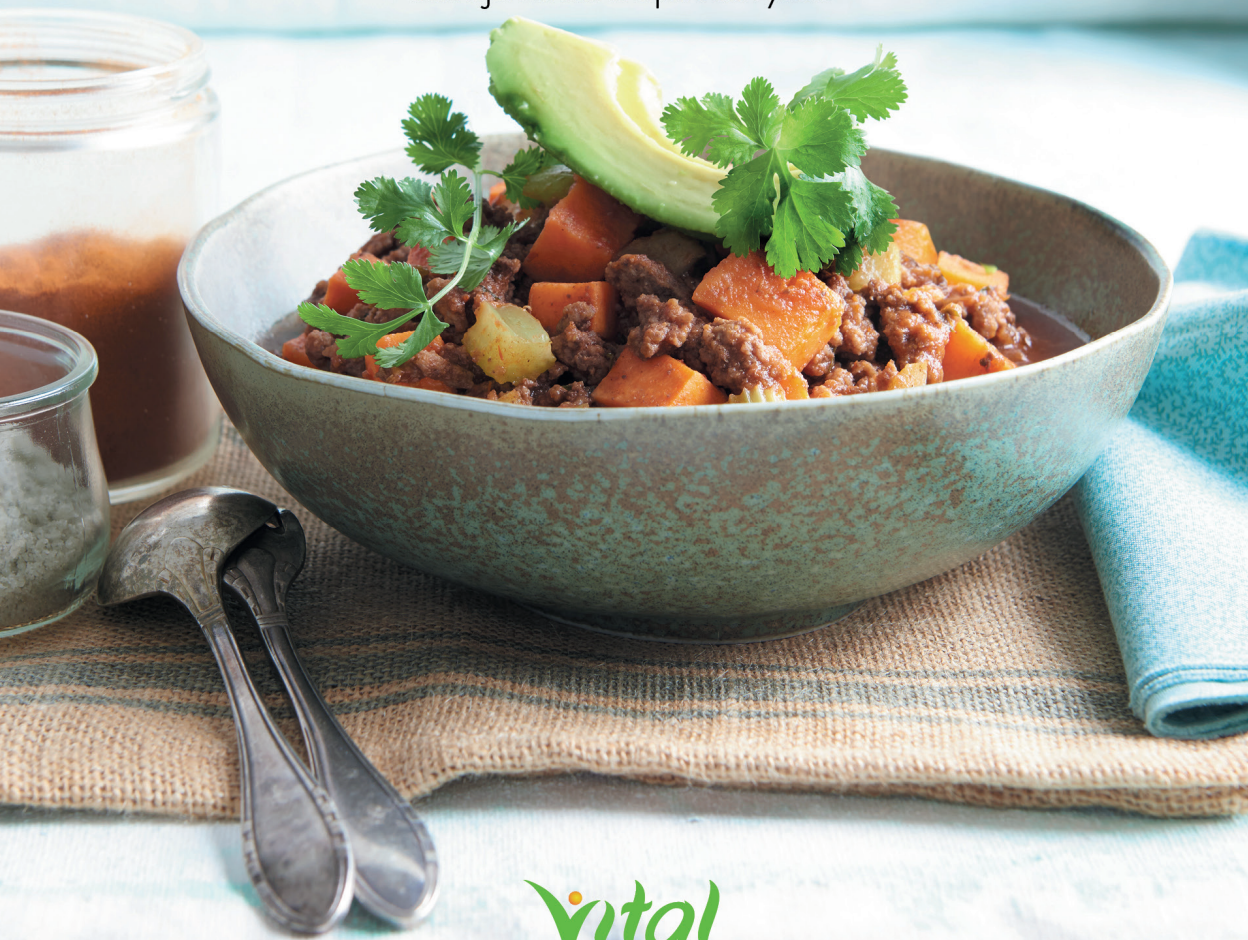


Kristy Regan

# WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

Jak skutecznie wyeliminować schorzenia **układu trawiennego**,  
pozbyć się **bólu stawów**, wyleczyć przewlekłe **stany zapalne**  
i **wzmocnić odporność**

Przedmowa: Allison Siebecker, naturopata, lekarz medycyny orientalnej,  
licencjonowana akupunkturzystka



WYLECZ SIBO  
**OPTYMALNĄ DIETĄ**  
LOW-FODMAP



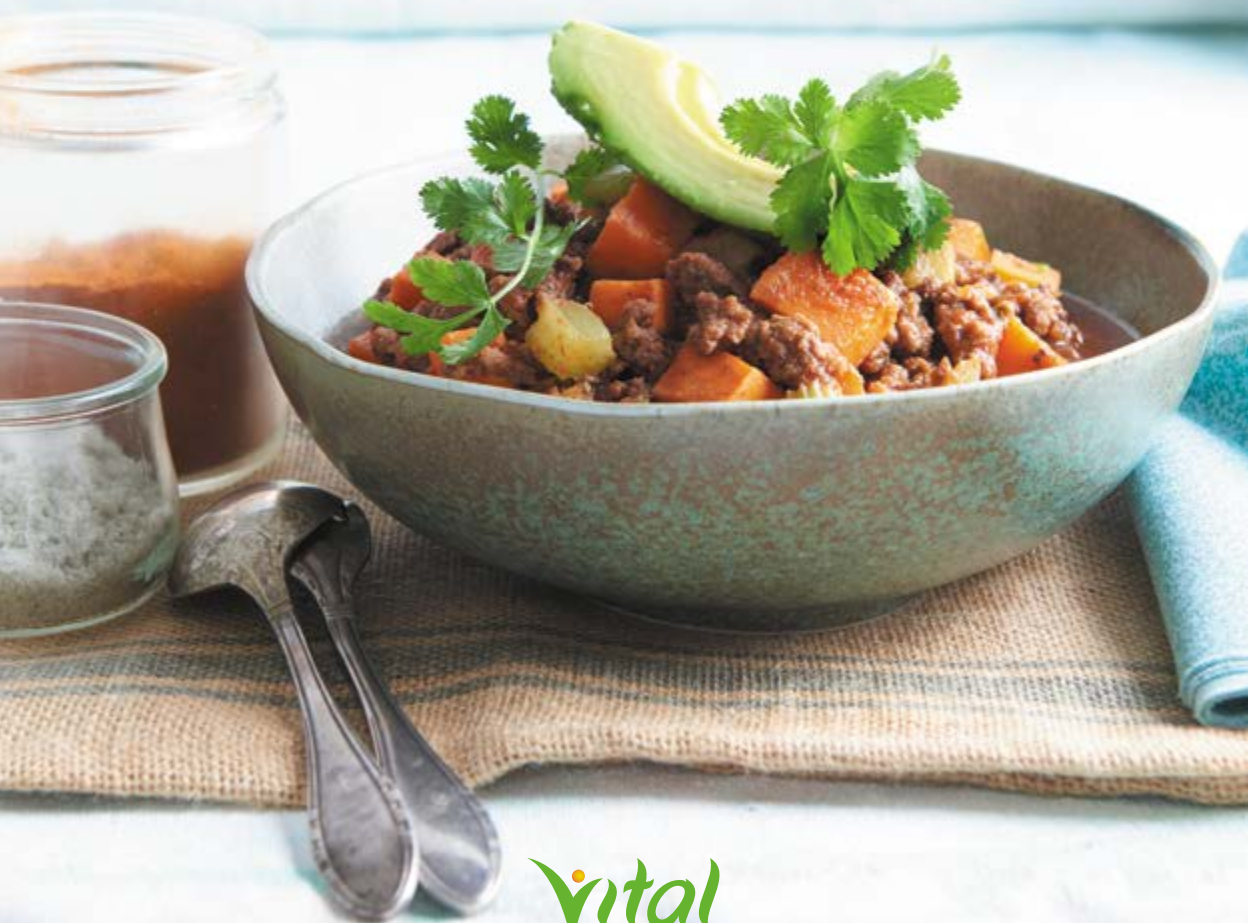


Kristy Regan

# WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

Jak skutecznie wyeliminować schorzenia **układu trawiennego**,  
pozbyć się **bólu stawów**, wyleczyć przewlekłe **stany zapalne**  
i **wzmocnić odporność**

Przedmowa: Allison Siebecker, naturopata, lekarz medycyny orientalnej,  
licencjonowana akupunkturzystka



REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Anna Polaków

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-590-0

Tytuł oryginału: *The SIBO Diet Plan: 4 Weeks to Relieve Symptoms and Manage SIBO*

Copyright © 2018 by Kristy Regan  
Zdjęcia © Marija Vidal; stylizacja zdjęć jedzenia: Cregg Green  
Zdjęcie tekstury: Second Corner/Shutterstock.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
str. wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Mojemu kochającemu  
i wspierającemu  
mężowi Greggowi  
oraz słodkiemu psiakowi Zoey  
– wy dwoje sprawiacie,  
że nasz dom jest domem.





# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	9
Wprowadzenie .....	11
<b>CZĘŚĆ I: Wyjaśnienie problemu zespołu przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO) .....</b>	<b>15</b>
<b>1. Czym jest SIBO? .....</b>	<b>17</b>
<b>2. SIBO i odżywianie .....</b>	<b>29</b>
<b>3. Zmieniaj się i planuj z miesięcznym wyprzedzeniem .....</b>	<b>43</b>
<b>CZĘŚĆ II: 4-tygodniowy plan posiłków .....</b>	<b>53</b>
<b>4. Plan .....</b>	<b>55</b>
<b>5. Ponad 4 tygodnie .....</b>	<b>89</b>
<b>CZĘŚĆ III: Przepisy .....</b>	<b>95</b>
<b>6. Śniadania .....</b>	<b>97</b>
<b>7. Zupy i sałatki .....</b>	<b>109</b>
<b>8. Warzywa .....</b>	<b>125</b>
<b>9. Ziemniaki i ziarna .....</b>	<b>139</b>
<b>10. Drób .....</b>	<b>151</b>
<b>11. Mięso .....</b>	<b>163</b>
<b>12. Ryby i owoce morza .....</b>	<b>179</b>
<b>13. Napoje i przekąski .....</b>	<b>189</b>
<b>14. Desery .....</b>	<b>201</b>
<b>15. Podstawowe produkty, przyprawy, sosy i inne .....</b>	<b>213</b>
Tabele konwersji .....	223
„Brudny Tuzin low-FODMAP” .....	224
„Czysta 7 low-FODMAP” .....	225
Źródła .....	226
Indeks posiłków .....	228
Indeks przepisów .....	230
Podziękowania .....	233
O Autorce .....	234





# PRZEDMOWA

**P**odczas czytania „Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP” Kristy Regan zatrzymał mnie jeden cytat: *Unikaj dodawania do diety poczucia winy i strachu*. Wspaniałe stwierdzenie! Jedzenie jest istotną częścią naszej tkanki społecznej oraz kulturowej i nie ma w nim miejsca ani na poczucie winy, ani na strach, bez względu na stan zdrowia. Książka Kristy oferuje ścieżkę wolną od wspomnianych odczuć, będącą prostą drogą do zdrowszego i szczęśliwszego życia, z mniejszą liczbą objawów IBS i SIBO.

Zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego towarzyszy mi od piątego roku życia. W tamtym momencie moje młode „ja” nie wiedziało, w jaką podróż zabierze mnie to schorzenie. Kiedy starałam się zrozumieć swój stan, szybko zdałam sobie sprawę, jak wielu innych również zostało dotkniętych tym syndromem. Moja osobista misja wkrótce stała się krucjatą, aby pomóc ludziom, którzy – podobnie jak ja – borykali się z tym problemem. Od 2010 roku prowadzę naturopatyczną praktykę, specjalizującą się w SIBO. Uczę także zaawansowanej gastroenterologii, koncentrującej się na zespołach przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego oraz jelita nadwrażliwego na Uniwersytecie Medycyny Naturalnej w Portland, w stanie Oregon, a także na sympozjach i konferencjach na całym świecie.

W swojej pracy uczyłam studentów, pacjentów i innych lekarzy o SIBO, o tym, jak wpływa on na IBS oraz o roli diety w radzeniu sobie z nim. Od lat słyszę, od pacjentów na całym świecie, o negatywnym wpływie obu zespołów na jakość ich życia, a także o restrykcyjnej i nijakiej naturze diet kontrolujących SIBO. Często wspominali też, jak trudne do wprowadzenia są te diety i jak intensywnych przygotowań oraz długiego gotowania wymagają. Kristy rozwiązuje wszystkie te problemy w swojej książce „Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP”.

Kristy była jedną z moich uczennic i jestem dumna z tego, co oferuje w swojej książce. Jej podejście jest proste, praktyczne i logiczne, dzięki czemu

osoby aktywne, w tym czynne zawodowo czy prowadzące dom, nie będą miały kłopotów z przestrzeganiem planu posiłków, stosowaniem przepisów i wskazówek. Co najważniejsze, wspomniane przepisy inspirują i zachęcają do uprzyjemnienia sobie jedzenia. Przez lata zjadłam wiele pysznych potraw, przygotowywanych przez moich studentów i pacjentów, ale jedzenie Kristy zawsze smakowało mi najbardziej. Bardzo się cieszę, że używa ziół i przypraw, aby stworzyć pełne smaki.

Książki, takie jak „Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP”, pomagają w walce z tym schorzeniem. Aż 84 procent pacjentów z zespołem jelita nadwrażliwego cierpi też na zespół przerostu flory bakteryjnej. Dzięki przestrzeganiu diety SIBO u wielu z nich wyeliminowano wszystkie objawy. Uważam, że jedna trzecia pacjentów ma szansę na całkowite wyzdrowienie, a pozostałe dwie trzecie mogą wymagać pewnego rodzaju stałego planu dietetycznego, ale wraz z nim częstotliwość objawów znacznie zmaleje. Kristy oferuje warianty obu rodzajom pacjentów, pomagając im znaleźć dietę, która będzie odpowiadała ich potrzebom.

Jestem pod wielkim wrażeniem prostoty planu dietetycznego Kristy. Przepisy są łatwe do przestrzegania, a listy zakupów i wskazówki odnośnie gotowania pozwalają zaoszczędzić dużo czasu. Doceniam też fakt, że plan posiłków jest elastyczny, umożliwiając, tym samym personalizację tygodniowego menu, zgodnie z wymaganiami dietetycznymi i zdrowotnymi.

Ponadto Kristy udało się przekształcić zwykle stresujący proces poszukiwań w uspokajające rozwiązanie, które jest także bardzo apetyczne. To wszystko sprawia, że „Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP” jest nową i wartościową pozycją. Mimo że od dawna prowadzę witrynę internetową, dotyczącą zespołu przerostu flory bakteryjnej, (SIBOinfo.com) i przygotowuję własną książkę o tym schorzeniu, bardzo się cieszę możliwością wypróbowania wspomnianego planu. Na podstawie mojego wieloletniego doświadczenia w leczeniu osób z tym zaburzeniem, mogę stwierdzić, że jest to ten rodzaj pozytywnego myślenia, którego pacjenci potrzebują, aby przejąć kontrolę, skupić się, zniwelować objawy i przez długie lata cieszyć się zdrowiem oraz dobrym samopoczuciem. Wiem, że ta książka zainspiruje także Ciebie.

Allison Siebecker, naturopata, lekarz medycyny orientalnej,  
licencjonowana akupunkturzystka



# WPROWADZENIE

Zycie z chronicznymi objawami gastrologicznymi jest co najmniej wyzwaniem, a dla wielu zmienia się całkowicie. Przez ponad rok cierpiałam z powodu IBS, zanim objawy stały się na tyle ekstremalne, że zmobilizowały mnie, by coś z nimi zrobić. Poszłam do lekarza internisty z dolegliwościami, takimi jak: biegunka, wzdęcia, przelewanie się i burczenie w brzuchu oraz chroniczne zmęczenie. Zaczęliśmy od podstawowej diety eliminującej gluten i nabiał. Kiedy wprowadzone zmiany nie przyniosły rezultatów, zrobiłam test oddechowy SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego). Wynik był pozytywny. Po usłyszeniu diagnozy i przepisaniu restrykcyjnej diety byłam zła, sfrustrowana, smutna. Zawsze uważałam się za smakosza, osobę, która uwielbia pięknie podane jedzenie, kocha gotować i ceni ludzi, którzy spotykają się, by wspólnie zjeść posiłek przy stole. Byłam jednak zdecydowana zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie, nawet jeśli oznaczało to zmianę dotychczasowego życia. Z biegiem czasu zdobyłam rozległą wiedzę na temat SIBO i z pomocą kilku lekarzy medycyny niekonwencjonalnej zaczęłam zdrowieć. Moją misją stało się także pomaganie innym w ich osobistych podróżach ku wyleczeniu.

Ponieważ istnieje wiele diet dedykowanych zespołowi przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego, a także nie ma jednej wiodącej, próbowanie różnych opcji może być mylące i frustrujące. Pracuję z klientami pozostającymi na wielu różnych dietach. Spotykam takich, którzy, ze strachu, poważnie ograniczyli spożycie różnych produktów oraz tych, którzy mają niedowagę, są bardzo wrażliwi i zmagają się z różnymi objawami, często chorują oraz są zmęczeni. Osoby takie bardzo często stosują surową dietę, nawet jeśli ekstremalne objawy nie ustępują, mając nadzieję, że w końcu poczują się lepiej. Zazwyczaj tracą cenny czas, przechodząc z jednej diety na drugą, nie czując, że poczynili jakiegokolwiek postępy.



Jednym z powodów, dla których dieta SIBO jest tak wyjątkowa, jest to, że jadłospis osoby z nienaruszonym mikrobiomem wywołuje objawy u kogoś z zespołem przerostu. Na przykład, dieta bogata w błonnik, w tym surowe warzywa i produkty pełnoziarniste, jest zwykle zalecana jako bardzo korzystna i wspierająca zdrowe bakterie jelitowe. Niestety, dla kogoś z zespołem nieszczelnych jelit, jelita drażliwego czy przerostu flory może być ciężko strawić twarde, surowe pokarmy, a te bogate w błonnik powodują przerost bakteryjny, wywołując wiele niechcianych objawów. Biorąc powyższe pod uwagę, nie ma w tym nic dziwnego, że tak trudno jest znaleźć odpowiednią dietę SIBO. Na szczęście istnieje lepszy sposób.

Ta książka przedstawia 4-tygodniowy plan posiłków, zawierający proste i pyszne przepisy, oparte na zmodyfikowanej diecie low-FODMAP. Zaczyna się od najłatwiej przyswajalnej żywności i stopniowo się rozwija w ciągu kolejnych czterech tygodni, aby ostatecznie objąć większą liczbę różnorodnych składników, które są przygotowywane na różne sposoby. Ułatwia planowanie i przygotowywanie posiłków, a także oferuje zalecenia oraz porady dotyczące dostosowywania diety, a także potencjalne rozwiązania problemów reakcji pokarmowych. Ponieważ chorowanie na SIBO może wywoływać uczucie izolacji, w książce zaproponowano także rozwiązania problemów związanych z jedzeniem na mieście, z rodziną czy przyjaciółmi, stołowaniem się na imprezach towarzyskich i podczas wakacji.

Przy pisaniu tej książki kierowałam się potrzebą udzielenia podstawowych, łatwych do zrozumienia informacji każdemu, kto został zdiagnozowany lub podejrzewa, że ma SIBO. Staram się także pomóc tym, którzy od dłuższego czasu żyją z tym zaburzeniem i potrzebują świeżej perspektywy oraz konkretnych informacji dietetycznych. Tak naprawdę, ta książka jest dla każdego, kto został zdiagnozowany lub ma objawy. Mam nadzieję, że znajdziesz na jej stronach coś użytecznego, może nowy przepis, informacje czy po prostu nowy punkt widzenia.





CZEŚĆ I

# Wyjaśnienie problemu zespołu przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO)

**P** przed rozpoczęciem 4-tygodniowego planu posiłków ważne jest zbudowanie solidnego fundamentu wiedzy na temat tego, czym jest zespół przerostu flory bakteryjnej, różnych jego rodzajów, przyczyn i objawów oraz testowania, diagnozy, leczenia tego schorzenia. Wielu lekarzy dopiero zaczyna zdawać sobie sprawę z istnienia tej choroby, więc przygotowaliśmy test, który później można pokazać swojemu interniście, a także, dodatkowo, pewne propozycje postępowania, jeśli nie będzie do końca przekonany co do jego wyników.

SIBO nie przypomina wielu innych problemów medycznych, nie opiera się na stałym zestawie farmaceutyków i sztywnej diecie. Oprócz niespójnych i mylących informacji, dodatkowo to, co działa w jednym przypadku, może być nieskuteczne w innym. Ta książka zawiera spójne i wiarygodne wyjaśnienia, informacje oraz referencje, wspierając cię w stawaniu się autorytetem w zakresie własnego zdrowia.

Gdy zrozumiesz, czym jest SIBO, przyjdzie czas, by skupić się na żywieniu i przygotować się na 4-tygodniowy plan posiłków. Zmienimy twoje środowisko domowe i upewnimy się, że kuchnia jest właściwie wyposażona oraz zaopatrzona w odpowiednie artykuły spożywcze, ułatwiające płynne przejście. Musisz być fizycznie i psychicznie gotowy zmienić dotychczasowe żywienie na zdrową, pomagającą w walce z SIBO, odpowiednią dietę. Zaangażowanie w swoje zdrowie prowadzi do wzrostu samoświadomości, poczucia pełni i uzdrowienia.







# CZYM JEST SIBO?

SIBO oznacza zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego.

**C**o zaskakujące, wiele osób, w tym lekarzy, nigdy o tym nie słyszało. Ponieważ objawy obejmują wstydliwe problemy żołądkowo-jelitowe, takie jak: wzdęcia, gazy, zaparcia lub biegunka, ludzie mogą czuć się zażenowani lub wstydzić się ich zgłaszania. Natomiast często zdarza się, że jeśli nawet porozmawiasz z lekarzem o powyższych, nasilających się dolegliwościach i pogorszeniu jakości życia, możesz usłyszeć, że powinieneś częściej się relaksować i/lub spożywać większe ilości błonnika. Ponadto wiele osób jest źle zdiagnozowanych jako cierpiących na IBS, czyli zespół jelita drażliwego. W 2000 roku Pimentel, Chow i Lin opublikowali swoje badania pt. „Eliminacja przerostu bakteryjnego jelita cienkiego zmniejsza objawy zespołu jelita drażliwego”, które wykazały, że spośród 202 pacjentów z zespołem jelita drażliwego aż 78 procent miało również przerost bakteryjny, a po

wyeliminowaniu przerostu objawy IBS także zniknęły. Badania z 2003 roku wykazały, że aż 84 procent osób z IBS ma również SIBO. Oba wspomniane badania wskazują, że wiele osób, u których wcześniej zdiagnozowano zespół jelita drażliwego, w rzeczywistości cierpi przede wszystkim na przerost flory bakteryjnej jelita cienkiego. Odkrycia te powinny obudzić potrzebę dodatkowych i wręcz koniecznych badań w dotychczas niedofinansowanych oraz niedostatecznie zbadanych obszarach obu schorzeń, tj. IBS i SIBO.

Na szczęście wielu lekarzy medycyny naturalnej, a także niektórzy lekarze konwencjonalni leczą zespół przerostu od wielu lat i nadal udoskonalają swoją metodykę. Na szczęście SIBO zaczyna być coraz szerzej znane i badane, począwszy od mikrobiomu, poprzez antybiotyki dedykowane, aż po holistyczne podejście, przez co istnieje większa nadzieja dla osób, które każdego dnia cierpią z powodu jego objawów. Książka ta ma być częścią tego wsparcia, oferując edukację, a także zdrowe i pyszne przepisy, które w krótkim czasie mogą stać się ulubionymi.

## PROBLEM LOKALIZACJI

Jelito cienkie nie jest przystosowane do radzenia sobie z dużymi ilościami bakterii, tak jak grube, stąd też problem zespołu przerostu jest zasadniczo kwestią lokalizacji. Bakterie niekoniecznie są patogenne, ale znajdując się w niewłaściwym miejscu, wywołują wiele niepożądanych objawów i utrudniają proces trawienia oraz wchłaniania.

Przerost bakteryjny w jelicie cienkim może prowadzić do uszkodzenia błony śluzowej jelita, powodując jego nieszczelność. Gdy błona zostanie uszkodzona i stanie się przepuszczalna, większe białka przenikają przez nią, powodując reakcję układu odpornościowego, skutkującą nietolerancją pokarmową lub alergią. Stąd też niektórzy ludzie otrzymują niejednoznaczne, zmienne w czasie, wyniki testów nietolerancji pokarmowej.

Bakterie, które przenikną do krwioobiegu, powodują reakcję immunologiczną, która może prowadzić do wielu nietypowych objawów, w tym: chronicznego zmęczenia, stanów zapalnych, bólu stawów i głowy, podrażnienia

## CO WYWOŁUJE ZESPÓŁ PRZEROSTU BAKTERYJNEGO JELITA CIENKIEGO?

Zwykle istnieje wiele mechanizmów obronnych chroniących przed przerostem bakterii w jelicie cienkim. Kiedy jeden lub więcej z tych mechanizmów zawiedzie, bakterie nie są usuwane z jelita cienkiego, co prowadzi do SIBO. Uważa się, że źle funkcjonująca motoryka jelit, w tym zaburzony zespół mioelektryczny (z ang. MMC), jest najczęstszą przyczyną przerostu flory bakteryjnej. Dodatkowymi czynnikami aktywującymi są: zaburzenia anatomiczne, obniżona odporność, niewydolność zastawki krętniczno-kątniczej (z zasady zastawka krętniczno-kątnicza jest jednokierunkowa, ale jeśli staje się dwukierunkowa, odpady z jelita grubego mogą cofnąć się do jelita cienkiego) lub niedobory kwasu solnego w żołądku. MMC to mikrofałe elektryczne, wywołujące m.in. odruch żołądkowo-jelitowy, prowadzący do oczyszczania jelita cienkiego, co 90 minut, podczas przerw w jedzeniu. Gdy MMC nie działa prawidłowo, bakterie nie są usuwane, a to prowadzi do przerostu bakteryjnego. Zaburzenie zespołu mioelektrycznego często wiąże się z zatruciem pokarmowym.

Inne czynniki, takie jak: stres, antybiotykoterapia, stosowanie opioidów lub inhibitorów pompy protonowej (PPI), zrosty po wcześniejszych urazach lub operacjach oraz choroby przewlekłe, takie jak: Parkinson, nowotwory, niedoczynność tarczycy, cukrzyca i zespół Ehlersa-Danlosa, również mają kluczowe znaczenie. Co prawda, badania nie udowodniły bezpośredniego wpływu złej diety na rozwój SIBO, ale zastosowanie diety wykluczającej, a przez to ograniczającej jego objawy, znacznie poprawiło jakość życia u wielu osób.

skóry w postaci trądziku, w tym różowatego, a także innych wyprysków, problemów z koncentracją, a także utraty pamięci.

Oprócz uszkodzenia błony śluzowej jelita, SIBO zaburza proces wchłaniania, prowadząc do różnych niedoborów, w tym żelaza, witaminy B<sub>12</sub> i ferrytyny, objawiających się m.in. w postaci anemii. Przerost bakteryjny może prowadzić także do dekonjugacji kwasów żółciowych, objawiającej się w postaci stolca tłuszczowego (biegunka tłuszczowa) i niedoborów witamin



rozpuszczalnych w tłuszczach, tj. A, D, E i K. Niewchłonięte węglowodany hamują absorpcję wody, wywołując efekt osmotyczny prowadzący do biegunek, a także stają się pożywką dla bakterii. Sfermentowane węglowodany tworzą gaz prowadzący do różnych objawów SIBO, w tym: wzdęć, odbijania, GERD1, nudności oraz uczucia rozpięcia. W związku z tym, że w zespole przerostu bakterie żywią się niewchłoniętymi węglowodanami, diety SIBO ograniczają ich spożycie, co często powoduje znaczne ograniczenie objawów.

## RODZAJE SIBO

W tym podrozdziale omówiono kilka rodzajów zespołu przerostu bakteryjnego. Konkretny podtyp SIBO, tj. wodorowy, metanowy lub łączone, niekoniecznie wpływa na dobór indywidualnej diety pacjenta, ale ma zasadnicze znaczenie przy wyborze leczenia stosowanego celem wyeliminowania schorzenia. W przypadku SIBO siarkowodorowego objawy mogą się zmniejszyć, zarówno przy diecie low-FODMAP, jak i przy redukującej produkty z zawartością siarki. Sprawdź załącznik „Źródła” (str. 226), aby poznać listę przykładowych produktów o wysokiej i niskiej zawartości siarki. Powinno się jej używać wyłącznie referencyjnie, a indywidualne nietolerancje winny być poparte testami.

### SIBO wodorowe

Ten podtyp schorzenia łączy się z przerostem bakterii wytwarzających gazowy wodór. W tym przypadku najbardziej charakterystycznym objawem jest biegunka.

### SIBO metanowe

Początkowo sądzono, że to bakterie są odpowiedzialne za podtypy wodorowy i metanowy. Jednakże metan jest wytwarzany przez archeany,

## QUIZ DLA OSÓB NIEZDIAGNOZOWANYCH: CZY TO SIBO?

1. Czy masz jakieś przewlekłe objawy zespołu jelita drażliwego, w tym biegunkę, zaparcia, wzdęcia lub bóle brzucha?
2. Czy twoje objawy zaczęły się bądź nasiliły po jednym lub więcej epizodach zatrucia pokarmowego bądź grypy żołądkowej?
3. Czy musisz stosować leki lub suplementy typu magnez lub witamina C w dużych dawkach, czy też środki przeczyszczające, aby regularnie się wypróżniać?
4. Czy twoje objawy zaczęły się lub nasiliły po operacji?
5. Czy jesteś zmuszony do częstego stosowania inhibitorów PPI, antybiotyków lub opioidów?
6. Czy stosowałeś dietę redukcijną celem ograniczenia objawów?
7. Czy cierpisz na anemię lub stały, niski poziom ferrytyny, których nie można przypisać żadnym innym przyczynom?
8. Czy diety zawierające pokarmy bogate w błonnik lub high-FODMAP nasilają objawy?
9. Czy dieta bezglutenowa przyniosła małe lub ledwo zauważalne różnice w objawach?
10. Czy zauważyłeś poprawę podczas przyjmowania antybiotyków z innego niż problemy gastrologiczne powodu?
11. Czy zauważyłeś utratę wagi, mimo że jesz tyle samo lub więcej?
12. Czy odnotowujesz reakcje na żywność, którą kiedyś mogłeś jeść bez żadnych problemów?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na jedno lub więcej z tych pytań, powinieneś umówić się na wizytę u swojego lekarza w celu przeprowadzenia testu na obecność SIBO. Test może być dobrym wstępem do rozpoczęcia dalszej diagnostyki.



24-godzinny jogurt z kompotem truskawkowym (str. 104)

# ŚNIADANIA

JAJECZNICA **98**

RYŻ CYNAMONOWY **99**

JAJECZNE MUFFINY ŚNIADANIOWE **100**

KLONOWO-SZAŁWIOWA  
KIEŁBASKA ŚNIADANIOWA **101**

ZAPIEKANKA Z KIEŁBASĄ I BATATAMI **102**

KOMPOT TRUSKAWKOWY **103**

24-GODZINNY JOGURT  
Z KOMPOTEM TRUSKAWKOWYM **104**

CYNAMONOWE BATATY **105**

CHLEB KUKURYDZIANY **106**

FRANCUSKI TOST Z KREMEM BRULEÉ **107**



# JAJECZNICA

Jest to prosta, ale apetyczna mieszanka jajek, którą można łatwo i szybko usmażyć.

## 2 PORCJE

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas gotowania:** 15 minut

2 łyżki oleju kokosowego, ghee lub masła bio

1 mała cukinia, obrana, przekrojona wzdłuż i pokrojona na półksiężycy

1 szklanka świeżego szpinaku, pokrojonego

4 duże jajka, ubite

Sól

Świeżo zmielony czarny pieprz

¼ szklanki pokrojonego pomidora (opcjonalnie)

¼ awokado, pokrojone (opcjonalnie)

2 łyżki posiekanego szczypiorku (opcjonalnie; pomiń, jeśli jesteś w trakcie menu łagodzącego)

1. Na patelni, na średnim ogniu, roztop olej kokosowy, aż będzie skwierczący.
2. Dodaj cukinię. Duś przez 5–10 minut lub do momentu, aż zmięknie i zacznie brązowieć.
3. Dodaj szpinak. Duś przez 1 minutę.
4. Dodaj jajka i dopraw obficie solą i pieprzem. Smaż mieszając, aż jajka osiągną pożądaną konsystencję. Podziel na dwa talerze.
5. Udekoruj pomidorami, awokado i szczypiorkiem (jeśli będziesz ich używać; zalecane w tygodniu trzecim lub później). Serwuj natychmiast.

**Wskazówka dotycząca zamiany składników:** jeśli nie tolerujesz którejs z części jajka, zrób jajecznicę, używając samych żółtek lub białek.

---

**Na porcję (z użyciem oleju kokosowego i składników opcjonalnych):** kalorie: 302; tłuszcz całkowity: 26 g; cholesterol: 372 mg; sód: 156 mg; węglowodany: 4 g; cukier: 2 g; błonnik: 1 g; białko: 14 g

## RYŻ CYNAMONOWY

**Ryż cynamonowy jest pysznym składnikiem śniadania. Możesz dodać do niego mleko (bez laktozy, orzechowe lub kokosowe), jeśli je tolerujesz, aby danie było bardziej wyraziste.**

### 1 PORCJA

**Czas przygotowania:** 5 minut

**Czas gotowania:** 5 minut

1 szklanka gotowanego, białego ryżu

1 łyżka masła bio, ghee lub oleju kokosowego

½ łyżeczki zmielonego cynamonu

60 ml mleka bez laktozy, orzechowego lub kokosowego (opcjonalnie)

W misce, odpowiedniej do mikrofalówki lub małym rondlu, na średnim ogniu, połącz ryż, masło, cynamon i mleko (jeśli go używasz). Podgrzej w mikrofalówce, na wysokim grzaniu, przez 1 minutę lub gotuj, od czasu do czasu mieszając, przez 5 minut bądź do momentu podgrzania. Podawaj na ciepło.

**Wskazówka dotycząca przygotowania:** w tygodniu drugim dodaj odrobinę słodyczy, polewając ryż kompotem truskawkowym (str. 103). W tygodniu trzecim lub później możesz dodać surowe owoce, na przykład jagody. Jeśli wolisz wegańską wersję tego dania, użyj oleju kokosowego i mleka orzechowego lub kokosowego.

---

#### **Na porcję (z użyciem masła i mleka bez laktozy):**

kalorie: 364; tłuszcz całkowity: 20 g; cholesterol: 52 mg; sól: 556 mg; węglowodany: 42 g; cukier: 3 g; błonnik: 2 g; białko: 5 g

Kristy Regan

# WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

Jak skutecznie wyeliminować schorzenia **układu trawiennego**,  
pozbyć się **bólu stawów**, wyleczyć przewlekłe **stany zapalne**  
i **wzmocnić odporność**

Przedmowa: Allison Siebecker, naturopata, lekarz medycyny orientalnej,  
licencjonowana akupunkturzystka

