Lisa-Marie Gebauer · dr Maike Gröeneveld · Anne Kamp

ULGA OD ZGAGI I BÓLU ŻOŁĄDKA

Łatwe przepisy na dania łagodzące objawy refluksu, bólu brzucha i wspierające pracę układu pokarmowego

Więcej o książce na stronie wydawcy

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w sklepie

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM



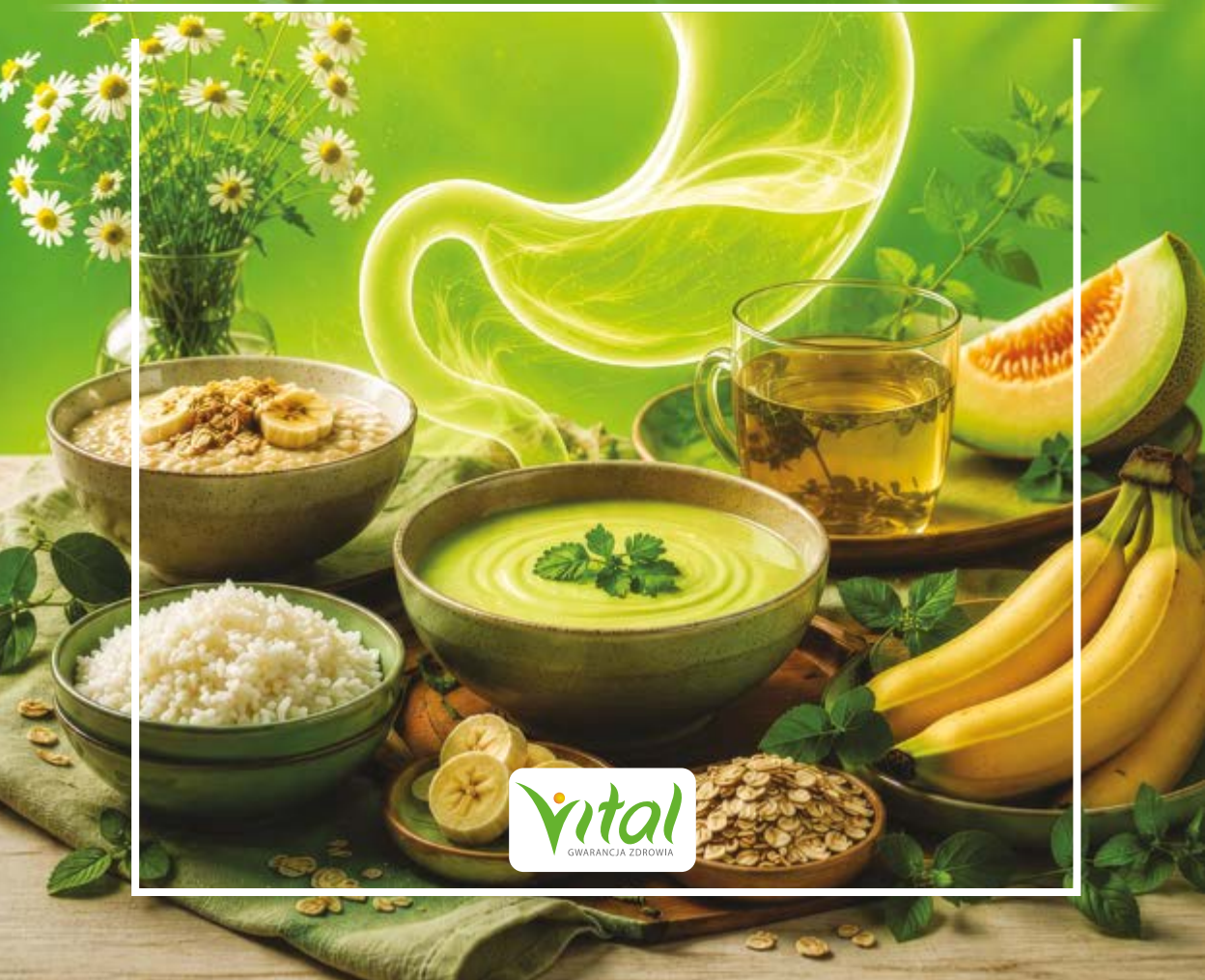
Vital GWARANCJA ZDROWIA

ULGA OD ZGAGI I BÓLU ŻOŁĄDKA

Lisa-Marie Gebauer · dr Maike Gröeneveld · Anne Kamp

ULGA OD ZGAGI I BÓLU ŻOŁĄDKA

Łatwe przepisy na dania łagodzące objawy refluksu, bólu brzucha i wspierające pracę układu pokarmowego



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Paweł Uklejski
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-273-0

Tytuł oryginału: *Endlich Ruhe im Magen: Rezepte gegen Sodbrennen, Gastritis und Reizmagen*

© 2022 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2026 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
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. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

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.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI

ŁAGODZENIE PROBLEMÓW ŻOŁĄDKOWYCH

Wrażliwy układ trawienny . . . 10

Żołądek pod lupą 12

Budowa i funkcje żołądka . . . 16

W biegu nie trawimy 18

Nudności, odbijanie, uczucie pełności 20

Refluks – objawy, przyczyny i leczenie 23

Niestrawność – objawy, przyczyny i leczenie 27

Zapalenie błony śluzowej żołądka – objawy, przyczyny i leczenie 29

Diagnoza – jak lekarz rozpoznaje choroby żołądka? 31

Inhibitory pompy protonowej (IPP) – przekleństwo i błogosławieństwo w jednym . . 33

Alternatywy dla IPP z natury i apteki 37

Wskazówki żywieniowe przy problemach żołądkowych . . . 41

Specjalna żywność i napoje pod lupą 45

Dieta przy ostrym zapaleniu błony śluzowej żołądka 49

Alergie i nietolerancje pokarmowe 52

Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi 54

Zalecenia i zakazy w pigułce . . 56





SMACZNE PRZEPISY PRZYJAZNE DLA ŻOŁĄDKA

Chleb, bułki i musli 60
Ciasta z długim czasem wyrastania, także delikatne owsianki i musli już od rana łagodzą dolegliwości.

Pasty do smarowania 72
Sensacje żołądkowe może wywołać nie tylko sam chleb, ale też to, czym go smarujemy. Wyjątek stanowią nasze pasty.

Zupy i dania jednogarnkowe 84
Ciepły rosół potrafi zdziałać cuda, gdy żołądek znów się buntuje.

Dania główne 106
Wegetariańskie, z ryżem, z rybą – nasze propozycje na bazie lekkostrawnych składników nie podrażniają wrażliwego żołądka.

Sałatki i przekąski 150
Rozstrój żołądka często nie sprzyja spożywaniu surowych pokarmów. Dlatego polecamy naszą sałatkę z buraków i kopru włoskiego lub kolorową sałatkę z kuskusem.

Posiłki na wynos 168
Sałatka w szklance i pożywne muffinki nie nasilą dolegliwości nawet w podróży.

Słodycze 190
Mały deser nie jest zły. Spróbuj naszych orzechowych kulek, kaszy manny i ciasta twarogowego z morelami.

Wykaz haseł 206

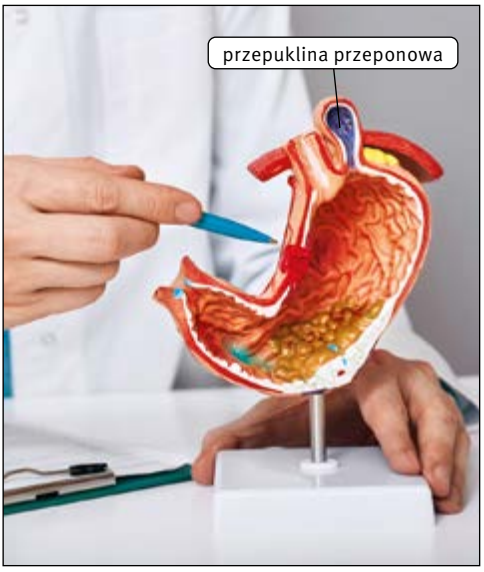
Wykaz przepisów 208

DIAGNOZA – JAK LEKARZ ROZPOZNAJE CHOROBY ŻOŁĄDKA?

Wielu ludzi zmaga się czasem ze zgagą i innymi dolegliwościami ze strony układu pokarmowego. Jeśli jednak problemy te nawracają lub utrzymują się przez okres dłuższy niż dwa tygodnie, koniecznie skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub udaj się do specjalisty.

KIEDY UDAĆ SIĘ DO LEKARZA?

Jeśli problemy z żołądkiem, trudności z połykaniem, chrypka, nudności lub wymioty występują przez dłuższy czas lub nawracają, koniecznie udaj się do lekarza pierwszego kontaktu lub gastroenterologa.



Nie bagatelizuj nawet długotrwałej zgagi będącej jedynym objawem. Jest ona nie tylko nieprzyjemna, ale też w dłuższej perspektywie może zwiększać ryzyko zachorowania na raka przełyku. Jeśli lekarz stwierdzi dolegliwości żołądkowe, zwykle ich przyczyny da się skutecznie leczyć. Przed postawieniem diagnozy przeprowadza się szczegółową rozmowę na temat objawów, a następnie dobiera odpowiednie metody badania i wdraża terapię celowaną.

METODY DIAGNOSTYCZNE

Często wykonuje się **gastroskopię** – na życzenie pacjenta w znieczuleniu. Badanie to polega na wprowadzeniu cienkiej elastycznej rurki z kamerką na końcu przez usta i przełyk do żołądka, a niekiedy nawet do górnej części jelita cienkiego. W ten sposób można sprawdzić, czy i które obszary przełyku lub żołądka są objęte stanem zapalnym i czy obecne są owrzodzenia. Zwykle też z błony śluzowej pobiera się niewielką próbkę tkanki, którą bada się w laboratorium pod kątem uszkodzeń lub obecności bakterii (np. *Helicobacter pylori*). Oprócz tego sprawdza się szczelność przejścia z przełyku do

żołądka oraz to, czy występuje przepuklina przeponowa, w wyniku której żołądek mógł częściowo przesunąć się w górę nad przeponę.

Kolejną metodą diagnostyczną stosowaną głównie w przychodniach jest długotrwały pomiar kwasowości, tak zwana **24-godzinna pH-metria**. W celu przeprowadzenia tego badania przez nos wprowadza się sondę – cienką rurkę, która sięga aż do przełyku. Sonda ma kilka punktów pomiarowych, które przez 24 godziny mierzą wartość pH w przełyku, a wyniki przesyłają do małego komputera, który pacjent nosi na ciele. Gdy tylko pojawiają się jakieś dolegliwości, można je zapisać na urządzeniu, naciskając przycisk, a następnie porównać z wartościami pH. Oprócz tego odnotowuje się także ich rodzaj w specjalnym protokole, który po zakończeniu pomiarów oddaje się wraz z urządzeniem do oceny wyników. Nowoczesne urządzenia są dodatkowo wyposażone w czujniki, które mogą mierzyć również refluks żółciowy o odczynie obojętnym. Podczas pomiaru możesz swobodnie się poruszać i jeść posiłki jak zwykle. Dobrze jest zapisać sobie w protokole żywieniowym rodzaj i skład posiłków. Zaleca się wykonanie 24-godzinnej pH-metrii, zwłaszcza gdy objawy nie ustąpiły mimo farmakoterapii lub w przypadku konieczności wyjaśnienia wskazania do operacji refluksu.

Za pomocą **manometrii przełyku**, zwanej również badaniem ciśnienia w przełyku, można określić indywidualne wzorce ciśnienia i ruchów przełyku. Na tej podstawie sprawdza się, czy nie występują patologiczne ruchy mięśni i skurcze przełyku oraz czy górny i dolny zwieracz przełyku zamykają się prawidłowo. Badanie to jest wykonywane przede wszystkim w przypadku problemów z połykaniem. Zwykle trwa około 15 minut, ale w razie potrzeby można je przedłużyć do 24 godzin.

Jeśli występują jeszcze inne dolegliwości, takie jak wzdęcia, bóle brzucha, biegunka lub zaparcia, dobrze jest sprawdzić, czy przypadkiem nie mamy do czynienia z nietolerancją pokarmową (patrz str. 52). Przed wykonaniem badania w ramach konsultacji żywieniowej należy prowadzić dziennik objawów. Przez 5 do 7 dni zapisuj wszystko, co jesz i pijesz, oraz dolegliwości, które się pojawiają po danym posiłku, za każdym razem podając godzinę ich wystąpienia. Następnie twój dziennik ocenia dietetyk, który pomoże ci ustalić ewentualne przyczyny twoich dolegliwości. Niekiedy tyle wystarczy, by podejrzewać chorobę lub też postawić jednoznaczną diagnozę.

INHIBITORY POMPY PROTONOWEJ (IPP) – PRZEKLEŃSTWO I BŁOGOSŁAWIEŃSTWO W JEDNYM

Są również nazywane blokerami kwasów i należą do jednych z najczęściej stosowanych leków w Niemczech. Ich krótkotrwałe stosowanie może być prawdziwym błogosławieństwem, niemniej w dłuższej perspektywie ukazują swoją ciemną stronę.

DZIAŁANIE I STOSOWANIE

IPP przyjmuje się zwykle w postaci tabletek lub kapsułek. Są one pokryte warstwą ochronną odporną na sok żołądkowy, która uwalnia składnik aktywny dopiero w jelicie. Z uwagi na to, że kwaśny sok żołądkowy mógłby zmienić właściwości substancji czynnej, przez co utraciłaby ona swoją skuteczność, pod żadnym pozorem nie wolno dzielić tabletek. Substancja czynna jest wchłaniana w jelicie cienkim i poprzez krew dociera do komórek błony śluzowej żołądka. Tam zostaje przekształcona w swoją aktywną formę, a następnie trafia do komórek okładzinowych odpowiedzialnych za produkcję soku żołądkowego. W tym celu posiadają one tak zwane pompy protonowe (H+/K+-ATPazy). Pompują one protony (jony H+) z komórek do żołądka, gdzie powstaje kwas żołądkowy. IPP trwale blokują tę pompę, dopóki organizm nie wytworzy nowej. Może to potrwać od 1 do 3 dni. W rezultacie sok żołądkowy jest mniej kwaśny, a zatem mniej agresywny dla komórek błony śluzowej. Nawet w przypadku refluksu cofająca się treść pokarmowa nie jest już taka kwaśna i nie podrażnia błon śluzowych przełyku. Należy pamiętać, by przyjmować lek na 30 do 60 minut przed jedzeniem, popijając szklanką wody.

Chociaż IPP są raczej dobrze tolerowane, mogą powodować skutki uboczne, takie jak bóle głowy, uczucie pełności, nudności, wzdęcia, bóle brzucha, biegunki lub zaparcia. IPP dostępnych bez recepty, często stosowanych w celu krótkotrwałego złagodzenia objawów refluksu u dorosłych, nie należy przyjmować przez okres dłuższy niż 14 dni. W przypadku dłużej utrzymujących się dolegliwości należy przeprowadzić badanie umożliwiające wykrycie przyczyn złego samopoczucia, aby podjąć później leczenie. Często winę za nasze dolegliwości ponoszą niekoniecznie zdrowe nawyki

żywieniowe. Ale uwaga – w żadnym wypadku nie odstawiaj gwałtownie IPP, gdyż grozi to tak zwanym objawem z odbicia, który omówimy sobie bardziej szczegółowo za chwilę.



OBJAW Z ODBICIA

Co kryje się za tym pojęciem (ang. *rebound effect*)? Podczas przyjmowania IPP produkcja kwasu żołądkowego jest znacznie ograniczona. Niemniej z uwagi na to, że kwas żołądkowy pełni istotną rolę w naszym organizmie, żołądek stara się temu przeciwdziałać i nadal tworzyć kwas. Dlatego powstaje coraz więcej hormonu gastryny, który z kolei powoduje uwalnianie większych ilości histaminy. Histamina stara się pobudzić komórki okładzinowe do zwiększenia produkcji kwasu żołądkowego, który jest blokowany przez IPP. Jeśli teraz tak nagle odstawisz IPP, początkowo powstanie za dużo kwasu i objawy nasilą się, sprawiając wrażenie gorszych niż przed przyjęciem leku. Wielu chorych ma wówczas ochotę wrócić do tabletek. I mamy błędne koło.

IPP NA RECEPTĘ

Od tych dostępnych bez recepty różnią się jedynie zawartą w nich ilością substancji czynnej. IPP na receptę stosuje się między innymi:

- **w leczeniu wrzodów żołądka i dwunastnicy oraz ich profilaktyce u pacjentów ze zwiększonym ryzykiem (np. przy regularnym stosowaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych);**
- **w połączeniu z antybiotykami w terapii eradykacyjnej zakażenia żołądka bakterią Helicobacter pylori (patrz str. 31);**
- **w długotrwałym leczeniu GERD w przypadku ciężkiego zapalenia przełyku;**
- **w leczeniu ostrych objawów refluksu, zwykle przez maksymalnie 4 tygodnie. W tym przypadku należy szukać alternatyw i wyeliminować przyczyny.**

Ale nie martw się, nawet teraz możesz przestać przyjmować IPP. Stopniowo odstawiaj tabletki przez okres od 2 do 3 tygodni. Zacznij od zmniejszenia dawki o połowę. Oznacza to, że jeśli zażywasz tabletkę dziennie, przez

pierwszy tydzień przyjmuj tabletkę co drugi dzień, przez następny tydzień tabletkę co trzeci dzień, a w kolejnym tygodniu tabletkę co czwarty dzień. Po upływie 2 do 3 tygodni możesz całkowicie odstawić tabletki bez obawy o wystąpienie objawu z odbicia. W okresie przejściowym pomocne mogą być również alginiany i preparaty zobojętniające kwas żołądkowy (patrz str. 37).

IPP – RABUŚ MIKROELEMENTÓW

W przypadku niektórych chorób zażywanie IPP jest błogosławieństwem. IPP przyjmowane przez krótki czas praktycznie w ogóle nie wywołują skutków ubocznych i są zwykle dobrze tolerowane.



Ich stosowanie jest jednak też często krytykowane, gdyż nie są one całkowicie wolne od skutków ubocznych i dają o sobie znać w przypadku długofalowego ich zażywania. Wielu lekarzy i naukowców krytykuje zbyt lekkomyślne, a czasem nawet niepotrzebne ich stosowanie.

Niedobór witaminy B_{12}

Witamina B_{12} dostarczana wraz z pożywieniem może przedostać się do krwi tylko wtedy, gdy w żołądku wytworzy się wystarczająca ilość kwasu. Gdy na skutek przyjmowania IPP pompa kwasowa jest wyłączona, uniemożliwia to uwolnienie witaminy B_{12} z pożywienia i wykorzystanie jej przez organizm. W dłuższej perspektywie stosowanie IPP powoduje niedobór witaminy B_{12}. Objawia się on przede wszystkim zmęczeniem, wyczerpaniem, spadkiem koncentracji, zaburzeniami w tworzeniu się komórek krwi i problemami nerwowymi. Jeśli więc przyjmujesz je przez długi czas, upewnij się, że jesteś pod odpowiednią opieką. Nasz organizm, jeśli wcześniej był odpowiednio zaopatrywany w witaminę B_{12}, ma jej spore zapasy, dlatego objawy niedoboru występują dopiero po pewnym czasie. Jeśli przyjmujesz IPP, powinieneś przynajmniej raz w roku zbadać poziom holotranskobalaminy we krwi. To biologicznie czynna forma witaminy B_{12} obecna w naszym organizmie. Niektóre laboratoria określają nawet całkowitą zawartość witaminy B_{12} we krwi, niemniej wartość ta nie jest aż tak istotna w kontekście oznaczania poziomu tego składnika. W przypadku stwierdzenia niedoboru zaleca się wyrównanie go zastrzykami, bowiem taka

forma pozwala uniknąć wchłaniania leku przez przewód pokarmowy. Po wyeliminowaniu niedoboru można przyjmować suplementy w postaci aerozoli, kropli lub pastylek do ssania lub też stosować pastę do zębów z witaminą B_{12}, ponieważ pewne jej ilości mogą być również wchłaniane do organizmu przez błonę śluzową jamy ustnej. Jeśli nie przyjmujesz IPP, możesz także suplementować witaminę B_{12} doustnie.

Rabuś mikroelementów

Składniki mineralne, takie jak żelazo, magnez, potas i wapń również potrzebują kwaśnego środowiska żołądka, aby były odpowiednio wchłaniane. Przy zażywaniu IPP objawy niedoboru w przypadku tych mikroelementów występują znacznie częściej.

Żelazo uczestniczy w transporcie tlenu do komórek. Niedobór tego pierwiastka powoduje zmęczenie, zaburzenia koncentracji, wypadanie włosów i łamliwość paznokci. W dłuższej perspektywie prowadzi do niedokrwistości (anemii).

Magnez jest ważny dla prawidłowej pracy nerwów i mięśni. Najczęstszymi objawami niedoboru magnezu są zaburzenia rytmu serca i skurcze mięśni.

Potas reguluje gospodarkę wodną organizmu i uczestniczy w przekazywaniu sygnałów nerwowych. Jego niedobór może prowadzić do zaburzeń czynności serca i osłabienia mięśni.

Wapń pełni wiele funkcji. Jego niedobór wpływa na pracę nerwów i mięśni, a także na metabolizm kości. Organizm zawsze stara się utrzymywać zawartość wapnia we krwi na stałym poziomie. W razie niedoboru pobiera go z kości i wprowadza do krwiobiegu. Dlatego długotrwałe przyjmowanie IPP zwiększa ryzyko osteoporozy i złamań kości.

BRAK BARIERY KWASOWEJ

Na skutek przyjmowania IPP środowisko panujące w żołądku staje się mniej kwaśne, co ułatwia kolonizację szkodliwych bakterii, wirusów i pasożytów. Przedostają się one do jelit i zwiększają ryzyko przykładowo bakteryjnego zakażenia przewodu pokarmowego, ale także zapalenia płuc i innych chorób. Aby temu zapobiec, przyjmując IPP, zwracaj szczególną uwagę na higienę żywności. Ważnych informacji na ten temat dostarczy ci Federalny Instytut Oceny Ryzyka (BfR).

ALERGIE I USZKODZENIE NEREK

Z powodu przyjmowania IPP ilość kwasu w żołądku maleje. W efekcie nie eliminuje on wielu alergenów pokarmowych, które mogą nasilać objawy alergii i prowadzić do cięższych reakcji alergicznych organizmu. Poza tym zbyt długie przyjmowanie tych leków może obciążać nerki.





SMACZNE PRZEPISY
przyjazne dla żołądka

Z biegiem czasu coraz bardziej ograniczasz swój plan żywieniowy, ponieważ czujesz, że twój żołądek nie toleruje wszystkich pokarmów i napojów? Dobre, smaczne i urozmaicone jedzenie jest możliwe nawet przy nadwrażliwości. Poniżej znajdziesz wiele doskonałych przepisów na codzienne posiłki, które przyniosą korzyści tobie i twojemu żołądkowi, wzbogacą twój plan żywieniowy i dostarczą ci wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
Życzymy dobrej zabawy i smacznego.

CHLEBEK MARCHEWKOWO-ZIEMNIACZANY

- 450 g mąki pszennej (typ 1050)
- 2 łyżeczki soli
- 10 g świeżych drożdży
- 200 g ziemniaków
- 200 g marchewki
- 1 jajko (M)
- 100 g drobnych płatków owsianych
- 2 łyżki cukru
- Dodatkowo olej do formy

Na 1 keksówkę
(30 cm długości; ok. 25 kawałków)

Przygotowanie 15 min.
Gotowanie 30 min.
Wyrastanie 4 godziny
Pieczenie 40 min.

Wartość odżywcza porcji:

- 95 kcal
- 3 g białka
- 1 g tłuszczu
- 17 g węglowodanów

1. W misce wymieszaj mąkę, sól i pokruszone drożdże. Dodaj 350 ml letniej wody, a następnie za pomocą miksera ręcznego wyrób ciasto na gładką masę. Przełóż ciasto do pojemnika i lekko przykryj pokrywką, by powietrze mogło nadal uciekać. Odstaw ciasto na 3 godziny.
2. Do garnka włóż ziemniaki i zalej wodą. Zagotuj, a następnie gotuj na średnim ogniu przez około 30 minut. Odcedź ziemniaki, pozostaw do odparowania, obierz i przeciśnij przez praskę do ziemniaków do miski. Wyczyść marchewkę, obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.
3. Natłuść formę do pieczenia. Rozgrzej piekarnik do 50°C, a następnie go wyłącz. Do ciasta na chleb dodaj ziemniaki, marchewkę, jajko, płatki owsiane i cukier. Ponownie zmiksuj mikserem na gładką masę, a następnie przełóż do keksówki. Wstaw ciasto do wyłączonego piekarnika (na środkowy poziom) na około 30 minut, aż podwoi swoją objętość.
4. Rozgrzej piekarnik z ciastem w środku do 200°C i piecz chleb przez około 40 minut, aż się zarumieni. Wyjmij chleb z piekarnika i odstaw do ostygnięcia.

WSKAZÓWKA DLA ŻOŁĄDKA

W ostrej fazie unikaj spożywania chleba zaraz po upieczeniu. Lepiej odczekać jeden dzień.


W OSTREJ
FAZIE

BUŁECZKI ORKISZOWE Z ANYŻEM

- 1 łyżeczka nasion anyżu
- 1 łyżeczka nasion kminu rzymskiego
- 250 g mąki orkiszowej (typ 630)
- 1 łyżeczka soli
- 3 g świeżych drożdży
- 40 g miękkiego masła
- 1 jajko (M)

Na 8 bułek

Przygotowanie 15 min.

Wyrastanie 24 godziny 45 min.

Pieczenie 20 min.

Wartość odżywcza sztuki:

- 160 kcal
- 5 g białka
- 5 g tłuszczu
- 22 g węglowodanów

1. Rozgnieć anyż i nasiona kminu rzymskiego w moździerzu. Do miski wsyp przyprawy, mąkę, sól i drożdże. Wymieszaj. Dodaj masło w płatkach, 100 ml wody i jajko.
2. Za pomocą miksera ręcznego wyrób ciasto na gładką masę. Następnie przełóż je do pojemnika i lekko przykryj pokrywką. Wstaw ciasto do lodówki na około 24 godziny.
3. Posyp blat mąką i dokładnie ugnieć ciasto. Zwilż ręce wodą i podziel ciasto na osiem równych kawałków. Z każdego z nich uformuj okrągłą bułkę i umieść ją na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Tak przygotowane bułeczki przykryj czystą ściereczką kuchenną i pozostaw w temperaturze pokojowej na 45 minut. W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 175°C, wybierając funkcję termoobiegu. Piecz bułki w rozgrzanym piekarniku (na środkowym poziomie) przez 20 minut, aż się zarumienią. Następnie wyjmij gotowe bułeczki z piekarnika i pozostaw na ruszcie do całkowitego ostygnięcia.

WSKAZÓWKA DLA ŻOŁĄDKA

Wypieki z długim czasem wyrastania nie tylko są bardziej aromatyczne, ale też dłużej zachowują świeżość. Na wierzchu tworzy się chrupiąca skórka i są ogólnie znacznie lepiej przyswajane przez niektóre wrażliwe brzuchy. Tak czy owak, pamiętaj o podstawowej zasadzie: wszystkie wypieki muszą dobrze ostygnąć, a z ich jedzeniem najlepiej poczekać do następnego dnia.

Pełny opis

LISA-MARIE GEBAUER
to certyfikowana terapeutka żywieniowa i ceniona wykładowczyni niemieckiej uczelni FH Münster.

DR MAIKE GRÖENEVELD
to uznana dietetyczka, od ponad 20 lat prowadząca prywatną praktykę w Bonn.

ANNE KAMP
jest dyplomowaną ekotrofolożką, która swoją rzetelną wiedzą dzieli się, szkoląc innych praktyków w branży zdrowotnej.

ODZYSKAJ KOMFORT TRAWIENIA I CIESZ SIĘ JEDZENIEM BEZ OBAW

Zgaga, refluks, pieczenie w żołądku i nawracający ból brzucha potrafią skutecznie odebrać przyjemność z codziennych posiłków. Stres, pośpiech i nieodpowiednia dieta mogą dodatkowo nasilać dolegliwości oraz podrażniać wrażliwy układ pokarmowy. Doraźne łagodzenie objawów nie zawsze wystarcza – warto również zadbać o to, co każdego dnia trafia na twój talerz.

Ten praktyczny poradnik pomoże ci lepiej zrozumieć potrzeby organizmu i stworzyć jadłospis, który wspiera trawienie, łagodzi podrażnienia oraz sprzyja regeneracji błony śluzowej żołądka. Odkryjesz, że dieta przy refluksie i zapaleniu żołądka nie musi być monotonna ani pozbawiona smaku.

W KSIĄŻCE ZNAJDZIESZ:

- praktyczną wiedzę opartą na faktach – dowiesz się, w jaki sposób odpowiednio dobrane produkty mogą wspierać układ pokarmowy i zmniejszać jego podrażnienie;
- gotowy jadłospis – odżywcze śniadania, łagodne zupy i sycące dania główne stworzone z myślą o wrażliwym żołądku;
- proste i szybkie przepisy – idealne dla osób, które chcą jeść zdrowiej, ale nie mają czasu na długie gotowanie;
- zasady diety przeciwzapalnej – poznasz naturalne sposoby wspierające organizm przy nadkwasocie, zgadze i refluksie.

ZABIERZ TĘ KSIĄŻKĘ DO KUCHNI
I POCZUJ RÓŻNICĘ JUŻ OD PIERWSZEGO KĘSA

Więcej o książce na stronie wydawcy

Książkę możesz kupić w sklepie