ZATRZYMAJ REFLUKS

Nour Zibdeh

ZATRZYMAJ REFLUKS

Prosty plan diety przeciwrefluksowej. Ponad 100 przepisów, dzięki którym pokonasz ból, dyskomfort, uzdrowisz żołądek i jelita

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Katarzyna Masłowska
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-138-6

Tytuł oryginału: *The Complete Acid Reflux Diet Plan: Easy Meal Plans & Recipes to Heal GERD and LPR*

Copyright © 2018 by Nour Zibdeh

Zdjęcie na okładce: Depositphotos
Zdjęcia w środku © Jennifer Davick, s. 255; Cau de Sucre/Stockfood, s. 6; Lars Ranek/Stockfood, s.14; Stacy Grant/Stockfood, s.32; Nadine Greeff /Stocksy, s. 42; Natasa Mandic/Stocksy, s. 84, back cover; Nadine Greeff, s. 110; Darren Muir/Stocksy, s. 126; Ina Peters/ Stocksy, s. 158; Jennifer Davick, s. 184; Izy Hossack/Stockfood, s. 210; Grafe & Unser Verlag/Stockfood, s. 236; Jennifer Davick, s. 256.
Author photograph © Nazia Abbas

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.
© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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 jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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** – detal
strona wydawnictwa: **www.wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.odzywianie24.pl**

PRINTED IN POLAND

Moim rodzicom za to,
że zawsze we mnie wierzyli.

Spis treści

Wstęp 9

CZĘŚĆ I: LECZENIE CHOROBY REFLUKSOWEJ PRZEŁYKU I REFLUKSU KRTANIOWO-GARDŁOWEGO

1. Główne przyczyny powstawania choroby refluksowej 15
2. Zrozumienie diety w chorobie refluksowej 33
3. Różne plany posiłków dostosowane do różnych potrzeb 43

CZĘŚĆ II: PRZEPISY KULINARNE, KTÓRE ZAPOBIEGAJĄ CHOROBIE REFLUKSOWEJ

4. Śniadania i brunche 85
5. Przystawki i dodatki 111
6. Potrawy wegetariańskie i wegańskie 127
7. Owoce morza, ryby i drób 159
8. Wołowina i jagnięcina 185
9. Przekąski i desery 211
10. Sosy i dodatki kulinarne 237

Lista żywności zasadowej
według Amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) 257
Brudna Dwunastka i Czysta Piętnastka 261
Bibliografia 263
Źródła 265
Indeks przepisów 266
Indeks 268
Podziękowania 280
O autorce 281

Wstęp

Gratulacje! Jesteś na najlepszej drodze, aby całkowicie wyeliminować zgagę i refluks żołądkowy.

Jeśli zmagasz się z tą chorobą, tak jak pacjenci, którzy przychodzą do mojego gabinetu w celu uzyskania terapii żywieniowej w przypadku refluksu żołądkowego, znasz ból i dyskomfort związany z brakiem możliwości spożywania pokarmów, które kiedyś lubiłeś. Jeśli jesteś jednym z 50 milionów ludzi, którzy cierpią na cichy refluks żołądkowy, prawdopodobnie odczuwasz niemal nieustanną potrzebę kaszlu, masz trudności z przełykaniem lub odczuwasz dławienie w gardle. Niezależnie od tego, czy objawy zgagi lub refluksu żołądkowego są dla ciebie nowe, czy cierpisz od lat, chcę abyś wiedział jedno: możliwe jest powstrzymanie cierpienia, a żeby tego dokonać, nie potrzebujesz żadnych leków blokujących wydzielanie kwasu żołądkowego.

Wspaniałą wiadomością jest to, że stosując odpowiednią dietę możesz uchronić się przed bólem refluksowym i zapobiec jego nawrotom. I właśnie w tym pomoże ci ta książka.

Tradycyjne podejście do leczenia refluksu polega na wydaniu choremu recepty na leki, i chociaż blokery kwasu mogą początkowo pomóc zmniejszyć ból i uszkodzenie przełyku, nie rozwiązują one jednak przyczyny problemu. Ponadto długotrwałe stosowanie takich leków wiąże się z niedoborami składników odżywczych i zwiększonym ryzykiem złamań kości, a także innymi niepożądanymi skutkami ubocznymi. Niestety, wielu pacjentów latami przyjmuje leki, które powinny być używane tylko przez kilka miesięcy.

Nawet jeśli weźmie się pod uwagę dietę, pacjentom często podaje się tylko ogólną listę pokarmów, których należy unikać, a następnie pozostawia się im samodzielne ustalenie indywidualnych czynników wyzwalających refluks. Podobnie jak w przypadku przyjmowania leków, wyeliminowanie niektórych pokarmów bez rozwiązania przyczyny, która ją wywołuje, sprawi, że przez całe życie będziesz musiał zmagać się z restrykcyjną dietą, która nie jest ani łatwa, ani zrównoważona.

Środowisko medyczne uważa, że nadmiar kwasu żołądkowego jest główną przyczyną zgagi i refluksu żołądkowego. Chociaż taki pogląd może dotyczyć

jednych osób, dla wielu innych jest odwrotnie. Wraz z wiekiem wytwarzamy mniej kwasu żołądkowego, ale *zwiększa* się ryzyko wystąpienia refluksu żołądkowego i choroby refluksowej przełyku (GERD). Dlatego też winowajcą nie może być tylko nadmiar kwasu żołądkowego. W rzeczywistości prawdziwym problemem jest obecność *jakiejkolwiek* ilości kwasu – małej lub dużej – w przełyku, który nie jest przystosowany do jego obecności.

Moja pasja i wykształcenie w zakresie odżywiania funkcjonalnego sprawiły, że postanowiłam obalić wszelkie mity i odkryć prawdziwą przyczynę pojawiania się kwasów w niewłaściwych miejscach. Refluks żołądkowy jest oznaką zaburzonej funkcji przewodu pokarmowego. Większość moich pacjentów cierpiących na zgagę i refluks żołądkowy ma też inne dolegliwości ze strony układu pokarmowego. W rzeczywistości zespół jelita drażliwego (IBS) i refluks żołądkowo- przełykowy (GERD) nakładają się na siebie.

Kiedy pierwszy raz spotkałam pacjenta, który uskarżał się na uczucie guli w gardle, nie zdawałam sobie sprawy, że można tę dolegliwość połączyć z refluksem żołądkowym. Pacjent nie miał zgagi, chciał jedynie pozbyć się wzdęć i bólu brzucha. Kiedy wzdęcia ustąpiły, wraz z nimi zniknęło uczucie ucisku w gardle. Od tamtej pory nauczyłam się łączyć dolegliwości ze strony przełyku z jelitami.

To, co odróżnia tę książkę od innych pozycji na temat refluksu żołądkowego, to skupienie się na rozwiązaniu pierwotnej przyczyny, a nie tylko na wyeliminowaniu kwasotwórczych produktów żywnościowych. Przedstawiam kompletne podejście oparte na pożywieniu, dzięki czemu nie musisz wiecznie pozostawać na ograniczonej diecie. Brzmi dobrze? Jedzenie to zabawa, świętowanie i część tego, kim jesteśmy. Moim celem jest zapewnienie ci długoterminowego rozwiązania poprzez zmiany w diecie, dzięki którym będziesz mógł wrócić do spożywania posiłków, które nie będą już nigdy powodowały bólu.

Kompletny plan diety w chorobie refluksowej obejmuje trzy plany: ZATRZYMANIA, LECZENIA i PRZYWRÓCENIA. Celem pierwszego, trzydniowego planu ZATRZYMANIA, jest uzyskanie natychmiastowej ulgi od bólu i dyskomfortu. Drugi plan to czterotygodniowe LECZENIE – dotyczy on znalezienia pierwotnej przyczyny refluksu, aby zapobiec wypychaniu treści żołądkowej do przełyku. W ostatnim planie – czterotygodniowym PRZYWRÓCENIU, będziesz stopniowo przywracać część wyeliminowanych pokarmów i nauczysz się dostosowywać plan do własnych potrzeb.

Twoim celem nie jest eliminowanie kwasotwórczych pokarmów do końca życia. Chodzi raczej o to, abyś mógł się cieszyć ulubionymi potrawami i uwolnić się od leków. Kiedy poprawisz trawienie, wyleczysz przełyk, przywrócisz

prawidłowe funkcjonowanie jelit i powstrzymasz żołądek przed wyrzucaniem jego zawartości, a kwaśne pokarmy, takie jak jagody czy ananas, nie będą ci już więcej przeszkadzać.

Początkowo zmiana diety może być trudna, a nawet nieco przytłaczająca, ale korzyści z niej płynące odmienią twoje życie. Co zrobisz, gdy nie będziesz już odczuwać bólu? Jakimi zajęciami się zajmiesz lub jakie sporty zaczniesz uprawiać? Jak poprawi się twój nastrój i energia? Czy ciągły kaszel lub stałe odchrząkiwanie przeszkadza ci w pracy lub życiu? W jaki sposób wyeliminowanie tych objawów otworzy przed tobą możliwości, o których myślałeś, że nigdy nie będziesz mógł ich wykorzystać? Co pozwoli ci uwolnić się od leków przeciw refluksowi i ich skutków ubocznych?

Dzięki planom i przepisom zawartym w tej książce, odżywisz swoje ciało i zapobiegniesz poważnym i zagrażającym życiu uszkodzeniom.

Jedzenie może być twoim lekarstwem. Pozwól mu cię uzdrawiać.

Część pierwsza

Leczenie choroby refluksowej przełykui refluksu krtaniowo-gardłowego

1

Główne przyczyny powstawania choroby refluksowej

Zanim zagłębię się w temat zgagi i refluksu żołądkowego, ważne jest, aby zrozumieć podstawy mechanizmu trawienia. Zyskasz znacznie większe uznanie dla swojego przewodu pokarmowego i skomplikowanej równowagi między jego elementami, co umożliwi ci dokonywanie mądrych wyborów, ponieważ będziesz wiedział, w jaki sposób niektóre pokarmy mogą powodować dyskomfort lub nasilać refluks żołądkowy.

W tym rozdziale dowiesz się również, że refluks żołądkowy może być tylko wierzchołkiem góry lodowej. Omówię także mechanizm, który powoduje występowanie objawów refluksu, podpowiem, kiedy należy zgłosić się do lekarza oraz jak oddziałują twoje wybory żywieniowe na zdrowie jelit, a także wywołanie refluksu i zgagi.

Ogólny zarys procesu trawienia

Trawienie zaczyna się w jamie ustnej wraz z pierwszym kęsem pokarmu. Zapach i smak jedzenia powodują wydzielanie śliny, która zwilża żywność i pomaga zębom mechanicznie go rozłożyć. Ślina zawiera amylazę – enzym, który rozpoczyna chemiczne trawienie amylozy – złożonej cząsteczki cukru, z której zbudowana jest skrobia.

Twój przewód pokarmowy składa się z mięśni, które poruszają się mimowolnie w sekwencji skurczów przypominających falę. Podczas połykania, pokarm jest przepychany w dół przez przełyk. Grupa mięśni zwana dolnym zwieraczem przełyku, oddziela przełyk od żołądka i otwiera się, aby umożliwić wejście pokarmu do żołądka.

Zapach i smak potraw powodują również wydzielanie kwasu solnego (HCl), często nazywanego kwasem żołądkowym. Tworzy on kwaśne środowisko, które pomaga zabijać patogeny z żywności, zmienia kształt białek, aby enzymy mogły lepiej je strawić, i aktywuje enzym zwany pepsyną. Pepsyna jest pierwszym enzymem trawiącym białka, wydzielanym przez komórki żołądka, ale nie może on działać, dopóki nie zostanie pobudzony przez kwas. W żołądku tym kwasem jest HCl. Po jego uruchomieniu pepsyna rozbija duże cząsteczki białka na mniejsze, zwane peptydami.

Pepsyna i HCl współpracują ze sobą, aby wydobyć składniki odżywcze z posiłków, które spożywamy. Pepsyna rozkłada struktury białek, dzięki czemu mogą zostać uwolnione związane z nimi aminokwasy i składniki odżywcze. Na przykład witamina B_{12} musi zostać uwolniona z białka pokarmowego, aby związać się z innym białkiem – glikoproteiną, znanym jako czynnik wewnętrzny w żołądku. Bez tego etapu, witamina B_{12} nie możne być później wchłonięta w jelicie cienkim. Kwasowość potrzebna jest również do wydajnego wchłaniania żelaza. Badania wykazują, że długotrwałe stosowanie leków blokujących wydzielanie kwasów, prowadzi do złego wchłaniania żelaza i witaminy B_{12}, a zmniejszenie produkcji HCl również zaburza wchłanianie cynku. Wapń, magnez, miedź, selen i niacyna (witamina B_3) to inne ważne składniki odżywcze, które mogą nie być prawidłowo wchłaniane przy niskim poziomie kwasu żołądkowego. Jeśli po spożyciu pokarmów bogatych w białko masz zgagę, ból brzucha, niestrawność, wzdęcia lub zaparcia, prawdopodobnie pepsyna nie działa prawidłowo, tak jak powinna, z powodu niskiego poziomu kwasu żołądkowego.

Oprócz niszczenia patogenów z żywności, kwasowość hamuje rozwój bakterii wrzodowych *Helicobacter pylori* (*H. pylori*). Kwas żołądkowy zapobiega

również rozwojowi szkodliwych bakterii, grzybów i pasożytów w jelicie cienkim. Widać więc, że kwasowość jest bardzo potrzebna!

Wyściółka żołądka radzi sobie z tym kwaśnym środowiskiem, tworząc grubą ochronną warstwę śluzu. Jednak wyściółka przełyku i gardła nie ma nic wspólnego z zawartością żołądka, więc nie tworzy warstwy ochronnej. Dlatego każda ilość treści żołądkowej zawierająca pepsynę i HCl, która cofa się do przełyku, powoduje podrażnienie.

Wracając do trawienia: po kilku godzinach ubijania i mieszania pokarmu w żołądku, mięsień oddzielający żołądek od jelita cienkiego lekko się otwiera. Stopniowo uwalnia zawartość żołądka – która nazywana jest treścią pokarmową i stanowi teraz mieszaninę częściowo strawionych białek, węglowodanów i tłuszczów – do dwunastnicy, pierwszego odcinka jelita cienkiego. To powoduje, że trzustka uwalnia wodorowęglan, aby zneutralizować kwas i enzymy wspomagające trawienie. Pęcherzyk żółciowy uwalnia sole żółciowe, które neutralizują kwasy, zabijają bakterie, pomagają w rozkładzie i wchłanianiu tłuszczów oraz pomagają eliminować związki, których organizm już nie potrzebuje.

Pokarm nadal przemieszcza się do środkowej części jelita cienkiego, gdzie następują ostatnie etapy trawienia. Częściowo strawione białka, węglowodany i tłuszcze są całkowicie rozkładane na pojedyncze jednostki, które dopiero w takiej postaci mogą zostać wchłonięte. Wchłaniane są również witaminy i minerały. Następnie pokarm trafia do ostatniej części jelita cienkiego, gdzie wchłaniana jest woda, więcej witamin i soli żółciowych. To, co w tym miejscu pozostaje z jedzenia, to niestrawiony materiał i błonnik, które przechodzą do jelita grubego.

W jelicie grubym, czyli w okrężnicy, wchłaniana jest większa ilość wody i elektrolitów. Okrężnica jest również siedliskiem bilionów organizmów reprezentujących 500 różnych gatunków, znanych jako flora jelitowa. Pożyteczne bakterie fermentują tam niestrawiony błonnik i wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które bezpośrednio odżywiają komórki jelita. Pomagają nam również w pozyskaniu większej ilości składników odżywczych z pożywienia, wytwarzają witaminy (takie jak witamina K_2) i zwalczają szkodliwe bakterie.

Skurcze mięśni przewodu pokarmowego nadal przesuwają resztki pokarmowe przez okrężnicę. W tym momencie jest to głównie odpad, który wydostaje się z organizmu w postaci stolca. Wypróżnienie trwa zazwyczaj od 33 do 47 godzin po jedzeniu.