

# FOOD FORUM

CZASOPISMO SPECJALISTYCZNE O ZDROWYM ODŻYWIANIU

ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE | ZAPOBIEGANIE CHOROBYM | PSYCHODIETETYKA | CHOROBY DIETYZALNE

Gen **MTHFR**  
- zaburzenia metylacji str. 29

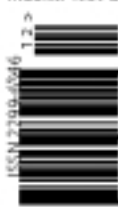
Zespół  
przeziąkliwego jelita str. 34

Składniki **hipotensyjne**  
w żywności str. 17

NOWY RAPORT WHO  
**Kontrowersje wokół  
czerwonego mięsa**

KOMENTARZE EKSPERTÓW str. 101

468003  
INDEKS: 406945



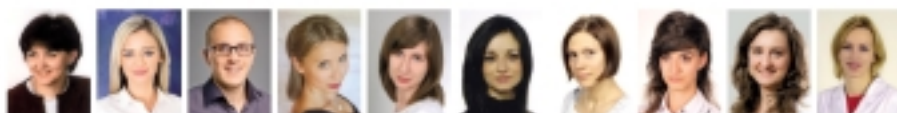
**Jestem na diecie,  
a nie chudnę**

- insulinooporność
- mikrobiota
- kortyzol
- niecierancje pokarmowe



Zaburzenia miesiączkowania  
- zalecenia ekspertów str. 96

**Nasi żywieniowi specjaliści**

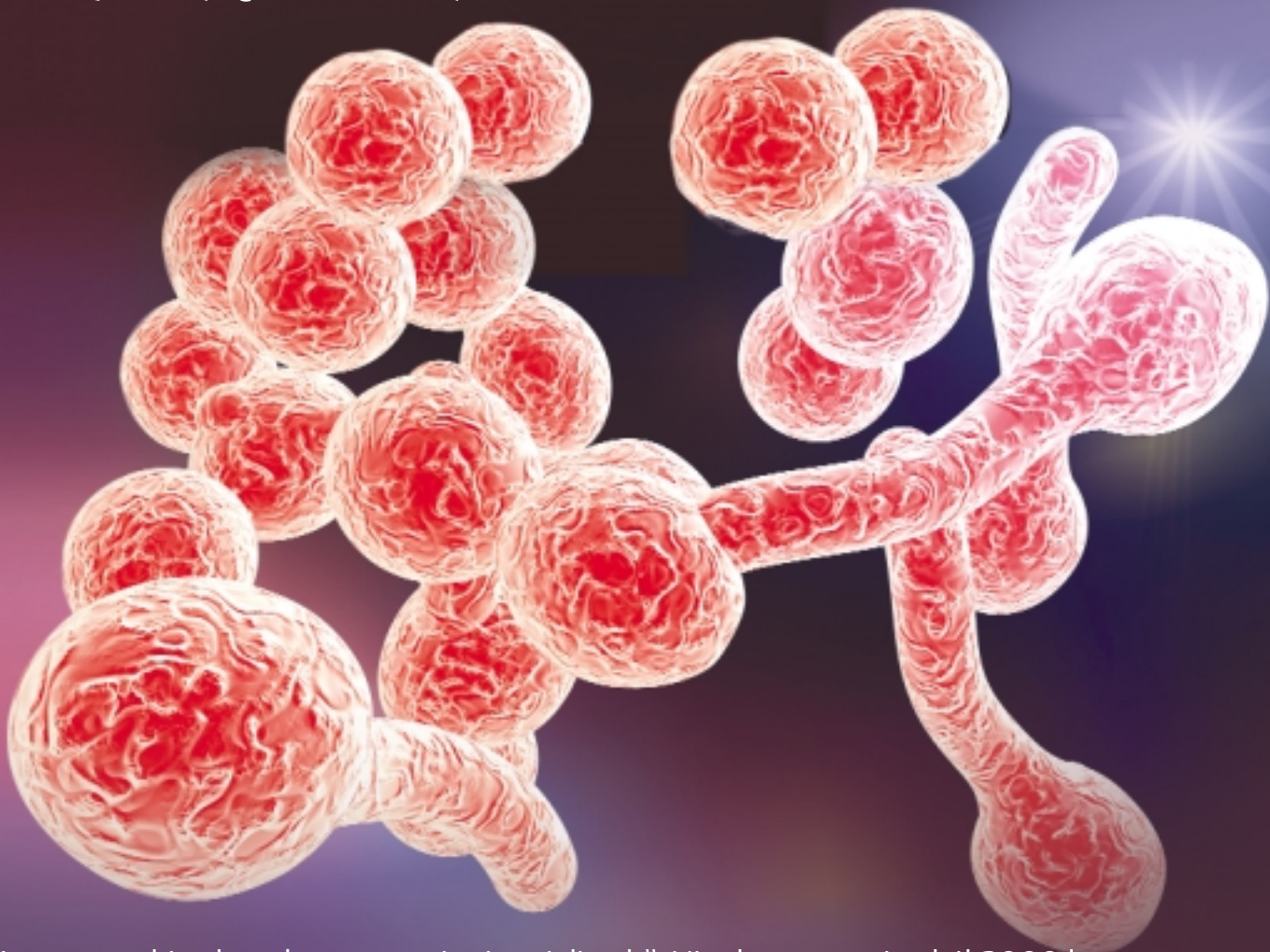


**SUPERMOCE - SUPERFOODS** str. 116



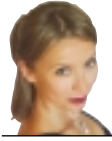
# DIETA A... ZESPÓŁ JELITA PRZESIAKLIWEGO

Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach



To, że „wszystkie choroby zaczynają się w jelitach”, Hipokrates stwierdził 2000 lat temu. On wiedział już wtedy, a my potrzebowaliśmy 2000 lat, by to zrozumieć. Wciąż widać zdziwienie na twarzach lekarzy, dietetyków, pacjentów, kiedy słyszą, że odporność bierze się z jelit, jelita są naszym drugim mózgiem, jelita odpowiadają za nastrój, w jelitach rozpoczyna się alergja, w jelitach rozpoczynają się choroby autoimmunologiczne. Niejeden raz w gabinecie byłam świadkiem różnych dietetyczno-medycznych zdarzeń, które mają wiele wspólnego z pracą układu pokarmowego i jego wpływem na organizm.





**Iwona Wierzbicka**  
dietyk kliniczny i trener personalny

## Przypadek 1.

Otyły pacjent cierpiał na lęki, które pojawiły się w życiu dorosłym, nigdy wcześniej ich nie doświadczał. Ten lęk pojawiał się w różnych niespodziewanych sytuacjach, np. jako reakcja na przestrzeń, zamknięte pomieszczenia, lot samolotem. Pacjentowi wdrożono dietę składającą się z 3–4 posiłków z ograniczeniem węglowodanów, które były dozwolone w 1–2 posiłkach. Ponadto zalecono probiotykoterapię, gdyż po analizie kału okazało się, że w jelitach jest zbyt mało *lactobacillusów*, a zbyt dużo *clostridium* i bakterii proteolitycznych. Pacjent schudł, poprawiły się wyniki krwi w aspekcie zaburzeń metabolicznych, na które wcześniej cierpiał, zmniejszyły się lęki. Po urlopie, na którym był pity alkohol, pomimo kontynuacji diety i probiotykoterapii, lęki nasiliły się.

Spożywanie alkoholu prowadzi do zaburzeń wchłaniania składników pokarmowych w jelicie cienkim. Alkohol ponadto może uszkadzać śluzówkę dwunastnicy i jelita czczego, prowadzić do nieprawidłowego przerostu flory bakteryjnej SIBO, nasilając dolegliwości dyspeptyczne i bólowe. Uszkodzenie błony śluzowej spowodowane alkoholem zwiększa przepuszczalność jelit dla makrocząsteczek. To ułatwia przedostawanie się endotoksyn, bakterii oraz nie w pełni strawionych białek ze światła jelita do krwi wrotnej, co zwiększa ekspozycję wątroby na działanie toksyn, zwiększając ryzyko jej uszkodzenia. Ponadto przedostawanie się toksycznych substancji do trzewi może indukować reakcję obronną układu immunologicznego, prowadząc do stanu zapalnego i potencjalnego ryzyka wystąpienia autoagresji. Alkohol moduluje system immunologiczny śluzówki jelita, może blokować enzym delta-6-desaturaza, który zmienia kwasy tłuszczowe, tak by mogły powstać przeciwzapalne eikozanoidy.

## Spożywanie alkoholu prowadzi do zaburzeń wchłaniania składników pokarmowych w jelicie cienkim.



## Przypadek 2.

Pacjentka z alergią na pyłki traw, zbóż i chwastów. W okresie pylenia objawy w postaci alergicznego nieżyty nosa, łzawienia oczu, ponadto początki astmy. Zmiana w jej diecie polegała na eliminacji produktów krzyżujących się z alergiami wziewnymi. Największa zmiana dotyczyła jednak całkowitej eliminacji pokarmów zbożowych oraz nabiału, który może mieć negatywne oddziaływanie na układ pokarmowy. Odstawienie nabiału u pacjentów często poprawia funkcjonowanie jelit, tzn. przyczynia się do zmniejszenia wzdęć, dolegliwości bólowych, czasami biegunek. Ponadto wiele osób odstawiających nabiał odczuwa poprawę wyglądu skóry oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych stawów. Pacjentka po kilku miesiącach diety, wiosną, kiedy rozpoczął się okres pylenia alergizujących ją wcześniej roślin, nie odczuwała żadnych dolegliwości alergicznych. Zniknęły objawy ze strony układu oddechowego czy łzawienie oczu.

## Przypadek 3.

Pacjentka z chorobą lub chorobami autoimmunologicznymi nieokreślonymi, we krwi przeciwciała przeciwciężarowe ANA w mianie 1:380, natomiast żadne inne specyficzne przeciwciała niewykryte. W wywiadzie: problemy z jelitami, zmęczenie, wypadanie włosów. TSH ok. 3 mIU/l (subkliniczna niedoczynność tarczycy), niska konwersja hormonów z Ft4 do Ft3. Pomimo diety bezglutenowej, opartej na produktach z zasady bezglutenowych, czyli kaszy gryczanej, komosie ryżowej itd., oraz beznabiałowej – bez poprawy. Pacjentka wykonała badania w kierunku celiakii, tTG, EmA oraz DGP w klasach IgA i IgG, wszystkie wyniki ujemne (w diecie wciąż były śladowe ilości glutenu), dodatkowo zostało wykonane badanie genetyczne HLA-DQ2/DQ8, wynik dodatni – oznaczający predyspozycję do celiakii. Pacjentka wyłączyła z diety nawet śladowe ilości glutenu oraz produkty krzyżujących się z glutenem (o czym dalej). Po trzech miesiącach diety wszystkie parametry tarczycy wróciły do normy, podniósł się poziom ferrytyny, zniknęły problemy z jelitami, włosy zaczęły odrastać i przestały wypadać. Zdecydowanie podniósł się poziom energii.

Każda z tych historii powiązana jest z układem pokarmowym, trudno jednoznacznie powiedzieć, czy zmiana diety, czy probiotykoterapia, czy suplementacja, czy po prostu wszystko razem. Niemniej jest to kwestia układu pokarmowego, który ma ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie. Na pewno nie w każdej sytuacji jest to jedynie kwestia szczelności jelit. Naukowcy nie są zgodni, czy rozszczelnienie jelit jest przyczyną, czy skutkiem, czy w wyniku spożywania określonych pokarmów dochodzi do rozszczelnienia jelita i wywołania stanów zapalnych, czy też stany zapalne

powodują rozszczelnienie jelita. Pewne jest jedno, do człowieka należy podejść holistycznie, czyli niwelować stany zapalne, uszczelnić jelita, usunąć produkty nietolerowane, wprowadzić niezbędne w indywidualnej sytuacji suplementy, np. probiotyki, prebiotyki, kwasy omega-3, witaminę D3 czy inne, np. witaminy z grupy B, donory grup metylacyjnych itp. Człowiek jest bardzo złożoną maszyną i jeden nawet najmniejszy defekt wpływa na zaburzenie w całym mechanizmie, czasami jeden defekt doprowadza do kolejnego, a dwa kolejne do następnych pięciu. Dlatego zajmowanie się objawami i próba ich niwelowania to często działania nieskuteczne – należy bowiem dotrzeć do źródła problemu. Wiele z nich rozpoczyna się właśnie w jelitach, kolejne mogą być skutkiem zaburzeń metylacji.

W wyniku tworzenia się stanów zapalnych na powierzchni jelit, rozwoju bakterii gnilnych, grzybów oraz ekspozycji na gluten i lektyny dochodzi do rozszczelnienia bariery jelitowej.



### Jakie są przyczyny zwiększenia przesiąkliwości jelita?

- dieta (zboża, cukier, fruktoza, nadmiar węglowodanów, nabiał, GMO, lektyny, oleje roślinne),
- alkohol,
- dysbioza jelit – zaburzenia równowagi flory jelitowej,
- pasożyty,
- przerost candidy,
- chroniczny stres,
- przeładowanie toksynami (leki, żywność – dodatki, BPA, woda – fluor, chlor, plomby, kosmetyki, toksyczne oddziaływanie chemii wokół nas),
- leki NLPZ, ASA (kwas acetylosalicylowy), antybiotyki, leki psychotropowe,
- gluten (zonulina) i białka krzyżujące,
- leki IPP (zmniejszone zakwaszenie żołądka, problem z trawieniem),
- brak enzymów trawiennych (defekt lub wpływ diety),
- nadmiar aktywności fizycznej (stany zapalne),
- nadmierna suplementacja kwasem L-askorbinowym,
- brak aminokwasów (w tym L-glutaminy, glicyny, proliny),
- niedobór węglowodanów złożonych (problem z produkcją krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych),
- substancje antyodżywcze (lektyny),
- zaburzenia hormonalne (efekt niewłaściwej diety, leków, środków hormonalnych, prohormonów w diecie),
- brak kwasów tłuszczowych długołańcuchowych,
- nadmiar kwasów tłuszczowych omega-6,
- zaparcia lub biegunki,
- niektóre infekcje wirusowe czy bakteryjne (np. rotawirusy, tzw. grypa żołądkowa czy jelitowa),
- nietolerancje pokarmowe, w szczególności odpowiadają za nie przeciwciała IgA.

### Co to jest nieszczelne jelito czy ciekące jelito?

Słowa: nieszczelne, ciekące, dziurawe są używane potocznie, oczywiście żadnych dziur podczas kolonoskopii nie widać, chodzi o rozluźnienie ścisłych połączeń pomiędzy enterocytami, co skutkuje wzrostem przesiąkliwości jelita cienkiego. Naukowe określenie to zespół jelita przesiąkłego (ang. *Leaky gut syndrome*).

### Jak diagnozować nieszczelność jelit (najpopularniejsze testy)?

- **Test buraczany** – wiele osób po burakach ma ciemno zabarwiony mocz i błędnie sądzi, że odkryło ciekące jelito. Zastanawiające jest to, jak barwnik mógł przeniknąć do trzewi, a stamtąd do pęcherza moczowego. W praktyce jest to nierealne. Czerwony barwnik w buraku to betalaina (betanina, betacyjanina). Roślinne ciemne barwniki to antocyjanowe (antocyjany) oraz betalainowe (betalainy). Antocyjany znajdziemy w owocach (np. czarna jagoda, aronia, acai), warzywach (np. czerwona kapusta), kwiatach (np. pelargonja, dalia, róże, fiołki i inne) oraz nasionach i liściach roślin, np. w liściach buraka. Betalainy z kolei występują w glonach, kaktusowatych oraz komosowatych, czyli w komosie, burakach, szpinaku. Betalaina (betanina) charakteryzuje się niską biodostępnością, dlatego jedzenie większych ilości ciemnych warzyw może barwić mocz (barwniki nie są trawione), ponadto betalaina ulega częściowej degradacji w niskim pH, zatem jeśli nasz żołądek nie ma właściwego pH, mocz będzie bardziej zabarwiony na ciemny kolor. Zatem ciemne zabarwienie moczu lub jego brak po pewnym czasie stosowania określonej diety może oznaczać stopień kwasowości naszego pH w żołądku.

- **Laktuloza/mannitol** – mannitol (alkohol cukrowy) – łatwo wchłaniany, niemetabolizowany w organizmie,

laktuloza – dwucukier złożony z galaktozy i fruktozy, trudno wchłaniający się drogą przekomórkową. Wypijamy roztwór i po sześciu godzinach badamy mocz. W stanie zachowanej homeostazy w moczu powinno się znaleźć sporo mannitolu i mało laktulozy. Jeśli laktulozy w moczu jest dużo, to mamy najprawdopodobniej nieszczelne jelita, jeśli mało mannitolu – to źle wchłaniamy. Zauważono wysoki stosunek laktulozy do mannitolu u osób z celiakią i cierpiących na chorobę Leśniowskiego-Crohna. Naukowcy z laboratorium Cyrex doszli jednak do wniosku, że transport laktulozy przez błonę jelitową wcale nie musi oznaczać, że to samo dzieje się z jeszcze większymi molekułami jedzenia, takimi jak białka pożywienia, dlatego sugerują, by wykonać badanie przeciwciał ze śliny, np. przeciw lipopolisacharydom. Pozytywny wynik oznacza, że endotoksyny LPS przedostały się z jelit do organizmu, a że wywołują silną reakcję immunologiczną – organizm wytwarza przeciwciała.

- **Zonulina** – białko ścisłych połączeń pomiędzy komórkami nabłonka jelita cienkiego (enterocytami). Jej rolą jest modulowanie przepuszczalności bariery jelitowej. Wzrost poziomu zonuliny w kale uznawany jest za marker rozszerzenia jelita. Podstawowe badanie obejmuje kał, a jako uzupełniające można przeprowadzić badanie krwi na zawartość przeciwciał przeciw okludynie – białku „ściągającym” komórki, czyli pełniącym funkcję odwrotną do zonuliny. Przeciwciała te mogą świadczyć o uszkodzonym systemie regulacji przepuszczalności jelita cienkiego.

## Jak dieta wpływa na szczelność jelit?

Niestety nasza dieta jest mocno przeladowana cukrami i nie chodzi tu



tylko o cukier dodany, lecz o nadmiar węglowodanów w ogóle. Węglowodany złożone zostają rozłożone w żołądku do prostych, przez co nasz organizm otrzymuje cukier w ukrytej postaci. Ukrytej, bo nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że jedząc ryż, chleb czy kaszę gryczaną, spożywa cukry. Nadmiar węglowodanów (cukrów) zaburza florę jelitową, jest pożywką dla bakterii, pasożytów, grzybów. Ponadto nadmiar cukrów w diecie powoduje zaburzenia enzymatyczne i pH żołądka. Do trawienia białek niezbędne jest kwaśne środowisko żołądka – jeśli spożywamy sporo węglowodanów, pH żołądka podnosi się, co utrudnia trawienie białek, konsekwencją tego są zgagi, odbijanie się, bóle brzucha i niestrawność.

Ratunkiem często są leki zobojętniające kwas żołądkowy, gdyż błędnie sądzimy, że cierpimy na nadkwasotę, kiedy jest dokładnie odwrotnie. Leki pogarszają trawienie białek z mięsa, jaj i ryb do tego stopnia, że zaczynamy ich unikać. Nie do końca strawione białka (w żołądku mamy środowisko kwaśne do aktywacji enzymów proteolitycznych, trawiących białka, w dwunastnicy jest środowisko zasadowe), przechodzą do jelita cienkiego, a następnie grubego, gnijąc po drodze i zalegając – tworzą sta-

ny zapalne. Pierwotna przyczyna problemu: słabe zakwaszenie żołądka, zbytne mieszanie produktów. Ratunek: zakwaszenie np. octem jabłkowym naturalnej fermentacji i jedzenie rozdzielne, np. mięso plus warzywa niskoskrobiowe.

Sytuację pogarsza coraz większa częstotliwość jedzenia węglowodanów. Skoro mięso w błędnym mniemaniu źle się trawi, a produkty pełnoziarniste powodują dolegliwości dyspeptyczne, przechodzimy na jedzenie węglowodanów oczyszczonych. Zgaga znika i wiele osób dochodzi do wniosku, że to jest najlepszy pokarm. Niestety następstwem tego kroku jest coraz większa dysbioza w jelitach, namnażanie patogenów, bakterii i grzybów, zanikają pewne enzymy, zwiększa się wychwyt glukozy, pojawia się nadmiar insuliny, tworzą się stany zapalne. Ponadto zwiększa się ekspozycja na gluten, a co za tym idzie – zonulinę, która rozluźnia połączenia między enterocytami, jak również ekspozycja na lektyny, które są związane ze zbożami, pestkami i orzechami, a które mogą tworzyć kanały rozszerzające jelita.

W wyniku tworzenia się stanów zapalnych na powierzchni jelit, rozwoju bakterii gnilnych, grzybów oraz

ekspozycji na gluten i lektyny dochodzi do rozszczelnienia bariery jelitowej. Konsekwencją tego są stany zapalne w całym organizmie, bóle żołądka, migreny, przerost flory bakteryjnej SIBO, *Helicobacter pylori* i wiele innych. Tego typu dolegliwości często zwalczane są jeszcze większą dawką leków zobojętniających kwasy żołądkowe (IPP), antybiotykami i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ).

Badania pokazują, że nawet dwutygodniowe stosowanie leków typu IPP w połączeniu z NLPZ powodowało tworzenie się owrzodzeń i uszkodzeń śluzówki w jelicie cienkim. Z kolei leki IPP nasilają dysbiozę jelitową, co powoduje wtórny problem i często uniemożliwia odstawienie leków, bez których pacjent nie jest w stanie znieść dolegliwości bólowych.

W konsekwencji pojawiają się choroby autoimmunologiczne. A wszystko zaczęło się od jelita.

Ważną kwestią – również marginalizowaną – jest obecność olejów roślinnych w diecie. Zawsze słyszymy „zdrowe tłuszcze wielonienasycone”. Kwasy tłuszczowe dzielą się na nasycone i nienasycone. Te nienasycone na jednonienasycone i wielonienasycone. Wśród wielonienasyconych najbardziej znane są omega-3 i omega-6. Większość uważa, że trzeba spożywać właśnie te, a unikać nasyconych. Jest to nieprawda. Nawet najtłustszy kawałek mięsa składa się w niemal połowie z kwasów oleinowych omega-9, identycznych jak w oliwie z oliwek. Kwasy tłuszczowe nasycone są wyjątkowo stabilne, niezbędne do wbudowywania wapnia, potrzebne gospodarce hormonalnej i do prawidłowej pracy jelit, powodują „poślizg” pokarmu, ponadto są niezbędne do prawidłowego wbudowywania kwasów omega-3 i omega-6. Z kolei kwasy omega-3 i omega-6, które występują w olejach roślinnych w postaci pierwotnej jako kwas alfa-linolenowy i kwas linolowy, muszą przejść transformację przy pomocy enzymu delta-6-desaturaza (D6D), by móc się zamienić w jedne z waż-



## Rośliny psiankowate

Ziemniak, pomidor, papryka, bakłażan, tytoń, jagody goji, chili, pieprz

niejszych dla naszego organizmu GLA, DHA, EPA. Enzym D6D niestety często jest upośledzony przy niedoborach witamin z grupy B, cynku, nadużywania cukru w diecie, alkoholu oraz w chorobach autoimmunologicznych i nowotworowych. Kolejna bardzo ważna kwestia – stosunek udziału kwasów omega-3 do omega-6 powinien wynosić maks. 1:4. W praktyce stosunek ten jest mocno zaburzony, pestki, orzechy, oleje roślinne dostarczają głównie kwasów omega-6, z których produkują się prozapalne eikozanoidy, które również uszkadzają nabłonek jelitowy, przyczyniają się do alergii i obrzęków. Kwasy omega-3 i omega-6 są wysoce niestabilne termicznie, utleniają się, konfigurują w trans, stają się prozapalne i pronowotworowe. Każda obróbka termiczna czy ekstrakcja z pestek powoduje ich utlenianie się, zatem pieczenie na mąkach z pestek czy orzechów, jedzenie olejów roślinnych dostarcza:

- zbyt dużo kwasów omega-6,
- omega-3 i omega-6 w niewłaściwej formie,
- substancji rakotwórczych,
- tłuszczów trans, które mają udowodnione niekorzystne oddziaływanie na organizm.

Jeśli miałyby być spożywane kwasy omega-3 i omega-6, to tylko w formie nieprzetworzonej, których źródłem są ryby żyjące w morzu, zwierzęta pasące się na łące i dziko żyjące, orzechy i pestki luskane z łupiny.

## Rośliny psiankowate

W przypadku złego stanu jelita lub chorób autoimmunologicznych należy unikać roślin psiankowatych. Zawierają glikoalkaloidy, które podrażniają przewód pokarmowy oraz wpływają na acetylocholiny znajdującą się w mózgu. Acetylocholina to przekaźnik impulsów nerwowych. Jej nieprawidłowa praca ma również wpływ na funkcjonowanie bariery jelitowej. Jeśli badanie poziomu zonuliny nie wykaże jej podwyższonego stężenia w kale, rośliny psiankowate mogą być spożywane bez obawy, oczywiście w normalnych ilościach. Dotyczy to przede wszystkim sałatek, a nie codziennie przyjmowanych soków z pomidorów.

## Lektyny pokarmowe

Są to glikoproteiny, czyli coś w rodzaju białko-węglowodanów, do lektyn należy również gluten.



Są grupą białek nie do końca zdefiniowaną pod względem aktywności. Mają zdolność do „przyklejania” się i „udawania wroga” – działa to na zasadzie podobieństwa białek lub rozszczelniania jelita. Znajdziemy je w każdym pokarmie, ale te, które wykazują najbardziej niekorzystne działanie, są w zbożach, pestkach, orzechach i roślinach strączkowych. Lektyny posłużyły do stworzenia teorii diety zgodnej z grupą krwi, co w praktyce nie sprawdza się, bo problem jest dużo bardziej złożony.

Badania dowodzą, że lektyny wykazują wysoką oporność na degradację proteolityczną i są w stanie przetrwać w formie aktywnej pasaż jelitowy, powodując zaburzenia metabolizmu zarówno u ludzi, jak i u zwierząt. W nasionach roślin strączkowych zawartość lektyny może sięgać 20% wszystkich białek, co podaje w wątpliwość, czy białka roślin strączkowych są aż tak odżywcze, za jakie są uznawane.

## Jeśli odstawienie produktów z glutenem nie pomaga?

Białka krzyżujące się z glutenem:

- amarantus,
- gryka,
- teff,
- quinoa,
- kukurydza,
- konopie (białko konopne),
- proso (jaglana),
- owies,
- orkisz,
- ryż,
- tapioka,
- sorgo,
- czekolada,
- kawa,
- nabiał, odżywki białkowe, serwatka,
- jajka,
- ziemniaki,
- sezam,
- soja,
- drożdże.

Badania pokazują, że nawet dwutygodniowe stosowanie leków typu IPP w połączeniu z NLPZ powodowało *tworzenie się owerzodzeń i uszkodzeń śluzówki w jelicie cienkim.*



### Co mogą powodować lektyny?

- aglutynację erytrocytów,
- aglutynację komórek nowotworowych,
- tworzenie się zmian w limfocytach,
- niszczenie enterocytów nabłonka dwunastnicy i jelita czczego,
- znaczny przerost jelita cienkiego i zmiany w jego mikroflorze,
- obniżenie aktywności enzymów proteolitycznych,
- tworzenie zmian morfologicznych w nerkach, wątrobie i trzustce,
- zaburzenia trzustkowego wydzielania insuliny,
- redukcję rozmiarów grasicy.

Oczywiście nie jest to tak, że wszystko powinno być od razu wyłączone z diety. Początkowo rezygnujemy z glutenu i nabiału – jeśli zostaną wykluczone produkty krzyżujące się z glutenem należy pamiętać o wprowadzeniu do diety podrobów, bulionów i węglowodanów alternatywnych typu: batat, maniok, topinambur, owoce, takie jak banan, mango, papaja, ponadto kasztany, mąka kasztanowa, mąka bananowa, maranta. Bardzo istotne jest, by produkty były mało obróbione termicznie, należy zwiększyć udział tłuszczów w diecie.

### Jak naprawiać jelita?

Należy pamiętać, że każdy przypadek jest indywidualny, a terapia powin-

na być dobrana do konkretnej osoby, a terapie powinno się łączyć lub ustalać jedną po drugiej. Niezbędne jest stałe monitorowanie stanu zdrowia pacjenta.

**1. Proste produkty** – na początek produkty powinny być proste, zalecana jest dieta monoskładnikowa i rozdzielna, gdyż organizm lepiej sobie radzi, kiedy nie łączymy wielu składników w jednym posiłku.

**2. Terapia sokami (60 dni)** – tylko w wyspecjalizowanych ośrodkach, nie należy tego przeprowadzać w domu. Nie zawsze terapia sokami jest niezbędna.

**3. Przez trzy tygodnie mięso i podroby plus warzywa** – czasami tak właśnie wygląda początek naprawiania diety, do tego dochodzą buliony na kościach, jeśli są tolerowane. Często obowiązkowe jest wprowadzenie enzymów trawiennych, wody z cytryną lub octem jabłkowym lub betainy HCL. Mięso powinno być z wolnego wybiegu, oczywiście z przerośniętym tłuszczem, im bardziej surowe, tym lepiej, np. krwiste steki lub gulasze z podrobów gotowane z warzywami. Można stosować terapię sokiem z wątróbki.

**4. Rozszerzanie i obserwacja** – zwykle po okresie restrykcji przychodzi czas na rozszerzenie diety, włączamy węglowodany, owoce, warzywa, zmniejszamy stopień rozdrobnienia i obróbki termicznej.

**5. Nadtrawione** – ważne, by w diecie pojawiły się dojrzewające mięsa i kiszonki (nie kwaszonki) oraz ocet jabłkowy

naturalnej fermentacji, oczywiście jeśli dana osoba nie cierpi na nietolerancję histaminy.

**6. Surowe (nie wszystkie)** – żywa żywność, czyli surowa, to taka, która zawiera enzymy, a więc surowe mięso, np. tatar, krwiste steki, surowe warzywa i owoce. O ile surowe mięso jest dość dobrze tolerowane, o tyle surowe warzywa czy owoce niekoniecznie, dlatego jest to kwestia bardzo indywidualna.

**7. Owoce, warzywa** – według indywidualnej tolerancji, niektóre osoby mogą cierpieć na nietolerancję FODMAP, co może być przyczyną wzdęć, dlatego początkowo wyłącza się je z diety i rozszerza stopniowo.

**8. Tłuszcze nasycone i jednonienasycone** – unikamy tłuszczów roślinnych z wyjątkiem oliwy z oliwek, oleju kokosowego i awokado.

**9. Aminokwasy prolina i glicyna** – znajdziemy je w długo gotującym się bulionie z kości. Mają regeneracyjny wpływ na śluzówkę jelita.

**10. L-glutamina (suplementacja)** – wykazano jej duży udział w regeneracji śluzówki jelita. Zwykle stosuje się dawki 3–6 g.

**11. Probiotyki** – powinny być dobrane indywidualnie po dokonaniu analizy kału pod kątem zawartości bakterii. Niestety niektóre probiotyki mogą wywołać więcej szkody niż pożytku, stosowanie ich może być nawet śmiertelne w skutkach, dlatego nie należy się suplementować samodzielnie.

**12. Enzymy trawienne i/lub betaina HCL** – często są niezbędne, gdyż w wyniku wieloletnich błędów żywieniowych doszło do zaniku. Niezbędne mogą się okazać enzymy trawiące poszczególne węglowodany i wspomagające zakwaszenie żołądka. Schemat ich przyjmowania również powinien być uzgod-

Odstawienie nabiału u pacjentów często poprawia funkcjonowanie jelit, tzn. przyczynia się do zmniejszenia wzdęć, dolegliwości bólowych, czasami biegunek.



niony ze specjalistą. Betainę HCL przyjmuje się np. tylko przed posiłkiem białkowym, niestety nie każdy ją toleruje. Można zamienić na wodę z octem jabłkowym, cytryną lub miętą czy inne gorzkie zioła typu piołun, jeśli nie ma alergii na chwasty (piołun to bylica).

**13. Mniej węglowodanów** – to jest oczywiste, najlepiej jeśli będą tylko w 1–2 posiłkach z zachowaniem zasady rozdzielności: mięso plus warzywa, kasza plus warzywa, owoce – samodzielnie.

**14. Usunięcie candidy i pasożytów** – jeśli jest taka potrzeba, niestety nadgorliwość w tej kwestii nie jest polecana, każdy z nas ma w sobie candidę i jakieś pasożyty, często żyjące z nami w symbiozie, problem pojawia się, gdy jest ich za dużo.

**15. Badanie alergii IgA, IgG, IgE** – poleca się wykonanie testów nietolerancji pokarmowych oraz alergii. Tym sposobem możemy usunąć z diety to, na co organizm reaguje stanem zapalnym. W szczególności przeciwciała IgA są mocno powiązane z jelitami.

**16. Maślan (kwas masłowy, kwas butanowy)** – jego suplementacja może wspo-

móc odbudowywanie kosmków jelitowych, w szczególności wtedy gdy na początku dieta jest mocno ograniczona. Niestety nie każdy go dobrze toleruje.

**17. Bulion** – zupa mocy – czyli gotujący się 24 h wywar na grubych kościach. Kości te powinny być przecięte na pół, tym sposobem możemy wygotować szpik. Taką zupę można zamrozić w mniejszych porcjach lub zawekować. Zupa jest następnie bazą do zup krem z warzyw. Zawiera bardzo dużo cennych składników służących do regeneracji organizmu, stąd nazwa. ■

## Bibliografia:

1. Gates D., *The Body Ecology Diet*.
2. Wentz I., *Zapalenie tarczycy Hashimoto: Jak znaleźć i wyeliminować źródłową przyczynę choroby*.
3. Hollingsworth E., *Związek kwasu żołądkowego z naszym zdrowiem, [w:] Take Control of Your Health and Escape the Sickness Industry*.
4. Campbell-McBride N., *GAPS – zespół psychologiczno-jelitowy*.
5. Ostrowska L., Marlicz W., Łoniewski I., *Transplantacja mikroflory jelitowej w leczeniu otyłości i zaburzeń metabolicznych – metoda nadal ryzykowna i niepotwierdzona wynikami badań klinicznych*, Forum Zaburzeń Metabolicznych 2013, tom 4, nr 4, 161–169.
6. Marlicz W., Łoniewski I., *Enteropatia indukowana NLPZ i IPP – ważny i niedoceniany problem kliniczny*, Gastroenterologia Kliniczna 2014, tom 6, nr 1, 24–33.
7. Lieners C., *Znaczenie badania przeciwciał w alergiach pokarmowych*, Materiały Instytutu Mikrobiologii.
8. Jarocka-Cyrta E., *Nietolerancje pokarmowe – FODMAP*, Magazyn bez Glutenu 2014, nr 6.
9. Wociór A., Kostyra H., Kuśmierczyk M., *Lektyny żywności*, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość 2008, 6 (61), 16–24.



ZAMÓW PRENUMERATĘ  
od teraz masz dwie wersje do wyboru!

NOWOŚĆ!



## WERSJA PREMIUM

Zyskujesz:

- roczną prenumeratę czasopisma obejmującą 6 kolejnych numerów
- bezpłatną wysyłkę
- dostęp do wszystkich archiwalnych wydań z ostatnich 2 lat w wersji online

**TYLKO 199 ZŁ!**

Jak zamówić prenumeratę?

- ☎ 61 66 55 831
- 🌐 [prenumerata.food-forum.pl](http://prenumerata.food-forum.pl)
- ✉ [prenumerata@food-forum.pl](mailto:prenumerata@food-forum.pl)

**DLA PIERWSZYCH 50 OSÓB,  
KTÓRE ZAMÓWIĄ WERSJĘ PREMIUM**  
dzbaneq filtrujący Aquaphor Ideal  
w prezencie za jedyne 1 zł\*

Aby otrzymać prenumeratę z prezentem,  
zamówienie złoż przez stronę:  
[prenumerata.food-forum.pl](http://prenumerata.food-forum.pl)



\* W szczególnych przypadkach redakcja zastrzega sobie prawo do wysyłki innego prezentu o podobnej wartości

## WERSJA PODSTAWOWA

Zyskujesz:

- roczną prenumeratę czasopisma obejmującą 6 kolejnych numerów
- bezpłatną wysyłkę

**TYLKO 113 ZŁ!**