czy popularnym smarowidłem czekoladowo-orzechowym. Takie śniadanie nie jest dobrym rozwiązaniem, ponieważ wpływa na nasz dalszy wybór produktów w ciągu dnia i sposób konstruowania naszego menu. Dla takich osób przygotowałam dziesięć zasad, od których warto rozpocząć zmianę nawyków żywieniowych.

### 1. Wyrzucić pszenicę

Według mnie pierwszą i najważniejszą zasadą powinno być wyrzucenie pszenicy z menu. Zauważyłam, że pszenica znacząco wpływa na insulinę. Jeżeli mamy problem z nadmiarem insuliny w organizmie i na przykład w poniedziałek zjemy kromkę białego chleba, to może się okazać, że przez cały tydzień nie zrzucimy już nadmiaru kilogramów, jeśli akurat się odchudzamy. Może nam się nawet wydawać, że jemy mniej. Pszenica bardzo często powoduje podniesienie się poziomu insuliny, a w obecności insuliny blokowany jest zwykle hormon glukagon spalający tkankę tłuszczową. Nawet małe ilości pszenicy w diecie mogą skutecznie zniweczyć starania o zrzucenie zbędnych kilogramów, jeżeli cierpimy na insulinooporność. Ponadto pszenica bardzo często powoduje różnego rodzaju nietolerancje, co wychodzi w testach nietolerancji pokarmowych (bez względu na to, jakie testy robimy). Pszenica może być przyczyną zgagi, a organizm chce się zazwyczaj pozbyć produktu, którego nie tolerujemy. Może być również przyczyną problemów z jelitami, może zaburzać florę jelitową. Jak wiadomo, jelita to nasz drugi mózg, więc negatywne oddziaływanie na jelita to negatywne wpływanie na mózg, czyli w efekcie na funkcjonowanie całego organizmu. Co ciekawe, przeszczepienie flory bakteryjnej od osoby szczupłej do osoby otyłej może skutkować tym, że otyła osoba stanie się osobą szczupłą. Flora bakteryjna w jelitach jest niezwykle ważna i pszenica może niestety ją zaburzać. Oczywiście poza pszenicą dla flory bakteryjnej duże znaczenie ma również nadmiar węglowodanów, cukier i słodycze.

Pszenica jest modyfikowana genetycznie i wiele organizmów nie rozpoznaje jej jako pokarm. Ponadto w pszenicy sztucznie podnosi się zawartość glutenu – rolnicy dodają do zboża saletry, żeby zawierało gluten w ilościach określonych specjalnymi normami. Gluten to rodzaj kleju, który służy do spulchniania bułek czy chleba. Chodzi o to, by pieczywo było jędrne i lekkie, nikt przecież nie lubi zakalców. Gluten jest białkiem, które rozszczelnia jelita. Powoduje, że duża część zawartości tych jelit przenika do naszego organizmu. Jeżeli zdarza się to raz na jakiś czas, nie jesteśmy podatni na choroby autoimmunologiczne i zwykle nie pojawiają się żadne dolegliwości. Jeżeli natomiast ciągle coś podjadamy, kulki z mlekiem, jakieś paluszki czy precelki, bułkę,

drożdżówkę, pączka, to cały czas włączamy w siebie gluten. Zboże ma obecnie dużo większą zawartość glutenu niż kiedyś. W dodatku samego glutenu w produktach jest teraz więcej. Obecnie pieczywo jest robione na drożdżach, a nie na zakwasie. Dawniej wyrabiano pieczywo na zakwasie, mąki były pozyskiwane z mało przetworzonego zboża, mniej zmodyfikowanego, nie było tak bogate w gluten ani zanieczyszczone jak dzisiaj. Zakwas zmniejsza zawartość glutenu i zwiększa zawartość poszczególnych aminokwasów, co powoduje, że białka są lepiej biodostępne. Pszenica i zboża glutenowe są produktem według mnie zupełnie zbędnym dla naszego organizmu. Pszenica daje nam tylko poczucie przyjemności – wiele osób ma zaburzoną florę bakteryjną w jelitach, co powoduje, że wytwarzają się różne toksyczne substancje, które upośledzają mózg. Substancje te sprawiają, że, po pierwsze, nie potrafimy racjonalnie dokonywać wyborów, po drugie, możemy odczuwać pewien rodzaj strucia mózgu, podobny do upojenia alkoholowego czy narkotykowego. Wiele osób jest uzależnionych wręcz od produktów wysoce przetworzonych i białych bułek i nie wyobraża sobie bez nich życia.

Pszenica i inne zboża zawierają niestety duże ilości metali ciężkich oraz pozostałości po nawozach i środkach ochrony roślin. Obecnie wiele zbóż spryskuje się roundupem – herbicydem, który zwiększa plony. Zmodyfikowane zboża są odporne na działanie roundupa, natomiast wszystkie chwasty dookoła są niszczone. Jeśli przyjrzymy się plantacjom kukurydzy, to widzimy, że tam nic poza nią nie rośnie. Podobnie dzieje się w przypadku uprawy zboża. Ziarno jest suche, łatwiej pozyskać z niego olej, niestety resztki roundupu pozostają w roślinie i mają właściwości rakotwórcze. Modyfikacje GMO dotyczą nie tylko pszenicy, ale także kukurydzy.

Wartość odżywcza pszenicy jest znikoma. Jedzenie powinno być naszym pożywieniem, czymś, co nas odżywia, spożywamy je w określonym celu. Co prawda wiele osób spożywa głównie dla przyjemności, ale jeśli rozpatrujemy dietę w aspekcie wpływu na nasze zdrowie, to musimy się zastanowić, co wkładamy do ust. Jedząc zboża, zazwyczaj pochłaniamy sam klej roślinny, rodzaj plastiku, coś nierozpoznawalnego dla naszego organizmu, coś, co nie zawiera witamin ani minerałów, ma znikomą ilość białek lub białka te są niepełnowartościowe. Tylko zakwas zwiększa wartości odżywcze białka. Zwykła pszenica, jęczmień, owies, żyto czy wiele innych zbóż zawierają aminokwasy ograniczające (więcej na ten temat w webinarium dotyczącym białek).

Pszenica powoduje bardzo szybko wzrost poziomu cukru we krwi, na co trzustka reaguje gwałtownym podniesieniem poziomu insuliny. Zauważyłam także, że zjedzenie pieczywa czasem tylko raz na tydzień, a nawet raz na dwa tygodnie skutkuje zatrzymaniem spadku wagi. Może się zdarzyć, że jeśli zjemy kromkę chleba w poniedziałek, to przez trzy–cztery dni waga będzie wzrastała i nie będzie to spowodowane spożywaniem nadmiaru kalorii, lecz przez system hormonalny, który wywoła podwyższony poziom insuliny.

Opiaty i gliadomorfiny a pszenica. Wiele osób ma problem z metabolizmem. Te osoby nie zdają sobie z tego sprawy, tak jak osoby pod wpływem substancji narkotycznych. Podobnie się dzieje z osobami, które są uzależnione od pieczywa, słodczy, cukru. Nasz organizm, kiedy przetwarza zboża, może spowodować upośledzenie funkcjonowania mózgu poprzez trucie go substancjami narkotycznymi, między innymi gliadomorfinami. Pszenica (ale także inne zboża, czy również orzechy i pestki) zawiera lektyny, które mogą przyklejać się do naszych organów i udawać coś innego, co wywołuje reakcje autoagresywne. Zauważyłam znaczące powiązanie pszenicy, jęczmienia, owsa, żyta, czyli tych zbóż, które zawierają gluten, z występowaniem chorób autoimmunologicznych, w szczególności chorób związanych ze stawami. Po odstawieniu pszenicy

wiele osób zauważa zmniejszenie brzucha, co jest często efektem spadku insuliny. Insulina zwłaszcza u mężczyzn podbija estrogeny, co powoduje odkładanie się tkanki tłuszczowej w obrębie brzucha. Natomiast u kobiet zwykle powoduje podniesienie poziomu testosteronu, gromadzenie tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha czy ramion, ale również zwiększenie się ilości estrogeny. Wiele osób zauważa po odstawieniu pszenicy zmniejszenie się objętości brzucha, bardzo często też zmniejszenie się opuchlizny. Osoby na diecie glutenowej i wysoce przetworzonej są często spuchnięte nawet na twarzy. Po wyeliminowaniu pszenicy zmniejsza się opuchlizna, zanikają dolegliwości stawowe, poprawia się skóra.

Pszenica zawiera również białka, które mogą mieć znaczenie w chorobach autoimmunologicznych. Dotyczy to także pozostałych zbóż, orzechów czy pestek (więcej na ten temat w webinarium dotyczącym protokołu autoimmunologicznego).

## 2. Wyrzuć mleko

Mleko nie jest naturalnym produktem spożywczym dla dorosłego człowieka. Jesteśmy chyba jedynymi istotami w tym wszechświecie, które spożywają mleko innych ssaków. Mleko służy do tego, by wyżywić małą istotę, sprawić, by szybko i zdrowo rosła. Ciężko jest zastąpić mleko jednego ssaka, mlekiem innego. Wiedzą to dobrze matki, które z jakichś przyczyn nie karmią swojego dziecka własnym mlekiem i muszą podawać mu specjalne mieszanki. A więc mleko innych ssaków nie do końca pasuje. Mlekiem najmniej alergizującym jest najprawdopodobniej mleko kozie. Mówi się też o mleku kłaczy, jednak dotyczy to tylko osesków.

Mleko może zawierać stymulatory insuliny. Osoby z insulinoopornością, które spożywają mleko czy inne produkty nabiałowe, jogurt, kefir, maślanek czy sery, mogą mieć problem ze schudnięciem.

Mleko i nabiał mają ogromny wpływ na funkcjonowanie jelit – nabiał powoduje często nasilenie się dolegliwości przy chorobach typu wrzodziejące jelito czy zespół wrażliwego jelita. Jelita są naszym drugim mózgiem i odgrywają bardzo ważną rolę w zachowaniu prawidłowej masy ciała. Wyeliminowanie nabiału odciąży jelita i pomoże w ich wyleczeniu, zaczną się wytwarzać większe ilości witaminy K2, żywe kultury bakterii będą miały lepsze środowisko do namnażania się. Warto podkreślić, że żywych kultur bakterii raczej nie znajdziemy w kefirach, jogurtach czy maślankach ze sklepowych półek. Dodatkowo z takim przemysłowym nabiałem spożywamy często chemię i to, co mleko oryginalnie zawierało.

## Produkty dozwolone na 10 zasadach

- Mięso – przede wszystkim tłuste. Powinniśmy spożywać mięso w całości, nie wykrajać tylko chudych kawałków. Według mnie złym pomysłem jest jedzenie samego drobiu, indyka, kurczaka ze względu na dużą zawartość hormonów, sterydów, antybiotyków. Poza tym w chudym mięsie ilość białka jest bardzo duża i możemy dostarczyć zbyt dużo w stosunku do pozostałych składników. Jeżeli nieco ograniczymy węglowodany w diecie, to musimy dostarczyć tłuszcz, który jest materiałem energetycznym, dzięki temu nasz organizm potrafi wykorzystać białko. W mięśniach znajduje się najmniej składników odżywczych (poza pożytecznym żelazem), najwięcej znajduje się w tłuszczu, tam są

witaminy rozpuszczalne w tłuszczach; najwięcej korzystnych składników znajdziemy w podrobach.

**Co z gromadzeniem toksyn w tłuszczu?** Niestety tłuszcz zwierząt jest magazynem toksyn, warto więc kupować mięso z ekologicznych źródeł albo zamówić w internecie od sprawdzonego dostawcy; najważniejszymi kryteriami są: skąd pochodzą zwierzęta, jak są karmione i hodowane. Jeżeli nie mamy dostępu do ekologicznego mięsa, to wtedy musimy spożywać chudsze kawałki i dostarczać osobno oleju: oliwy, oleju kokosowego, awokado. W ten sposób uzupełniamy tłuszcz, który powinien być dostarczony razem z mięsem, żeby to mięso było lepiej przez nasz organizm trawione i wykorzystywane. Ryby są problematyczne: mają ogromne ilości toksyn z wody, do której przenikają substancje owadobójcze, chemikalia. Obecnie mamy zanieczyszczone akweny; nie polecałabym śledzia z naszego Bałtyku ani łososia atlantyckiego, który wcale nie musiał żyć w Atlantyku. Ryby sztucznie hodowane nie mają wiele wartości. Ostrożnie należy też podchodzić do owoców morza.

- Jaja – najlepiej ekologiczne, od kur z wolnego wybiegu. W jajach przemysłowych na pewno znajdują się antybiotyki, sterydy.
  - Boczek i smalec – najlepiej ekologiczne, ponieważ tłuszcz jest akumulatorem toksyn. Boczek i smalec zawierają tłuszcze jednonienasycone, które regulują gospodarkę hormonalną. Smalec jest wysoce stabilny termicznie. Słoninę dobrze wytapiać wolno w niskiej temperaturze, wtedy zachowamy jak najwięcej wartości odżywczych.
  - Owoce – dozwolone, ale z modyfikacjami w przypadku insulinooporności.
  - Chleb żytni 100% na zakwasie, dobre kasze: komosa ryżowa, amarantus, gryka, jaglana, ryż (oprócz brązowego).
  - Masło – najlepiej od krów wypasanych na łąkach zielonych albo od kóz. Takie masło zawiera kwasy CLA, które mają działanie antynowotworowe.
  - Olej lniany – korzystny w przypadku zaburzeń hormonalnych.
  - Olej kokosowy – zawiera lekkostrawne tłuszcze MCT, które dostarczają nam energii i oszczędzają glikogen mięśniowy
  - Oliwa, awokado, orzechy, pestki – ze znakiem zapytania...
- 

**Cała książka ma 66 tysięcy wyrazów, dla porównania część teoretyczna książki Polski przewodnik paleo, której jestem współautorką ma 63tysiące. Czekaj Cię zatem sporo czytania.**



**Pamiętaj – kupując legalnie wspierasz i doceniasz moją pracę, dlatego zapraszam do sklepu.**

**DODAJ DO KOSZYKA**

**Konieczn**ie zajrzyj również do drugiej części książki, a w niej: insulinooporność, jelita, nowotwory, choroby autoimmunizacyjne, protokół autoimmunologiczny, Hashimoto. Już niedługo w naszym sklepie.