

PHOEBE LAPINE

Dieta w SIBO

90

prosty przepisów na uzdrawiające dania, które pomogą przywrócić równowagę mikrobiomu jelitowego, wzmocnić odporność i wyeliminować choroby układu pokarmowego

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Pozytywne recenzje książek i wyrazy uznania dla Phoebe Lapine

„Phoebe Lapine jest niesamowitą kucharką-samoukiem, która komponuje zdrowe dania w swoim malutkim mieszkaniu na Manhattanie”.

- „Food & Wine”

„Dokonywanie dobrych wyborów dotyczących jedzenia i stylu życia jest najlepszym lekarstwem na to, co nam dolega. Dla osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne lub inne przewlekłe problemy zdrowotne *The Wellness Project* pokazuje, jak jedna kobieta nauczyła się stosować najlepsze praktyki i nadal cieszyć się tym, co osładza nam życie”.

- Terry Wahls, lekarz medycyny, autor książki *The Wahls Protocol Cooking for Life*

„*The Wellness Project* to inteligentny, zabawny i niezwykle pomocny przewodnik po zawiłościach nie tylko tego, co wywołuje u nas choroby, ale także tego, co nas uzdrawia”.

- Robynne Chutkan, lekarz medycyny, FASGE, gastroenterolog integracyjny
i autorka książki *Jelita przeciwwirusowe*

„Nie mogłabym bardziej zgodzić się z Phoebe Lapine, gdy mówi, że „zdrowe wybory nie mogą odbywać się w próżni”. Ta niezwykle pouczająca, uderzająco ludzka (i zabawna!) kronika jej drogi do zrównoważonego dobrostanu, to także inspirująca lektura, która otwiera przed nami ścieżkę zdrowego życia. Niezależnie od tego, czy szukasz wsparcia w uczciwym przeglądzie swojego zdrowia czy inspiracji do długotrwałych zmian, Phoebe już tego dokonała i dzieli się z nami tym wszystkim”.

- Julia Turshen, autorka *Small Victories* na temat *The Wellness Project*

„Pełna błyskotliwych porad i pysznych przepisów dla każdego, kto pragnie gotować i bawić się – bez względu na wielkość kuchni”.

- Ina Garten o książce *In the Small Kitchen*

„Jeśli starasz się dowiedzieć, dlaczego nie czujesz się tak, jak powinieneś, i jesteś przytłoczony wszystkimi informacjami na temat dobrego samopoczucia w Internecie, zacznij swoją podróż z *The Wellness Project*. Z tej książki uzyskasz nie tylko wiele cennych informacji, ale także dowiesz się wiele o sobie i swoim potencjale, który możesz wykorzystać, by znów poczuć się dobrze!”.

- **Alisa Vitti, dietetyk funkcjonalny, ekspertka ds. hormonów,
autorka *Woman Code* i założycielka FLOliving.com**

„Świetna, zabawna i praktyczna lektura. Podobała mi się każda strona. Jest coś, do czego każdy może się odnieść (dostosowanie się po przeprowadzce do chłopaka, rozpoczęcie reżimu ćwiczeń, regulowanie swojego „cyklu”). Przepisy są łatwe i przystępne, podobnie jak styl pisania Phoebe!”.

- **Ali Maffucci, twórczyni i autorka bestsellerów *Inspiralized*
i *Inspiralize Everything*, na temat *The Wellness Project***

„Wciągający pamiętnik o tworzeniu własnej ścieżki do dobrego samopoczucia”.

- **„New York Post” o *The Wellness Project***

„Roczna podróż Lapine w kierunku zadbania o siebie – zabawna, zrozumiała i ostatecznie pełna nadziei”.

- **„Bustle” o *The Wellness Project***

„Dzięki dowcipnemu tonowi tej książki będziesz się głośno śmiać. Jest ona obowiązkowa dla każdego, kto zastanawia się, czy picie wody z cytryną lub rezygnacja z alkoholu NAPRAWDĘ mają sens”.

- **„Mind Body Green” o *The Wellness Project***

„To inspirująca opowieść o podróży pewnego dwudziestokilkulatka od choroby do dobrostanu, idealna dla nowicjuszy w sferze życia zgodnego z naturą, dla tych, którzy są na krawędzi, i każdego, kto szuka prostych sposobów na poprawę swojego zdrowia, bez poświęcania przyjemności życia. Po części pamiętnik, po części plan gry, wszystko świetne”.

- **„The Chalkboard” o *The Wellness Project***



*Dieta w
SIBO*

PHOEBE LAPINE

Dieta w SIBO

90 prostych przepisów na
uzdrawiające dania, które pomogą
przywrócić równowagę mikrobiomu
jelitowego, wzmocnić odporność
i wyeliminować choroby
układu pokarmowego

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Sylwia Gil
ZDJĘCIA: Haley Hunt Davis

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-811-8

Tytuł oryginału: *SIBO Made Simple: 90 Healing Recipes and Practical Strategies to Rebalance Your Gut for Good*

Copyright © 2021 by Phoebe Lapine

This edition published by arrangement with **Hachette Go**, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
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. Dłożono 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.




Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND



Dla wszystkich moich SIBO Amigo
i członków przewlekle chorej załogi –
Kocham wasze wnętrze



SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DR. WILLA COLE'A	13
WSTĘP	17

Część pierwsza

SIBO OD A DO Z

① PODSTAWY SIBO

Objawy, główne przyczyny i testowanie **29**

Obsada postaci w układzie trawiennym (w kolejności występowania)	30
„Przepraszam, nie mówię w języku SIBO”: lista najważniejszych terminów	31
Przewód pokarmowy, zakłócenia: dochodząc do sedna objawów IBS	34
Zabawa w jelitowego detektywa: odkrywanie przyczyny i czynników ryzyka	36
Opcje testowania i sposób interpretacji wyników	46
Drożdże to też bestia: połączenie SIBO i Candida	54
Wątek tarczycy i co kobiety powinny wiedzieć o SIBO	58
Podsumowanie dla SIBO Amigo: 10 zasad prowadzenia dochodzenia	62

② CZYSZCZENIE SWOICH BAKTERII

Leki, naturalne metody leczenia i terapie integracyjne **65**

Faza zabijania: trójkierunkowa mapa drogowa	68
Zarządzanie objawami i skutkami ubocznymi: wnętrze szafki z lekami na SIBO	76

Protokoły probiotyczne i prebiotyczne: błąd w zarządzaniu	88
Zabiegi strukturalne: techniki pracy z ciałem wspomagające pracę jelit	94
Głowa wchodzi do gry: strategie radzenia sobie ze stresem i niepokojem	99
Zasady osiągnięcia lepszego zdrowia jelit	102
Podsumowanie dla SIBO Amigo: 10 zasad leczenia	107

③ PLAN DIETETYCZNY

Zasady żywieniowe SIBO i zmiany stylu życia, którymi należy się kierować

109

Opcje menu diety SIBO	111
O co chodzi z FODMAP: dlaczego warto żyć bez fermentowalnych węglowodanów?	116
Identyfikacja alergenów: dieta eliminacyjna od A do Z	124
Uczta czy głód: jak sprawić, by leczenie i dieta działały w tandemie	130
Naprzód: ponowne włączenie i przestrojenie układu trawiennego	132
Problemy związane z histaminą	136
Strach przed jedzeniem i zaburzenia odżywiania w obliczu SIBO	142
Więcej niż dieta: trwałe zmiany stylu życia w SIBO	146
Podsumowanie dla SIBO Amigo: 10 podstawowych zasad diety	155

Część druga

DIETA SIBO W PRAKTYCE

④ ZACZNIJ GOTOWAĆ

Zapasy w kuchennej apteczce

159

Jak korzystać z przepisów zawartych w tej książce?	161
Zdrowy hedonizm i bohaterские składniki	163
Gotowanie z niską zawartością FODMAP od A do Z	176
Profesjonalne przygotowywanie posiłków	182
Jedzenie poza domem na diecie SIBO	185
Podsumowanie dla SIBO Amigo: 10 zasad gotowania	187

⑤ PRZEPISY

Naprawdę pyszne dania na każdy etap podróży SIBO

189

Podstawowe potrawy: sosy, przekąski, napoje i dodatki	191
Sałatki i dodatki warzywne	223
Ostrożnie z węglowodanami	247
Zupy i gulasze	273
Dania główne: z drobiu, mięsa i owoców morza	299
Plany posiłków i menu do gotowania partiami	351

ŹRÓDŁA	359
Indeks przepisów	359
Klucz do ograniczeń dietetycznych	361
Wykazy żywności z ograniczeniami dietetycznymi	362
Ściągawka: cukier jako składnik	365
Dieta eliminacyjna arkusz roboczy ponownego wprowadzania . . .	366
Arkusz śledzenia objawów i aktywności	367
Skrócona lista chorób i zaburzeń współistniejących z SIBO	370
Źródła	371

PODZIĘKOWANIA	375
--------------------------------	-----

BIBLIOGRAFIA	377
-------------------------------	-----

WSTĘP

Jak zostałam twoim SIBO Amigo

Kiedy pod koniec 2017 roku zdiagnozowano u mnie SIBO, miałam już za sobą nieoficjalny tytuł licencjata w dziedzinie badań nad zdrowiem jelit na uniwersytecie życia.

A przynajmniej tak mi się wydawało.

Kilka lat wcześniej, po latach zmagania z chorobą autoimmunologiczną, postanowiłam spróbować nowego podejścia do mojego zdrowia. Zamiast postanowień zawsze wywołujących u mnie poczucie winy i przytłoczenia, wymyśliłam listę krótkoterminowych miesięcznych eksperymentów, które pomogłyby mi uporać się z każdym z moich problematycznych obszarów. Wprowadzałam każdorazowo jedną zmianę. Celem było zbadanie moich ograniczeń, tak aby znaleźć bardziej zrównoważony środek na przyszłość, coś, co nazywam zdrowym hedonizmem.

Mój rok ze zdrowiem stał się cyklem na moim wielokrotnie nagradzanym blogu, a po otrzymaniu wsparcia ze strony osób cierpiących na Hashimoto i innych członków przewlekle chorej załogi, próbujących znaleźć tę nieuchwytną „równowagę”, powstała popularna książka zatytułowana *The Wellness Project*. Jak doświadczyłam na własnej skórze, **bycie uzdrowionym bardzo różni się od wyleczenia**. Chociaż udało mi się złagodzić najgorsze objawy tarczycy – spustoszenie skóry, dolegliwości trawienne, zaburzenia psychiczne – to nawet jeśli zakończyłam mój projekt, tak naprawdę dolegliwościom nigdy nie było końca.

Być może była to głęboka świadomość, że bycie osobą z chorobą autoimmunologiczną oznacza, że zawsze mogę być nieco bardziej wrażliwa na zmiany lub potrzebować chwili na ponowną kalibrację. Być może było to po prostu przecucie, że przede mną jest nowa ścieżka na Górę Zdrowia.

Wydawało się, że zaledwie kilka miesięcy po tym, jak moja książka trafiła na półki, zaczęłam zauważać pewne tajemnicze objawy wkradające się z powrotem do mojego życia. Mając za sobą dekadę problemów trawiennych, nie zwracałam zbytnej uwagi na wzdęcia i zaparcia. Nie zastanawiałam się, w jaki sposób moja zwykła dieta – pełna błonnika i sfermentowanej żywności, która teoretycznie wspierała dobre zdrowie jelit, zaczęła sprawiać, że czułam

się źle po każdym posiłku. Nie martwiłam się nawet, że moje bardziej niż sporadyczne, nawykowe bekanie stawało się regularną ścieżką dźwiękową towarzyszącą mi i mojemu partnerowi w nocnych maratonach na Netflixie. Tak łatwo było to zracjonalizować. Dzięki wiedzy, którą zdobyłam podczas mojego projektu wellness, piłam więcej gazowanej, domowej roboty kombuchy.

Pomimo tych doświadczeń, po posiłkach chodziłam w pozycji półhoryzontalnej (zdecydowanie nie jest to wynik „dobrej diety jelitowej”, ale ostatecznie można było to skorygować). A ja czułam się coraz bardziej komfortowo w moim związku, co oznaczało, że nie miało to znaczenia, albo po prostu sobie odpuszczałam.

Ale po kilku miesiącach takiego stanu i po bardziej wnikliwym przyglądaniu się moim codziennym nawykom, zobaczyłam siebie wyraźniej. I to, co zobaczyłam, było zapasową oponą znajdującą się gdzieś w moim brzuchu. Kiedy zaczęłam widzieć fizyczne objawy zewnętrzne, wzdęcia na poziomie drugiego trymestru ciąży i wewnętrzny niepokój, postanowiłam udać się do lekarza na pełne badanie. Diagnoza, którą otrzymałam, zmieniła wszystko, całą moją dotychczasową wiedzę o zdrowiu jelit i zapoczątkowała nieoficjalne studia magisterskie poświęcone badaniom jelita cienkiego.

Czego się spodziewać, gdy nie jesteś w ciąży, ale wyglądasz, jakbyś była

Zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego jest dokładnie tym, na co wygląda. Jest to rodzaj dysbiozy, co oznacza po prostu brak równowagi bilionów bakterii, które zamieszkują jelita. Jednak w przypadku SIBO niekoniecznie chodzi o stosunek dobrych, pożytecznych bakterii do złych, patogenów (choć może to być również częścią tego problemu). Głównym problemem jest raczej lokalizacja, a nie rodzaj bakterii. Chociaż bakterie kolonizują wszystkie odcinki naszego przewodu pokarmowego, większość bakterii znajduje się w jelicie grubym (znanym również jako okrężnica). Tam pomagają one w ostatnim etapie labiryntu trawiennego i przygotowują odpady do ewakuacji. Jelito cienkie z kolei jest miejscem, gdzie pokarm miesza się z sokami trawiennymi, składniki odżywcze są wchłaniane do krwiobiegu, a organizm czerpie korzyści z tego, co właśnie do niego włożyliśmy.

Nie jest to miejsce, w którym bakterie pełnią wiele funkcji. W rzeczywistości, tak jak w przypadku SIBO, ich obecność może powodować wiele szkód. Ponieważ są to żywe organizmy z własnymi potrzebami, wysoka liczba

bakterii w jelicie cienkim oznacza, że przy stole znajdują się inne, inni, rywalizujący o twój obiad. Kiedy nie ma wystarczającej ilości pożywienia, to zwracają się w kierunku następnej najlepszej dostępnej rzeczy – wyściółki jelit. Rezultatem jest zwiększona przepuszczalność, znana również jako zespół nieszczelnego jelita, w którym większe cząstki żywności (zamiast tylko niezbędnych składników odżywczych) przedostają się do krwiobiegu. Efektem jest często ogólnoustrojowy stan zapalny, nadwrażliwość pokarmowa i autoimmunizacja. **Chociaż możesz mieć nieszczelne jelita, nietolerancję pokarmową i choroby autoimmunologiczne bez towarzyszącego im SIBO, nie jest niczym niezwykłym, że stany te występują w jednym pakiecie.**

Niechciane bakterie mogą również zakłócać jakość życia na wiele innych sposobów. Kiedy zjadają twój obiad, bakterie uwalniają gazy. Jelito cienkie nie zostało zaprojektowane tak, aby wytrzymać takie ich nagromadzenie i ma tendencję do blokowania ich (powstaje coś jak dętka rowerowa pod przeporną) lub uwalniania przez odbijanie się lub wypuszczania ich drugim końcem. Możesz również doświadczyć nudności z powodu spowolnionego opróżniania żołądka i klasycznych objawów zespołu jelita drażliwego (IBS), takich jak zaparcia lub biegunka.

Jeszcze bardziej podstępne są zmiany, które mogą wystąpić w twojej wadze i nastroju. W zależności od rodzaju przerastających bakterii mogą wystąpić chroniczna utrata masy ciała lub nagły przyrost masy ciała – bez względu na to, jak dużo lub mało jesz, kilogramy wydają się spadać lub uparcie trzymać jak puchowa kamizelka, której nigdy nie można zdjąć. Ponieważ 90 procent serotoniny jest wytwarzana w jelitach, uszkodzony przewód pokarmowy może również oznaczać popadnięcie w trudną do wyjaśnienia mgłą depresji lub uczucie, jakby twoje życie porwał szumiący nurt niepokoju.

Co się zatem dzieje, gdy połączymy te wszystkie niewytłumaczalne objawy?

Zazwyczaj pacjent otrzymuje ogólną diagnozę IBS. Dzięki nowym badaniom prowadzonym w ostatniej dekadzie eksperci w tej dziedzinie szacują obecnie, że ponad 60 procent wszystkich przypadków IBS jest spowodowanych przez SIBO. Jeśli to prawda, **dwadzieścia pięć milionów ludzi** w końcu otrzymuje diagnozę, z którą mogą coś zrobić. Dla osób cierpiących na te tajemnicze objawy trawienne SIBO może być światłem nadziei – odpowiedzią, która wymykała się im przez lata wędrówek między lekarzami, i to taką, dla której faktycznie istnieje możliwość leczenia. Jest jednak jeden problem. Ta ścieżka jest cholernie skomplikowana...

Krętym korytarzem bez mapy drogowej

Nie ma jednego podejścia do SIBO, co często wprawia pacjentów w zakłopotanie. Wiem to, ponieważ byłam jednym z nich.

Nawet najlepsi lekarze, którzy są genialni w tym, co robią, często zapominają lub nie mają czasu wyjaśnić, dlaczego tak jest. Doświadczyłam tego, kiedy po raz pierwszy zdiagnozowano u mnie zapalenie tarczycy Hashimoto i kiedy uzyskałam pozytywny wynik testu na SIBO. Chociaż przyjmował mnie niezwykle zdolny lekarz, który wiedział, jak drążyć nieco głębiej, po otrzymaniu diagnozy SIBO wychodziłam od niego z pojedynczą kartką papieru zalecającą dietę o niskiej zawartości FODMAP, odstępy między posiłkami i ziołowe środki przeciwdrobnoustrojowe. I wiedziałam, że miałam szczęście, że uzyskałam aż tyle porad.

Nie mogłam się powstrzymać od zrobienia z moich medycznych zmaganiń nowego strumienia informacji dla moich odbiorców, toteż natychmiast wróciłam do domu i zaczęłam przekopywać Internet SIBO. To, co odkryłam, to góry możliwości, z których wiele było ze sobą sprzecznych. Zaczęłam kopać dalej, uczestnicząc w wirtualnych seminariach, a nawet posuwając się tak daleko, by wziąć udział w kursie online, aby zostać certyfikowanym praktykiem SIBO. W czasie moich badań analizowałam i robiłam syntezę. I jak zawsze, dzieliłam się moimi odkryciami z czytelnikami na mojej stronie internetowej *Feed Me Phoebe*.

Reakcja była natychmiastowa i jednocześnie przytłaczająca. Otrzymałam setki komentarzy i wiadomości e-mail od osób przewlekłe cierpiących na SIBO i nowo zdiagnozowanych. Notatki mówiące mi, że oni też kiedyś przeszukali wszystkie zakątki Internetu w poszukiwaniu rozwiązań, i że moja seria była jedną z najbardziej wielostronnych, przemyślanych i łatwych w nawigacji spośród wszystkich, które do tej pory znaleźli. Były też notatki mówiące, że moje pisanie skłoniło ich do poddania się testom na SIBO – o których nigdy nie słyszeli – i po latach niepewności otrzymali jasną odpowiedź.

Mniej więcej w tym czasie otrzymałam również e-mail od mojej największej fanki.

„Phoebe, jakie to niesamowite, że już przyciągasz publiczność wokół tematu SIBO – jestem pod wrażeniem” – napisała moja mama. Na co odpowiedziałam: „Mamo! Ja ich nie przyciągam. Okazuje się, że moja publiczność posiada już wściekłe przypadki SIBO!”.

Podobnie jak w przypadku moich *HashiPosse* – milionów kobiet zmagających się z zapaleniem tarczycy – Hashimoto (które, tak się składa, że jest

czynnikiem ryzyka dla SIBO) – zdałam sobie sprawę, jak bardzo moi nowo odkryci SIBO Amigo potrzebowali czegoś więcej, niż tego, co otrzymywali od swoich lekarzy.

Potrzebowali kompletnego zestawu narzędzi do samoopieki w chorobie SIBO. Pragnęli szeregu zrównoważonych strategii i uzdrawiających przepisów. Chcieli też mieć jasny obraz tego, jak wybrać własną drogę z SIBO bez poczucia, że jest to całkowita, zabijająca życie towarzyskie męczarnia.

Przechodzenie od skomplikowanego do prostego SIBO

W przypadku SIBO jest to prawdziwa walka. Mapa drogowa prowadząca na Górę Zdrowia jest daleka od prostej i uporządkowanej. Obejmuje raczej wiele rozwidleń, objazdów i stromych podjazdów, które często prowadzą dokładnie do punktu wyjścia.

To tylko kilka z niuansów, które pomogą ci dotrzeć do sedna twojej choroby SIBO, a najbardziej mylącym elementem jest to, że nawet po przejrzeniu większości współczesnych badań wciąż pozostaje wiele niewiadomych. Oto niektóre kwestie i sprzeczności, które omówimy w tej książce:

- Aby prawidłowo leczyć przerost flory bakteryjnej, należy wykonać test oddechowy w celu określenia, który z trzech typów gazów występuje: metan, wodór lub siarkowodór. Ten ostatni nie jest jeszcze bezpośrednio wychwytywany w testach oddechowych, więc lekarze muszą zgadywać.
- SIBO ma podobne objawy do SIFO – przerostu grzybów w jelicie cienkim (ang. *small intestinal fungal overgrowth*) i często występują razem u tego samego pacjenta. Mniej więcej połowa osób cierpiących na SIBO ma również SIFO. Ale to drugie trudniej jest zbadać, więc lekarze znów muszą zgadywać.
- Konwencjonalne antybiotyki i ziołowe środki przeciwdrobnoustrojowe stosowane w leczeniu SIBO różnią się w zależności od rodzaju gazu, co do którego uzyskano pozytywny wynik testu. Na przykład wykazano, że allicyna, ekstrakt z czosnku, jest skuteczna na przerosty metanogenów, które są trudniejsze do wyeliminowania.

- Cały czosnek spożywany w żywności zawiera wysokie stężenia niektórych węglowodanów wymienionych w akronimie FODMAP, dlatego często jest jednym z najistotniejszych czynników przyczyniających się do objawów SIBO. Oznacza to, że sam czosnek może być przyczyną zarówno cierpienia, jak i jego zakończenia.
- Chociaż wykazano, że zarówno konwencjonalne, jak i ziołowe antybiotyki są w ponad 80 procentach skuteczne w leczeniu SIBO, stan ten często powraca w ciągu dwóch tygodni od zakończenia leczenia, ponieważ pierwotna przyczyna nie została usunięta.
- Często nie można w pełni wyleczyć ani wyeliminować pierwotnej przyczyny, co sprawia, że zmierzmy się prawdopodobnie z przewlekłym SIBO.
- Dieta może w znacznym stopniu złagodzić najgorsze objawy SIBO. Ale sama żywność niekoniecznie powoduje lub leczy SIBO.
- Badania wykazały, że dieta o niskiej zawartości FODMAP jest niezwykle skuteczna w łagodzeniu objawów IBS. Badania wskazują również na to, że długotrwałe stosowanie tej diety może być szkodliwe dla równowagi bakterii w jelicie grubym, które są nam potrzebne do zachowania zdrowia jelit i zapobiegania SIBO.
- Nic dziwnego, że porady dietetyczne najlepszych specjalistów od mikrobiomu są zdecydowanie sprzeczne z popularnymi dietami SIBO. Wszystko, co na ich liście oznaczono „tak” – prebiotyki, warzywa bogate w inulinę, włókniste rośliny strączkowe, sfermentowana żywność probiotyczna – są na liście oznaczonej „nie” dla SIBO.
- SIBO może powodować nieszczelność jelit, która z kolei może prowadzić do chorób autoimmunologicznych. A niektóre choroby autoimmunologiczne, takie jak zapalenie tarczycy Hashimoto i celiakia, są poważnymi czynnikami ryzyka SIBO. Wciąż pozostaje wiele do zbadania w kwestii co było pierwsze – kura czy jajko?

Jeśli ta lista sprawia, że czujesz ucisk w klatce piersiowej z powodu niepokoju lub zniechęcenie podróżą jeszcze przed jej rozpoczęciem – weź głęboki oddech!

To nie jest kolejna książka o zdrowiu, która obiecuje zbyt wiele, a nie spełnia oczekiwań, dlatego ważne jest, aby zacząć od sporej dawki realizmu. Pomimo powyższych rozważań, droga przed nami nie jest beznadziejna. W rzeczywistości istnieje niesamowity wachlarz strategii, które stosując, doprowadzisz do uzdrowienia.

Obecnie lekarze na całym świecie podjęli się misji leczenia skomplikowanych i uporczywych przypadków SIBO i każdego dnia dodają więcej narzędzi do naszego arsenału. Celem rozpoczęcia mojego podcastu *SIBO Made Simple* było zebranie jak największej ilości ich porad. Ponieważ badania na temat SIBO i IBS nadal trwają, kliniczne perspektywy (czyli to, co lekarze widzą na co dzień w swojej praktyce) są niezbędne do zrozumienia, co możemy zrobić, aby leczyć nasze własne SIBO. Podstawą tej książki stały się okrucy mądrości, które zebrałam z wywiadów z dziesiątkami najlepszych lekarzy medycyny funkcjonalnej i praktyków zajmujących się SIBO. Jako twój SIBO Amigo będę destylować te porady medyczne w taki sposób, który większość laików, takich jak ja, będzie w stanie rzeczywiście strawić.

Ponieważ jestem raczej obsesyjną badaczką i kuratorką informacji, nie zaś praktykiem klinicznym z indywidualnym podejściem, ta książka syntetyzuje i wyjaśnia różne sposoby, w jakie lekarze, dietetycy, specjaliści od pracy z ciałem, psychiatry i specjaliści od odżywiania podchodzą do leczenia jelit.

W części 1 przeprowadzę cię przez podstawowe informacje na temat zespołu SIBO, abyś mógł dowiedzieć się, jakie mogą być przyczyny twojej choroby. Jeśli wpadłeś w błędne koło internetowych informacji, być może zauważyłeś, że czytanie o SIBO czasami wydaje się czytaniem w języku obcym. Na początek znajdziesz tutaj pomocny opis działania układu trawiennego i wyjaśnienie kluczowych terminów. W każdym rozdziale uzyskasz również porady i wskazówki, które sprawią, że czasami z pozoru skomplikowane informacje okażą się bardzo praktyczne w twoim życiu. I wreszcie, na końcu każdej sekcji umieściłam „Podsumowanie dla SIBO Amigo”, w którym zawarłam najważniejsze zasady.

W rozdziale 2 zajmiemy się możliwościami leczenia, naturalnymi terapiami i interwencjami związanymi ze stylem życia, które pomogą ci oczyścić bakterie i wyeliminować niektóre z zaburzeń trawiennych, które mogły przyczynić się do SIBO w pierwszej kolejności.

Poświęciłam również cały rozdział diecie. W rozdziale 3 przeprowadzę cię przez dogłębną analizę zalet i wad każdego podejścia dietetycznego i dla kogo są one najlepszym wyborem. Dr Allison Siebecker, nazywana „królową SIBO”, powiedziała, że najważniejszą częścią każdej diety SIBO jest

po prostu wybranie jednej z nich i konsekwentne jej przestrzeganie. *Dieta w SIBO* pomoże ci wybrać twoją ścieżkę, jednocześnie oferując alternatywne drogi postępowania, jeśli będzie trzeba spróbować ponownie.

W części 2 wspólnie zajmiemy się twoją kuchnią i omówimy, jak wprowadzić dietę SIBO w życie. Ta sekcja zawiera bezcenne informacje na temat „składników-bohaterów”, które pomagają w leczeniu, i jak wykluczyć inne, które mogą jeszcze bardziej szkodzić. **Ale to, co naprawdę wyróżnia Dietę w SIBO to nie tylko kompleksowy przegląd informacji, przede wszystkim są to przepisy.**

Pracowałam jako profesjonalistka we wszystkich aspektach przestrzeni żywieniowej przez ponad dekadę. Jako prywatna szefowa kuchni, autorka książek kucharskich, instruktorka kulinarna i twórczyni przepisów dla niektórych z największych marek w alejce ze zdrową żywnością. Jestem dumna z tego, że zawsze przygotowuję smaczne, odżywcze posiłki, bez względu na to, jak restrykcyjna jest dieta lub jak trudna jest to kulinarna łamigłówka.

W rozdziale 5 znajdziesz **ponad 90 pysznych przepisów o niskiej zawartości FODMAP**, które mogą być dostosowane do każdej z wiodących diet dla osób z SIBO lub największych dolegliwości związanych z SIBO, w tym potraw o niskiej zawartości histaminy i potraw przyjaznych drożdżom. Wszystkie przepisy są **opcjonalne dla soi i całkowicie wolne od glutenu, kukurydzy, rafinowanego cukru i nabiału** (z wyjątkiem ghee i 24-godzinnego jogurtu, strona 216). Co ważniejsze, przepisy opierają się na produktach bogatych w składniki odżywcze i składniki przeciwzapalne, dzięki czemu możesz dać swojemu ciału amunicję do leczenia.

Książka nie dotyczy krótkoterminowych rozwiązań dla osób cierpiących na SIBO. Chodzi o znalezienie nowego sposobu życia z myślą o zdrowiu jelit. Z tego powodu każdy przepis ma wersję zatytułowaną „Z czasem”, zawierającą składniki, które można ponownie włączyć do procesu reintrodukcji. Długoterminowym celem każdej diety SIBO jest spożywanie jak najbardziej zróżnicowanych roślin, ponieważ ostatecznie na to liczy sprawny ekosystem w jelitach.

Mam nadzieję, że ta książka stanie się niezawodną mapą drogową, która pozwoli ci zostać własnym jelitowym detektywem, rozwiązującym jelitowe problemy i prowadzącym krucjatę na rzecz kuchni wolnej od wrogich bakterii. Złotą zaletą SIBO (a uwierz mi, jest jedna) jest to, że zmusi cię do dowiedzenia się więcej o twoim ciele i układzie trawiennym, niż kiedykolwiek byś zamierzał. Kiedy skończyłam mój „rok zdrowia” i napisałam *The Wellness Project*, wydawało mi się, że mam kontrolę nad sprawnością

moich jelit. SIBO było dla mnie sygnałem, że tak naprawdę dopiero dostrzegłam wierzchołek góry lodowej.

Tak więc, zanim zaczniemy przedzierać się przez zarośla SIBO, chcę podzielić się z tobą najważniejszą lekcją, której nauczyłam się podczas moich nieoficjalnych studiów magisterskich w badaniach nad jelitem cienkim: **uzdrowienie nie jest linią prostą między punktem A i punktem B. Postęp to często jeden krok do przodu, dwa do tyłu.** I nie ma znaczenia, kiedy dotrzesz do celu, o ile tylko dowiedziałeś się czegoś o swoim umyśle, ciele i duchu.

Ta książka może nie być czarodziejską kulą ani bezbłędnym rozwiązaniem – gdyby takie istniało, już bym je znalazła. Ale mam nadzieję, że czytając ją, będziesz w stanie lepiej wybrać własną ścieżkę SIBO na szczyt Góry Zdrowia, dokądkolwiek ona prowadzi. Zakasajmy zatem rękawy i zacznijmy naszą wspólną wspinaczkę.

Phoebe

Zywność jest niezbędnym elementem układanki SIBO, ale zwykle nie jest lekarstwem samym w sobie.

Ludzie często umieszczają dietę na liście opcji leczenia SIBO, ale w rzeczywistości nie jest to wcale leczenie. Pokonanie SIBO bez wprowadzania jakichkolwiek zmian w sposobie odżywiania jest całkowicie możliwe. A zatem, tak jak w przypadku każdego stanu zapalnego, zwłaszcza takiego, który obejmuje układ trawienny, trudno jest rozwiązać problem bez uwzględnienia tego, w jaki sposób to, co zjemy, pomaga lub szkodzi naszemu nadrzędnemu celowi, jakim jest bardziej zrównoważony mikrobiom.

Chociaż samo jedzenie nie zawsze pozwala pozbyć się SIBO na dobre, istnieją też inne sposoby, które można wykorzystać jako lekarstwo, zwłaszcza podczas oczekiwania na oficjalną diagnozę. Niektóre diety mogą być niezwykle skuteczne w ograniczaniu najgorszych objawów IBS. Robią to, odmawiając swoim drobnoustrojom ich ulubionych przysmaków i ograniczając ich przerost. A także dając wyściółce jelit czas na wyleczenie, zmniejszenie gazów i stanów zapalnych, a ostatecznie, zachęcając bardziej pożyteczne bakterie do rozkwitu w ich prawdziwym domu – jelicie grubym.

Istnieje wiele metod osiągnięcia każdego z tych celów. Wiele z nich zostało odkrytych poprzez kliniczne próby i błędy, ponieważ niestety wciąż **nie ma popartej danymi specjalnej diety na SIBO**. Prawie każdy lekarz, z którym rozmawiałam, nawet ci z własnymi oryginalnymi planami dietetycznymi, podkreślali, że podejście różni się w przypadku każdego pacjenta.

Rozdział 3 jest podręcznikiem, który pomoże ci podjąć najlepsze decyzje żywieniowe dopasowane do indywidualnej wrażliwości i potrzeb związanych ze stylem życia. Na kolejnych stronach podzieliłam się niektórymi z diet najczęściej stosowanych przez lekarzy w leczeniu SIBO.

Podejście obejmujące niską zawartość FODMAP jest najszerzej badane w odniesieniu do objawów IBS, dlatego na stronie 112 szczegółowo omówimy, dlaczego działa ono tak dobrze. Dowiesz się również, jak ważne jest odkrycie swoich alergenów (strona 124), jak zaprojektować dietę w tandemie z lekami przeciwdrobnoustrojowymi (strona 130) i co zrobić, jeśli w twoim przypadku główną rolę odgrywa histamina (strona 136).

Największym błędem popełnianym przez osoby na diecie SIBO jest pozostawanie na niej zbyt długo. Jeśli zniechęca cię restrykcyjność, pamiętaj, że wszystkie te diety mają charakter terapeutyczny i nie są przeznaczone do długotrwałego stosowania. Jeśli przeciwnie, aspekt restrykcyjny cię pociąga, jest to kolejny znak, że może to nie być najlepszy wybór. Porozmawiamy więcej

o pułapkach lęku przed jedzeniem i o tym, jak mogą one prowadzić do zaburzeń odżywiania, na stronie 142.

Ostatecznie, bez względu na to, od jakiego planu zaczniesz, celem diety będzie doprowadzenie jelit do miejsca, w którym można jeść jak najwięcej różnorodnych roślin. Badania są bardzo jasne i mówią, że dieta oparta na kolorowych warzywach, które gromadzą pod gamą barw wszystkie przeciwutleniacze (i wszystkie FODMAP), wraz z pełnymi ziarnami i zdrowymi tłuszczami – co jest powszechnie określane jako dieta śródziemnomorska – najlepiej pielęgnuje dobrą florę jelitową, wspiera detoksykację i poprawę procesów odpornościowych. Jest ona kluczem do osiągnięcia celu.

Lubię myśleć o zasadach diety SIBO jako o trzyczęściowym procesie, który może trwać nawet rok, przy czym pierwszy etap jest najbardziej restrykcyjny:

• **FAZA 1,
LECZENIE:**

przywrócenie równowagi jelit poprzez zmniejszenie przerostu i głodzenie niechcianych organizmów, usuwanie wyzwalaczy pokarmowych i uzdrowienie wyściółki jelit. (2 miesiące)

• **FAZA 2, PONOWNE
WPROWADZENIE:**

przekwalifikowanie układu trawiennego, odkrywanie poziomów wrażliwości i powolne budowanie zasad żywieniowych na dłuższą metę. (2-4 miesiące)

• **FAZA 3,
DOBROSTAN JELIT:**

dywersyfikacja diety, aby odżywiać korzystną florę jelitową i życie z myślą o całym mikrobiomie. (6 miesięcy do na zawsze)

Gdybyś całkowicie zignorował te fazy i wyrzucił wszystkie zasady żywieniowe przez okno, nie miałabym nic przeciwko temu, o ile zastosowałbyś się do wskazówek zawartych w ostatniej części tego rozdziału. **Tak często niepotrzebnie skupiamy się na tym, co jemy, a tymczasem największy wpływ na nasze trawienie ma to, jak jemy.** Unikniesz nawrotów i wzmocnisz swoje jelita, wdrażając sugestie dotyczące stylu życia, przedstawione na stronie 146.

Każda z poniższych sekcji przedstawia inną warstwę cebuli (i wyjaśnia, dlaczego cebula, ogólnie rzecz biorąc, może być niepożądana), sugerując, jak myśleć o jedzeniu w ramach planu powrotu do zdrowia. W części 2 zajmiemy się w większym stopniu szczegółami tego, jak wprowadzić nowe zasady w życie.

Opcje menu diety SIBO

Większość diet stosowanych w przypadku SIBO ma wspólny wątek: ograniczają one węglowodany. Niektóre, takie jak tradycyjne podejście paleo,

wyłączając zboża i rośliny strączkowe. Inne, takie jak te, które koncentrują się na składnikach o niskiej zawartości FODMAP, zmniejszają ilość cukrów, błonnika i skrobi. W ten sposób ogranicza się żywność, która najprawdopodobniej wywołuje objawy u osób z SIBO.

Jednak idea, że im mniej węglowodanów jesz, tym bardziej zagłodzisz swoje bakterie, jest mitem SIBO, który prowadzi do stresu i niewłaściwego myślenia na temat jedzenia. Nawet gdybyś jadł tylko mięso i tłuszcz, nadal karmiłbyś bakterie – tylko inne gatunki. Mogą one nie wytwarzać drażniących gazów, ale to nie znaczy, że nie powodują uszkodzeń lub stanów zapalnych w inny sposób.

Ważne jest, aby zrozumieć, że węglowodany nie są wrogiem długoterminowego zdrowia jelit. Kobiety, zwłaszcza te z nas, które są w okresie rozrodczym, potrzebują węglowodanów do produkcji niezbędnych rezerw hormonalnych. Mówimy więcej o tym, jak znaleźć właściwą równowagę w sekcji „Ostrożnie z węglowodanami” na stronie 247. Istotne jest, aby pamiętać, analizując poniższe opcje menu, że jeśli jesteś kobietą z zaburzeniami równowagi hormonalnej (witaj, *HashiPosse*) lub niedowagą, dieta o bardzo niskiej zawartości węglowodanów może nie być dla ciebie najlepsza.

Wreszcie, niezależnie od wybranego podejścia do diety, moją radą byłoby rzucić wyzwanie zasadom i przyjąć własne. Przepisy w tej książce są odpowiednio oznaczone, aby bez względu na to, jaki kierunek wybierzesz, zawsze będziesz w stanie zaprojektować menu zgodnie z nimi.

Low-FODMAP (LF)

FODMAP to akronim, który reprezentuje różne grupy węglowodanów łatwo fermentowalnych i często trudnych do strawienia. Węglowodany te znajdują się we wszystkich roślinach, ale niektóre pokarmy zawierają wyższe ich stężenia niż inne. Stworzona przez grupę naukowców z Monash University w Melbourne, w Australii, dieta low-FODMAP nie obejmuje roślin strączkowych, produktów mlecznych o wysokiej zawartości laktozy, nabiału, zbóż na bazie pszenicy, owoców i słodzików o wysokiej zawartości fruktozy, członków rodziny allium (czosnek, szalotka, cebula) i innych warzyw bogatych w inulinę (szparagi, karczochy). Jest to jedna z trudniejszych diet eliminacyjnych, ponieważ usuwa tak wiele aromatów (czosnek, cebula), które sprawiają, że prosta kuchnia nadal smakuje niesamowicie, a lista, która obejmuje wiele zdrowych warzyw, jest trudna do realizacji. Ale jest to również najbardziej poparte danymi podejście do zmniejszania objawów IBS, a zatem jeden z najpopularniejszych sposobów

na złagodzenie dyskomfortu podczas lub po leczeniu SIBO. Ze względu na rozpowszechnienie dieta ta ma również znacznie więcej zasobów online niż inne z bardziej niszowych diet, w tym fantastyczną aplikację Monash App, która umożliwia łatwe wyszukiwanie składników w celu określenia ich obciążenia FODMAP. Jest to także podejście, które przyjęłam dla przepisów w tej książce, dlatego porozmawiamy o nim więcej w następnym rozdziale (strona 177).

SPECYFICZNA DIETA WĘGLOWODANOWA

(SCD – ang. *specific carbohydrate diet*)

Dieta ta skupia wszystkie pokarmy, które są tradycyjnie uważane za węglowodany: cukry, zboża i warzywa bogate w skrobię, takie jak ziemniaki. W przeciwieństwie do diety low-FODMAP nie jest ona ukierunkowana na konkretne grupy węglowodanów i może być nieco łatwiejsza do przestrzegania, ponieważ dozwolone są czosnek, cebula i większość zielonych warzyw. Pierwotnie została zaprojektowana dla osób cierpiących na choroby zapalne jelit, aby dać jelitom przerwę, pozwalając tylko na określone węglowodany, które wymagają minimalnego wysiłku trawiennego. Ponieważ dieta ta nie została stworzona z myślą o SIBO lub IBS i zawiera wiele warzyw o wysokiej zawartości FODMAP, dlatego niektórzy mogą nadal odczuwać swoje objawy. Pojawiły się również krytyczne uwagi na temat sformułowania (nielegalne kontra legalne) jako wysoce irytujące dla cierpiących na zaburzenia odżywiania.

PRZEWODNIK ŻYWIENIOWY SPECYFICZNY DLA SIBO

(SSFG – ang. *sibo specific diet food guide*)

Dr Allison Siebecker opracowała podejście dla bardzo wrażliwych pacjentów z SIBO, które łączy dwie poprzednie diety, nakładając warzywa o wysokiej zawartości FODMAP (lista znajduje się na stronie 122) na wierzch SDW, wyłączając cukier, skrobię i zboża. Podejście hybrydowe głodzi bakterie i usuwa podrażniające ziarna, aby umożliwić wyleczenie przepuszczalności jelit. Wykres na jej stronie internetowej jest pomocnym źródłem informacji na temat tego, w którym miejscu te dwie diety różnią się od siebie. To ekstremalnie niskowęglowodanowe podejście jest przeznaczone dla trudniejszych przypadków i może nie być odpowiednie dla osób z niedowagą lub z historią zaburzeń odżywiania. Należy również zauważyć, że im bardziej rygorystyczna jest dieta, tym ważniejsze jest ograniczenie czasu jej stosowania.

DIETA DWUFAZOWA

(BPD – ang. *bi-phasic diet*)

W swojej praktyce w Australii dr Nirala Jacobi zaczęła etapami wdrażać przewodnik żywieniowy specyficzny dla SIBO, aby ograniczyć najbardziej restrykcyjny okres do zaledwie kilku tygodni i dać ludziom więcej informacji na temat ponownego wprowadzania żywności. Dieta dwufazowa rozpoczyna się od najbardziej restrykcyjnego okresu przed leczeniem, a następnie w miarę wprowadzania środków przeciwdrobnoustrojowych dodaje ograniczone porcje ryżu i warzyw bogatych w skrobię. Porozmawiamy o strategii karmienia i głodzenia bakterii podczas leczenia na stronie 130. Wskutek tego podejścia dr Jacobi zaobserwowała wiele sukcesów klinicznych. Dla tych, którzy pragną bardziej szczegółowego protokołu, jej darmowy plik do pobrania jest fantastycznym przewodnikiem. A zatem, dr Jacobi stworzyła dietę dla praktyków i podkreśla, że pacjenci powinni współpracować z wyszkolonym specjalistą, który ich poprowadzi.

DIETA NISKOFERMENTACYJNA CEDARS-SINAI (CS)

Nieco mniej rygorystyczna niż pozostałe diety została opracowana przez dr. Marka Pimentela. Jest ona fantastyczną opcją, jeżeli twój punkt wyjścia wygląda bardziej jak standardowa dieta amerykańska (SAD). Dr Pimentel jest jednym z wiodących badaczy SIBO i stosuje tę dietę jako drugą fazę swojego protokołu leczenia. Wytyczne są podobne do diety low-FODMAP, ale napisane w prostszy sposób. Ostatnia linijka darmowego poradnika brzmi: „Czasami po prostu dobrze jest być niegrzecznym”, co zostało napisane w połączeniu z zaleceniem, aby „oszukiwać się” ciastkami ze sklepu spożywczego. Dieta ta koncentruje się mniej na ograniczaniu stanu zapalnego, który jest wynikiem SIBO, a bardziej na niechcianych bakteriach. Wszystkie przepisy w tej książce pasowałyby do jej zasad.

PALEO (P)

Standardowe podejście paleo przybliży cię do celu, jakim jest stosowanie prostej diety przeciwzapalnej, która wspiera ogólne zdrowie jelit. Jest to również dobry szablon dla podstawowej diety eliminacyjnej, ponieważ duże alergeny, takie jak gluten, nabiał, soja i kukurydza, są wyłączone z menu, czego nie ma w przypadku diety o niskiej zawartości FODMAP. Eliminując rośliny strączkowe (oprócz zbóż), unika ona również potencjalnie najbardziej irytującego członka rodziny FODMAP. Poza tymi ważnymi kategoriami składników podejście paleo dopuszcza każde warzywo i białko.

Bisque z pieczonych pomidorów i papryczek jalapeño

W tym przepisie zupa krem z pomidorów dostaje małego kopa. Winne pomidory i papryczka jalapeño po upieczeniu nadal mają cudowną ostrość, ale korzystają także z karmelizacji w piekarniku. Pieczenie pomidorów nadaje bulionowi piękny pomarańczowy odcień. Ponieważ zupa składa się z tak niewielu składników, warto wybrać naprawdę dobrej jakości pomidory. Zwróć uwagę na ilość dodawanego mleka kokosowego i bulionu, ponieważ ich ilość może się różnić w zależności od zawartości wody w pomidorach. Jeśli chcesz uzyskać dodatkową teksturę i chrupkość, udekoruj danie brittle ze słodko-wędzonych pestek dyni ze strony 230.

4 PORCJE

- Około 2 kg pomidorów roma lub śliwkowych, pokrojonych w ćwiartki
- 1 papryczka jalapeño, przepołowiona (z usuniętymi nasionami i żeberkami, jeśli wolisz mniej ostrości)
- ½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- Sól morska
- Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
- ½ szklanki liści i łodyg świeżej kolendry
- 1 szklanka podstawowego bulionu na kościach kurczaka o niskiej zawartości FODMAP lub bulionu warzywnego (strony 193 i 194)
- 1 szklanka mleka kokosowego

- 1 Rozgrzej piekarnik do 230°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
- 2 Ułóż pomidory i papryczkę jalapeño w jednej warstwie na przygotowanej blasze i dopraw kminem rzymskim oraz odrobiną soli. Lekko skrop warzywa oliwą z oliwek i przenieś do piekarnika.
- 3 Piecz przez około 45 minut, aż pomidory wyschną i puszczą sok. Wyjmij patelnię z piekarnika.
- 4 Przełóż pomidory i papryczkę jalapeño do blendera lub robota kuchennego wraz z sokiem z patelni, połową kolendry, bulionem, mlekiem kokosowym i ¾ łyżeczki soli. Zmiksuj zupę na gładką masę, dodając więcej wody lub bulionu, jeśli zupa jest zbyt gęsta.
- 5 Posmakuj i podziel na cztery miski. Udekoruj pozostałą kolendrą.

Z czasem: zastąp mleko kokosowe ½ szklanki surowych **orzechów nerkowca**, moczonych przez 10 minut w 1 szklance wrzącej wody.

LF	SCD	SSFG	BPD1R	BPD1	BPD2	P	V	SF	Użyj bulionu o niskiej zawartości histaminy (strona 194)	Zastąp kolendrę bazylią; użyj bulionu o niskiej zawartości histaminy (strona 194)
									YC	HS





Phoebe Lapine – pisarka i szefowa kuchni zajmująca się zdrowym stylem życia. Autorka książek, w tym debiutanckiego pamiętnika „The Wellness Project”, uznanego i nagrodzonego w 2017 roku przez Women’s Health Organization. Jej rady i wskazówki dietetyczne pomogły wielu osobom uporać się z problemem SIBO i chorobami autoimmunologicznymi.

**Czy twoje życie jest zdominowane przez problemy jelitowe?
Odkryj przełomowe rozwiązanie,
które odmieni twoje zdrowie i samopoczucie!**

Ten kompleksowy przewodnik pomoże ci zrozumieć i pokonać SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego). Dowiesz się, jak ważne jest utrzymanie zdrowej flory bakteryjnej i jakie znaczenie ma dieta w walce z chorobami jelit. Dzięki praktycznemu podejściu, opartemu na solidnych badaniach naukowych i doświadczeniu Autorki, przywrócisz zdrowie i równowagę swoim jelitom.

Dzięki tej książce:

- poznasz skuteczne strategie żywieniowe, które złagodzą ból i wzdęcia;
- dowiesz się, jak przywrócić równowagę mikrobiomu jelitowego;
- otrzymasz sprawdzone przepisy i plany dietetyczne, które ułatwią codzienne funkcjonowanie;
- zdobędziesz wiedzę na temat objawów chorób układu pokarmowego oraz porady dietetyczne, które pomogą ci zniwelować ich szkodliwe skutki;
- nauczysz się unikać najczęstszych błędów żywieniowych, które pogarszają objawy SIBO.

Zdrowe jelita zaczynają się od diety – pokonaj SIBO już teraz!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

