

DR JONATHAN AVIV

UKRYTE PRZYCZYNY REFLUKSU I ZGAGI



28-DNIOWY PROGRAM UZDRAWIANIA



UKRYTE PRZYCZYNY REFLUKSU I ZGAGI

DR JONATHAN AVIV

UKRYTE PRZYCZYNY REFLUKSU I ZGAGI

28-DNIOWY PROGRAM UZDRAWIANIA

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Anna Bergiel
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-30-3

Original title: *The Acid Watcher Diet*
Copyright © 2014, 2017 by Jonathan Aviv

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy 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. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykuję Caleigh, Nikki i Blake'owi
za ich miłość i wsparcie.*

Jakość nie jest czynem, ale nawykiem.

– ARYSTOTELES

Spis treści

| | |
|---------------------------|----|
| <i>Wprowadzenie</i> | 11 |
|---------------------------|----|

Część I

Kwasowa destrukcja i twoja dieta

| | | |
|------------|--|----|
| Rozdział 1 | Zniszczenia wywołane kwasem spożywczym: Dlaczego powinniśmy się go obawiać..... | 21 |
| Rozdział 2 | Refluks, przełyk i rak..... | 33 |
| Rozdział 3 | Stan zapalny: Związki pomiędzy zapaleniem, chorobą refluksową przełyku a przybieraniem na wadze | 49 |
| Rozdział 4 | Poszukiwanie leczenia: O czym powinieneś wiedzieć, gdy idziesz do lekarza z problemem dotyczącym gardła..... | 65 |

Część II

Zalecenie dotyczące żywienia i zmiany stylu życia

| | | |
|------------|---|-----|
| Rozdział 5 | Zrozumienie roli białek, węglowodanów i tłuszczów w leczeniu szkód wywołanych kwasem spożywczym | 93 |
| Rozdział 6 | Luka błonnikowa i jak ją zapłacić..... | 111 |
| Rozdział 7 | Zgłębianie wiedzy na temat pH: Prawda o równowadze kwasowo-zasadowej i „zdrowym” pożywieniu, którego osoby z chorobą refluksową przełyku powinny unikać..... | 125 |

| | | |
|------------|---|-----|
| Rozdział 8 | Zrywanie z nawykami powodującymi powstawanie kwasu i wdrażanie praktyk redukujących jego ilość..... | 139 |
|------------|---|-----|

Część III

28-dniowy plan na redukcję szkód spowodowanych działaniem kwasu, przyspieszenie metabolizmu i utrzymanie zdrowia przez całe życie

| | | |
|-------------|--|-----|
| Rozdział 9 | Faza zdrowienia (Dni od 1 do 28) | 161 |
| Rozdział 10 | Faza zdrowienia – posiłki i przepisy | 193 |
| Rozdział 11 | Faza podtrzymująca – posiłki i przepisy | 243 |
| Rozdział 12 | Nabieranie formy: Co musisz wiedzieć o ćwiczeniach na chorobę refluksową przełyku... | 299 |
| Zakończenie | Życie wolne od refluksu | 319 |

| | |
|---|-----|
| <i>Niskokwasowe potrawy na specjalne okazje (Walentynkowa kolacja dla dwojga, Weekendowy brunch, Letnie barbecue, Uroczystość w Dzień Dziękczynienia, Przyjęcie noworoczne)</i> | 323 |
|---|-----|

| | |
|------------------------------------|-----|
| <i>Lektury uzupełniające</i> | 325 |
|------------------------------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| <i>Źródła.....</i> | 326 |
|--------------------|-----|

| | |
|----------------------------|-----|
| <i>Podziękowania</i> | 343 |
|----------------------------|-----|

| | |
|-----------------------|-----|
| <i>O Autorze.....</i> | 347 |
|-----------------------|-----|

Wprowadzenie

Amber, trzydziestosiedmioletnia gospodyni domowa, bardzo się zamartwia, ponieważ od siedmiu miesięcy czuje coś w rodzaju ściskania w gardle. Połykanie jedzenia sprawia jej problem, a czasem i tabletki utkną jej w gardle. Ma przemęczony głos, czasami chrypiący, a po tylnej ścianie gardła spływa jej gęsty śluz. Dzień i noc odchrząkuje. Po wizycie u lekarza pierwszego kontaktu dostała leki na alergię, ale dolegliwości nie ustąpiły.

Amber o swoich problemach opowiedziała przyjacielowi, który miał podobne dolegliwości. Zasugerował on jej, aby udała się do laryngologa. W ten sposób Amber trafiła do mojego gabinetu. Pierwsze pytanie, jakie jej zadałem, dotyczyło jej diety i stylu życia. Każdy rano zaczynała od pierwszej z trzech filiżanek kawy i szklanki soku pomarańczowego lub grejpfrutowego. Na obiad miała zazwyczaj jakąś sałatkę z pomidorów z cytrynowym sosem winegret. Rodzinna kolacja w tygodniu zaczynała się o osiemnastej trzydzieści – podczas której wypijała jeden lub dwa kieliszki wina. Gdzieś około dwudziestej drugiej zjadała jedną lub dwie kostki czekolady i piła herbatę ziołową.

Badanie gardła za pomocą małej kamery pokazało, że zazwyczaj cienkie i wibrujące struny głosowe były u niej opuchnięte jak kiełbaski, tak samo opuchnięta była krtań w miejscu, gdzie zaczyna się przełyk.

Jako dyrektor ds. klinicznych *Voice and Swallowing Center* w *ENT and Allergy Associates* w Nowym Jorku takich pacjentów jak Amber widuję codziennie – czyli ludzi z chorobą refluksową przełyku, którzy przełamują stereotyp dotyczący tego, jak wygląda typowa osoba dotknięta refluksiem. (Jeśli kiedykolwiek widziałeś reklamy Alka-Seltzer z lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych ubiegłego wieku, to wiesz, o czym mówię – aby mieć chorobę refluksową przełyku, trzeba być białym otyłym mężczyzną w średnim wieku, który właśnie przejadł się hamburgerami, pizzą i pulpetami i narzeka na zgagę). Dzisiaj szkody wywoływane kwasem stały się bardziej uniwersalnym problemem, który objawia się nie tylko w postaci zgagi, dotyczy ludzi różnych narodowości i w różnym wieku, w tym bardzo młode osoby. W wyniku refluksu zarówno mężczyźni, jak i kobiety nie mogą w nocy spać, a za dnia cały czas odchrząkują.

Zmieniła się także definicja szkody wywoływanej kwasem. Kiedyś sądzono, że zmagamy się z nadmiarem kwasu tylko wtedy, kiedy towarzyszą temu klasyczne symptomy zgagi, która wywoływana jest cofaniem się kwasów żołądkowych do sąsiedniego organu – przełyku. Ale jak niedługo odkryjesz w *Ukrytych przyczynach refluksu i zgagi*, definicja ta jest nie tylko myląca i zbyt uproszczona, ale może być również niebezpieczna. Oprócz zgagi, do symptomów wywołanych przez szkodliwe działanie kwasu zaliczamy:

- chrypkę
- chroniczny, dokuczliwy kaszel
- ból gardła pojawiający się znikąd
- uczucie ściskania w gardle

- spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła
- alergie
- płytkość oddechu
- wzdęcia.

Powyższe symptomy mogą się pojawiać, kiedy *dokucza nam* lub *nie dokucza* zgaga czy niestrawność. Z tego powodu miliony ludzi z chorobą refluksową przełyku nie zostało odpowiednio zdiagnozowanych, przez co narażeni są na długotrwałe efekty uboczne i potencjalnie śmiertelne choroby, jak na przykład rak.

Bardziej niepokojąca od wydłużającej się listy symptomów i niebezpiecznych konsekwencji z tego wynikających jest zwiększająca się liczba ludzi dotkniętych reflukssem: przynajmniej sześćdziesiąt milionów Amerykanów ma chorobę refluksową przełyku – najbardziej powszechne schorzenie mające związek z kwasem. To więcej niż liczba osób chorujących na serce, cukrzycę i celiakię. Coraz więcej z tych osób zapada na raka przełyku, co jest najbardziej ekstremalną szkodą wywoływaną działaniem kwasu. Od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku zachorowanie na raka przełyku wzrosło 650-krotnie i wiele wskazuje na to, że niedługo więcej ludzi będzie zapadać na raka przełyku niż na raka jelita grubego, który jest drugim najpowszechniej występującym schorzeniem w Stanach Zjednoczonych. Co ciekawe, wzrost liczby zachorowań na raka przełyku miał miejsce dokładnie w tym samym czasie, kiedy dokonywano wielkich postępów w walce z innymi formami raka – w tym z rakiem piersi.

Istnieją różne czynniki, które mogą być powodem zwiększonej zachorowalności na raka przełyku:

- Spóźnione leczenie: Zbyt wielu ludzi przez lata toleruje nieprzyjemne symptomy związane z refluksem, a tym samym dopuszcza do zniszczeń wywoływanych w ich organizmach przez kwas. Ponieważ nie rozumieją swoich objawów, mogą nawet nie wiedzieć, że to kwas jest za nie odpowiedzialny. Czy wiesz, że choroba refluksowa przełyku jest najpowszechniejszą niealergiczną i niemającą związku z płucami przyczyną chronicznego kaszlu?
- Niewłaściwe leczenie: Jeśli chodzi o nadmiar wydzielanego kwasu, to na tym polu mamy wiele pseudonaukowych rozwiązań, w tym na przykład sprawdzanie wartości pH (kwasowość kontra zasadowość), aby ocenić wartość zdrowotną pokarmów. Niektóre z tych rzekomych rozwiązań, a zwłaszcza te dotyczące żywienia, są nie tylko nieefektywne, ale mogą również przyczynić się do jeszcze większych zniszczeń wywołanych kwasem i tym samym utorować drogę do rozwoju stanu przedrakowego.
- Błędna diagnoza: Wielu lekarzy często nie rozpoznaje symptomów refluksu. Czy twoje objawy są wynikiem alergii czy problemów trawiennych lub płucnych i do którego lekarza powinieneś udać się najpierw? Wielu moich pacjentów, zanim trafiło do mojego gabinetu, szukało pomocy u różnych lekarzy i poddawało się różnym terapiom. Tymczasem ich choroba refluksowa cały czas się rozwijała.
- Niewłaściwe stosowanie i/lub zbyt duże poleganie na lekach hamujących wydzielanie kwasu: Większość osób, którym lekarze przepisali leki hamujące wydzielanie kwasu, nie stosuje się w 100 procentach do zaleceń, co jest niezwykle ważne, aby lek działał skutecznie. Kolejnym problemem z lekami typu inhibitory pompy protonowej, które mogą odgrywać znaczącą rolę w leczeniu refluksu, pod warunkiem że stosowane są we właściwy sposób, jest to, że ludzie je przyjmujący nadal spożywają pokarmy i napoje

o kwaśnym odczynie, więc dopuszczają do dalszych zniszczeń wywołanych kwasem pomimo złagodzenia uciążliwych objawów.

Jednak problemy te wcale nie sięgają do korzeni szkód wywołanych przez kwas, nie odpowiadają na pytanie, dlaczego tak wielu ludziom dokucza refluks i objawy z tym związane. Aby znaleźć odpowiedź na to pytanie, musimy przyjrzeć się pokarmom i napojom, które na co dzień spożywamy. Tam znajdziemy składnik, który odpowiada za te wszystkie szkody: kwas spożywczy. Czy wiesz, że kwas spożywczy czyha w wielu pokarmach, które spożywamy i uważamy za nieszkodliwe?

I to jest właśnie powód, dla którego postanowiłem napisać tę książkę: jeśli chodzi o choroby wywoływane kwasem, to znajdujemy się teraz w punkcie krytycznym. Nie możemy już dłużej z każdym posiłkiem i napojem spożywać nadmiernych ilości kwasu, które się w nich znajdują. Nie możemy też raczyć się pokarmami zawierającymi środki chemiczne, które źle wpływają na naturalną antykwasową barierę ochronną naszych organizmów. I nie możemy poprzestawać na przestarzałych sposobach leczenia, błędnych diagnozach oraz nie wolno nam stosować leków w nieodpowiedni sposób ani ich nadużywać. No chyba że nie mamy nic przeciwko temu, aby wielu z naszych bliskich zmarło na poważną i niszczycielską formę raka – tylko 10-15 procent osób z zaawansowanym rakiem przełyku (czyli wtedy, kiedy jest on najczęściej wykrywany) żyje jeszcze przez kolejne pięć lat. W praktyce zdecydowana większość osób, u których diagnozuje się raka przełyku w zaawansowanym stadium, nie żyje dłużej niż jeden rok po wykryciu choroby. Według czasopisma *A Cancer Journal for Clinicians* szacuje się, że w 2016 roku zaawansowany rak przełyku zostanie wykryty u 16 900 osób, z czego 15 690 umrze.

Rozwiązanie: Położenie kresu szkodom wywoływanym przez kwas

Jeżeli jesteś taki sam, jak większość moich pacjentów, to doświadczasz całej plejady problemów pośrednio i bezpośrednio związanych z refluksiem i najważniejszą dla ciebie sprawą jest poczuć się lepiej: *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi* pomogą ci w tym. Zawsze było tak, że jedyny kwas, który lekarze brali pod uwagę, to ten, który cofał się z żołądka *w górę* do przełyku. Ich zadaniem było wtedy uśmierzenie dyskomfortu, który się z tym wiązał. Ale dziś już wiemy, że problemem jest nie tylko kwas cofający się z żołądka do przełyku, ale również kwas, który dostaje się do twojego organizmu przez przełyk wraz z niektórymi pokarmami i napojami, które spożywasz. Wiemy też, że ten dwustronny napływ kwasu ma potencjał destrukcyjny wykraczający poza zwykłe odczuwanie zgagi – jest on zazwyczaj prekursorem i oznaką występowania innych problemów, które zaczynają się od spożywanych przez nas pokarmów. Jeśli zastosujesz się do wskazówek przedstawionych na kolejnych kartkach tej książki, dowiesz się, jak w końcu powstrzymać napływ kwasu, który dostaje się do twojego organizmu wraz z pokarmami i napojami, oraz kwasu żołądkowego zalewającego delikatne tkanki przełyku.

Sedno tej książki leży w 28-dniowym programie, który stworzyłem, aby nauczyć cię, jak sprawić, aby pokarm stał się lekarstwem. Dowiesz się, których pokarmów unikać, aby powstrzymać wyrządzone przez kwas szkody, a które jeść, aby przyspieszyć proces leczenia. Program ten jest rezultatem ośmiu lat pracy. Powstał z podstawowej listy pokarmów i przekształcił się w kompleksowy, dwufazowy program składający się z zestawów dań na kilka tygodni i ponad siedemdziesięciu przepisów. Ponad cztery tysiące moich pacjentów przetestowało różne wersje diety dla osób z chorobą refluksową przełyku, a teraz ty, jako czytelnik tej książki, masz dostęp do najbardziej rozbudowanej wersji.

Dowiadywanie się coraz więcej na temat źródeł kwasu spożywczego i właściwe rozpoznawanie symptomów choroby refluksowej przełyku poza zgagą może ocalić cię przed śmiercią. Poniższy quiz pozwoli ci zrozumieć niektóre z symptomów (o których szczegółowo dowiesz się w dalszej części książki) i zidentyfikujesz twój punkt wyjścia.

Quiz: Czy kwas wyrządza szkodę w twoim organizmie?

Czy w ciągu ostatniego miesiąca miałeś poniższe problemy i jak bardzo ci one doskwierały?

(0 = żaden problem; 5 = poważny problem):

- | | |
|--|-------------|
| 1. Chrypka lub problemy z głosem | 0 1 2 3 4 5 |
| 2. Odchrząkiwanie | 0 1 2 3 4 5 |
| 3. Nadmierna ilość śluzu w gardle lub śluz spływający po tylnej ścianie gardła | 0 1 2 3 4 5 |
| 4. Problemy z przetykaniem jedzenia, płynów lub tabletek | 0 1 2 3 4 5 |
| 5. Kaszel po jedzeniu lub po położeniu się | 0 1 2 3 4 5 |
| 6. Trudności z oddychaniem lub epizody dławienia się | 0 1 2 3 4 5 |
| 7. Dokuczliwy kaszel | 0 1 2 3 4 5 |
| 8. Ściskanie w gardle | 0 1 2 3 4 5 |
| 9. Zgaga, ból w klatce, niestrawność | 0 1 2 3 4 5 |

Całościowa liczba punktów (WSR*) _____

* Wskaźnik Symptomów Refluku (WSR). Liczba punktów większa niż 13 wyraźnie wskazuje na to, że pacjent cierpi na refluks. Jeden ostry objaw nie pozwala postawić diagnozy, ale sugeruje, że obecne jest zapalenie, które można złagodzić dzięki stosowaniu diety przedstawionej w niniejszej książce.

Przedrukowane z *Journal of Voice*, 16(2), Belafsky, P.C., G.N. Postma, J.A. Koufman. Wiarygodność i rzetelność wskaźnika symptomów refluku (WSR), 274–77, 2002, za pozwoleniem Elsevier.

Dobra wiadomość jest taka, że program ten pomoże ci uzdrowić to, co zostało popsute, bez względu na to, czy szkoda jest duża, czy dopiero się rozwija, oraz wyrobi w tobie nawyk stosowania diety o niskiej kwasowości przez całe życie. Korzyści płynące z diety są dalekosiężne, wychodzą poza bezpośrednie uśmierzanie objawów refluksu. Wszyscy moi pacjenci, którzy byli na diecie leczącej chorobę refluksową, mówią, że nie czują już bólu ani innych objawów wywołanych destrukcją dokonaną przez kwas; mają więcej energii, czują mniejsze łaknienie i mają mniejsze zapalenie ogólnoustrojowe, które jest prekursorem różnego rodzaju chorób, w tym cukrzycy typu 2, nadciśnienia, zespołu jelita drażliwego i reumatoidalnego zapalenia stawów. I ku mojemu zachwytowi donoszą też o stałym i trwałym spadku wagi.

Byłem podekscytowany, choć nie zaskoczony, że pacjenci na diecie niskokwasowej chudną, zwłaszcza w talii, czego ciężko było im dokonać wcześniej. Przedstawiona przeze mnie dieta jest dokładnie zbilansowana, zawiera zdrowe makroskładniki i dużą ilość błonnika. Trzy posiłki i dwa miniposiłki sprawiają, że nigdy nie będziesz czuł głodu, który jest główną przyczyną tego, że wielu ludzi przestaje stosować się do zalecanej diety. Twój poziom cukru we krwi będzie stały, co zapobiegnie łaknieniu, a twój organizm będzie otrzymywał optymalną ilość witamin i minerałów takich jak likopen, karotenoidy i flawonoidy, które pomogą przyspieszyć naprawę uszkodzonych przez kwas tkanek i komórek.

Twój plan działania mający na celu walkę z kwasem znajduje się na stronach tej książki. Od ciebie zależy, czy się do niego zastosujesz.

Zrozumienie roli białek, węglowodanów i tłuszczów w leczeniu szkód wywołanych kwasem spożywczym

U*kryte przyczyny refluksu i zgagi* napisałem w odpowiedzi na alarmujące trendy zaobserwowane w związku ze standardową dietą amerykańską, która jest bogata w przetworzone jedzenie, dodatki, kwas, tłuszcze, cukier i sól. Nadrzędnym celem programu jest stosowanie takiego jedzenia, które pozwoli uleczyć szkody wyrządzone przez kwas w przewodzie pokarmowym, zredukuje ogólnoustrojowe zapalenie powodowane pepsynami i pomoże w zapobieganiu wielu chorobom chronicznym, a przy tym nie pozbawi energii, witamin i nie spowoduje odczuwania potrzeby stosowania soli czy cukru przyczyniającego się do zwiększenia obwodu w pasie. Choć wysoko kwasotwórcze pokarmy – przetworzone i naturalne – musiały zostać wyeliminowane, aby osiągnąć ten cel, nie chciałem, żeby przedstawiona przeze mnie dieta polegała na bezwzględnej eliminacji tego czy owego. Wręcz przeciwnie, chciałem, aby moi pacjenci dogadzali swojemu podniebieniu i kosztowali różnorodnych posiłków zaspokajających ich apetyt. Z tego powodu stworzyłem plan żywieniowy bazujący na trzech filarach diety: konsumpcji wysokiej jakości makroskładników, wysokiej koncentracji błonnika i zastępo-

waniu produktów wysoko kwasotwórczych produktami niskokwasotwórczymi. Nim zagłębimy się w codzienne planowanie posiłków, omówmy najpierw kilka podstaw dotyczących odżywiania.

Znaczenie makroskładników w zbilansowanej diecie

Jedzenie, które spożywamy jest źródłem wielu *makroskładników* i *mikroskładników*, których nasz organizm potrzebuje, aby utrzymać się przy życiu. Makroskładniki to *białka*, *węglowodany* i *tłuszcze* – strukturalne, kaloryczne komponenty, które wytwarzają energię. Mikroskładniki to *minerały*, *witaminy* i *fitochemikalia* – regulują one funkcje organizmu, zwalczają wolne rodniki przyczyniające się do powstawania stresu oksydacyjnego i naprawiają zniszczone komórki. *Minerały* pochodzące z produktów roślinnych budują naszą tkankę, utrzymują organy w zdrowiu i równowagę pH w całym ciele. *Witaminy* dostarczają dodatkowych antyoksydantów, aby pomagać już obecnym w twoim ciele enzymom walczyć z zapaleniem. *Fitochemikalia*, które sprawiają, że rośliny mają swój charakterystyczny kolor, smak, zapach i strukturę, walczą z zapaleniem i są istotne w zapobieganiu pewnym chorobom, także zachorowaniom na raka.

Makroskładniki są bogatym źródłem mikroskładników, więc w idealnych warunkach dieta bogata w makroskładniki będzie dostarczać twojemu organizmowi wszystkich składników odżywczych, których potrzebuje, aby optymalnie funkcjonować.

Pomimo ich ważnej roli w dostarczaniu składników odżywczych istotnych dla utrzymania naszego zdrowia w ogólności, te trzy makroskładniki – białka, węglowodany i tłuszcze – nieraz służyły za worki bokserskie w zagorzalej bitwie przeciwko wypukłościom. Niestety ta mająca dobre intencje pogoń za szczupłą sylwetką do-

prowadziła do powstania wątpliwych z punktu widzenia medycznego modnych diet. Trend diety niskotłuszczowej został zastąpiony trendem diety niskowęglowodanowej, potem – trendem diety wysokobiałkowej, a potem wszystko od nowa.

Uważam, że diety, które pozbawiają twój organizm któregoś z trzech makroskładników, nie są nigdy na dłuższą metę optymalne dla zdrowia. Jeśli nie przyjmujesz któregoś z makroskładników, czy to białka, czy tłuszczów, czy węglowodanów, to tym samym eliminujesz witaminy, minerały, fitochemikalia i inne składniki, które redukują stres oksydacyjny, zapalenie oraz odpowiadają za utrzymanie równowagi hormonalnej. Powinniśmy pamiętać, że każdy makroskładnik na swój własny sposób pomaga w utrzymaniu i odnawianiu funkcji komórkowych, zwłaszcza w delikatnej tkance przełyku. Zatem zbilansowana dieta jest niezwykle ważna dla zdrowia.

Diety pozbawione makroskładników są również nietrwałe na dłuższą metę, bo albo jesteś głodny (zwłaszcza jeśli wyeliminujesz błonnik), pozbawiony energii (niskowęglowodanowe, niskobiałkowe) albo masz zmienny nastrój (niskotłuszczowe). Dowody naukowe sugerują, że kiedy makroskładnik jest usuwany z diety w celu zbitcia wagi – na przykład eliminowanie węglowodanów z diety wysokobiałkowej – to efekty takiej diety są krótkotrwałe i ostatecznie może się to skończyć ponownym przybieraniem na wadze.

Nie ma dowodów na to, że spożywanie mniejszych ilości makroskładników pomaga zmniejszać szkody wywołane działaniem kwasu w przełyku czy innych organach dróg oddechowo-pokarmowych. Jedynie spożywanie większych ilości błonnika może być pomocne w gaszeniu wewnętrznych pożarów roznieconych przez zniszczenia kwasowe, a dzieje się tak, ponieważ poprawia się trawienie, zmniejsza się aktywność wywołująca zapalenie pepsyny oraz odczuwasz mniejszą chęć do jedzenia słonych, słodkich i kwasotwórczych po-

karmów. W kolejnym rozdziale bardziej szczegółowo omówię rolę błonnika pokarmowego.

ROLA PRODUKTÓW BIAŁKOWYCH W DIECIE

Białko jest bardzo ważnym makroskładnikiem pomagającym twojemu organizmowi rozwijać się i naprawiać. Jest to szczególnie ważne dla większości pacjentów z chorobą refluksową, którzy w gardle lub przełyku mają tkankę zniszczoną czy objętą zapaleniem. Aminokwasy znajdujące się w białku pomagają w rekonstrukcji tych komórek i tkanek. Inne ważne związki chemiczne w naszym organizmie, takie jak hormony czy enzymy, które pomagają regulować trawienie, również składają się z białka, a wszystko, co w jakiś sposób przyczynia się do poprawy trawienia, powinno znajdować się w diecie, której celem jest walka z zapaleniem i zniszczeniami wywołanymi kwasem.

Jak już pewnie do tej pory się domyśliłeś, wszystko, co w jakikolwiek sposób może pozytywnie wpływać na proces trawienia, jest niezwykle istotne dla osób z chorobą refluksową przełyku. W przypadku białka nie chodzi wyłącznie o spożywanie jego odpowiedniej ilości, ale ważny jest także *rodzaj* białka.

Wybierając źródło białka, bierz pod uwagę jego ogólną wartość odżywczą. Niektóre źródła białka, na przykład czerwone mięso, charakteryzują się wysoką zawartością tłuszczów nasyconych. Nadmierne ilości tłuszczu mogą doprowadzić do pogorszenia choroby refluksowej przełyku, ponieważ wpływają niekorzystnie na dolny zwieracz przełyku – uniemożliwiają mu optymalne funkcjonowanie. To może prowadzić do tego, że kwas żołądkowy będzie swobodnie przemieszczał się w górę i uszkadzał tkanki przełyku. Zatem jeśli dbasz o niskokwasotwórczą dietę, zalecam ci trzymanie się z dala od czerwonego mięsa – ale nie od wszystkich białek zwierzęcych.

Istnieją dwa źródła zdrowego białka: białko *zwierzęce* i białko *roślinne*. Dobrze do spożycia białko zwierzęce to białko sardynek, łososa, tuńczyka, halibuta, indyka (lekkie mięso, bez skóry), kurczaka (lekkie mięso, bez skóry) oraz białko w jogurtach, kefirach i jajkach. Jeśli chodzi o białko roślinne, można jeść orzeszki ziemne, płatki owsiane, orzechy nerkowca, fasolę (wszystkie rodzaje), tofu, zieloną fasolkę sojową (edamame), orzechy włoskie, orzechy laskowe, całe ziarna, komosę ryżową, brokuły, szpinak, jarmuż, spirulinę oraz pić mleko sojowe (niemodyfikowane genetycznie).

Co to jest genetycznie modyfikowany organizm?

Być może wiesz kilka podstawowych rzeczy na temat inżynierii genetycznej, względnie nowej gałęzi nauki, która zrodziła się i rozwinęła ze szlachetną intencją eliminowania chorób, głodu i innych wyzwań, którym ludzkość stawia czoło, i zapobiegania im. Chodzi o to, że poprzez manipulację pewnych części genomu w każdej żyjącej istocie – we florze i faunie – jesteśmy w stanie zmniejszyć ryzyko wystąpienia śmiertelnej choroby uwarunkowanej genami, jak na przykład raka u ludzi, lub zwiększyć plony poprzez uodpornienie roślin na szkodniki. Krótko mówiąc, dzięki temu możemy żyć dłużej i w lepszym zdrowiu oraz mieć większe i bardziej odporne plony, które pozwolą nam wykarmić coraz to większą populację ludzi. Przynajmniej taka jest teoria. Niestety nie wiemy, jaki w praktyce może być długofalowy wpływ modyfikowania genomu u roślin i ludzi. Nasze produkty spożywcze są wyjątkowo narażone na niewidoczny wpływ biochemicznych zmian, których wymaga zmiana genomu. Na przykład chociażby wydłuża przydatność owocu lub warzywa do spożycia, może być szkodliwe dla naszych organizmów, jeśli to zjemy. Uważam, że dopóki nie dowiemy się więcej na temat skutków modyfikacji genetycznej, do tego czasu lepiej trzymać się z daleka od wszystkich produktów modyfikowanych genetycznie.

Fasola i jajka, a zwłaszcza żółtko jajek, mogą być dla niektórych osób ciężkostrawne. Dlatego zalecam, aby jeść je z umiarem. W celu uzyskania optymalnych rezultatów białko zwierzęce powinno być jedzone wraz z warzywami, najlepiej surowymi lub gotowanymi na parze, aby były lekkostrawne.

Dlaczego powinieneś wybierać organiczne mięso i drób

Produkty przetworzone nie ograniczają się do produktów zakwaszonych, butelkowanych lub zamykanych w słoikach. Zwierzęta hodowane w wielu tuczarniach na terenie Stanów Zjednoczonych zazwyczaj spędzają swoje życie pozbawione dostępu do światła słonecznego oraz karmione nadmierną ilością zbóż pełnych pozostałości po pestycydach, antybiotyków i hormonów wzrostu – wszystko to sztuczne dodatki. Te praktyki sprawiają, że produkty zwierzęce tracą swoje wartości odżywcze, jak na przykład witaminy E, B i beta-karoten, a zamiast tego mają wyższy poziom kwasów tłuszczowych omega-6 i żrących pozostałości chemicznych – zarówno jedno, jak i drugie może wywoływać zapalenie. Z tego powodu zalecam, aby kupować i jeść organiczne mięso, jajka oraz nabiał pochodzące od zwierząt karmionych trawą.

WĘGLOWODANY – DLACZEGO ICH POTRZEBUJEMY

Diety, które próbowały regulować spożycie węglowodanów, przyszły i odeszły. Ale jedno wiemy na pewno – węglowodany są istotnym źródłem energii dla mózgu, mięśni i serca. W oparciu o ich molekularną strukturę, węglowodany dzielimy na dwie grupy: złożone i proste.

Węglowodany złożone (dobre)

Ze względu na swoją bardziej złożoną strukturę molekularną (którą różni się od węglowodanów prostych), węglowodany złożone stopniowo i przez dłuższy czas rozkładają się na cukier. Dzięki temu

wolniej i bardziej stopniowo uwalniają się do krwi i dostarczają ciału bardziej trwałego i zbilansowanego źródła energii. Po zjedzeniu węglowodanów złożonych poziom cukru we krwi powinien być względnie stabilny.

Oto naturalne źródła powszechnych węglowodanów złożonych, czyli dobrych dla zdrowia:

Warzywa: brokuły, ogórki, kalafior, szpinak, ziemniaki, kukurydza, marchew i sałata.

Całe ziarna: brązowy ryż, płatki owsiane, pełnoziarniste płatki zbożowe, makaron pełnoziarnisty, chleb razowy, chleb pełnoziarnisty.

Rośliny strączkowe: fasola (wszystkie rodzaje).

Owoce: morele, jabłka, gruszki, śliwki, śliwki suszone, pomarańcze, grejpfruty.

Nabiał: mleko, ser, jogurt (w ograniczonych ilościach).

Każdy z chorobą refluksową przełyku powinien pamiętać o tym, że choć większość tych produktów ma wysoką wartość pH, to niektóre z nich – jak na przykład pomarańcze, grejpfruty i suszone śliwki – są wyjątkowo kwasotwórcze, więc osoby z chorobą refluksową przełyku powinny ich unikać. W rozdziale 9 będę skupiał się na produktach dobrych z punktu widzenia wartości pH, ale niekorzystnych dla osób cierpiących na chorobę refluksową.

Węglowodany proste (złe)

Jak sugeruje ich nazwa, węglowodany proste mają znacznie prostszą strukturę molekularną niż węglowodany złożone. Z tego powodu rozkładają się na cukier bardzo szybko i powodują drastyczne skoki cukru we krwi.

Węglowodany proste są podstawą większości przetworzonych lub komercyjnych produktów, takich jak: ciastka, pączki, czekola-

da, chipsy ziemniaczane, słodkie napoje bezalkoholowe oraz tysiące innych pakowanych produktów żywnościowych, które zjadamy codziennie. W istocie, praktycznie każda żywność w paczkach, soki, słodziki, „niskotłuszczowe” jedzenie, jedzenie „niskokaloryczne” i większość produktów żywnościowych robionych z białej mąki, jak biały makaron i biały chleb, zawierają węglowodany proste.

Spożywanie zbyt dużych ilości węglowodanów prostych, zwłaszcza znajdujących się w żywności przetworzonej i rafinowanej, pozbawionej błonnika, zamiast naładować ciało energią, będzie wywoływało uczucie niedostatku. Przykładowo po zjedzeniu dużego kawałka ciasta czekoladowego na pusty żołądek natychmiast podskoczy ci poziom energii, ale piętnaście minut później albo po dwóch godzinach (w zależności od twojej przemiany materii) zaczniesz odczuwać zmęczenie. Co się dzieje, kiedy nadmierna ilość cukru szybko trafia do krwiobiegu? Trzustka zaczyna produkować duże ilości insuliny, aż poziom cukru we krwi spadnie. Kiedy poziom cukru we krwi spadnie, odczuwasz zmęczenie, co prowadzi do tego, że chcesz dostarczyć organizmowi dodatkowych ilości cukru. Wtedy sięgasz po lody z zamrażarki i cały proces zaczyna się od nowa.

Jest to bardzo niebezpieczne, ponieważ niekontrolowany apetyt na cukier może z czasem doprowadzić nie tylko do choroby refluksowej przetyku, ale również do otyłości, cukrzycy typu 2, choroby serca i innych fizycznych bolączek, które nękają tak wielu z nas będących na zachodniej diecie.

Oto niektóre z najbardziej powszechnych węglowodanów prostych, których należy unikać:

- soki owocowe
- napoje bezalkoholowe
- cukier stołowy
- ciasta

- ciasteczka (pakowane i inne)
- cukierki
- biały chleb
- biały makaron
- lody
- wszystko, co zawiera syrop glukozowo-fruktozowy.

Wiele owoców, takich jak: banany, mango, granaty i rodzynki, zawiera naturalnie występujące węglowodany proste, ale to nie znaczy, że powinniśmy ich unikać. W swoim składzie mają one także błonnik i wiele różnych witamin oraz minerałów, których nasz organizm potrzebuje. Jednak postępuj ostrożnie w przypadku soków owocowych, nawet tych świeżo wyciskanych, ponieważ zawierają one niewiele błonnika albo nie zawierają go wcale. Cukier dociera do krwiobiegu znacznie szybciej i wywołuje gwałtowny wzrost jego poziomu we krwi.

Jedzenie właściwych węglowodanów zapewnia utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi. Zrównoważony poziom cukru wiąże się ze stabilnym poziomem energii, mniejszym łaknieniem i zapobiega przejadaniu się. Węglowodany złożone – warzywa, całe ziarna, nabiał, rośliny strączkowe i owoce – utrzymują stabilny poziom cukru we krwi i zapobiegają łaknieniu, a tym samym ułatwiają zrzućenie zbędnych kilogramów. Owoce i warzywa zawierają błonnik oraz różne witaminy i minerały, których potrzebuje organizm, aby utrzymać stabilność, mieć energię i być wolnym od kwasu. A zatem *zwiększ* ich spożycie. Jagody i cytrusy – choć bogate w mikroskładniki – są zbyt kwaśne dla osób, u których kwas wyrządził już poważne szkody. Ich spożycie powinno być *zmniejszone* w fazie zdrowienia,

a w fazie podtrzymującej należy spożywać je z *umiarem*. Węglowodany proste – biały chleb i makarony oraz słodkie napoje zawierające syrop glukozowo-fruktozowy – stymulują produkcję insuliny, co prowadzi do gwałtownych skoków cukru i kwasu. Wyeliminuj te węglowodany ze swojej diety, aby cieszyć się dobrym zdrowiem.

Czy masz wzdęcia i niestrawność? Te węglowodany mogą być za to odpowiedzialne

Nie wszystkie pokarmy, które są bardziej zasadowe, są tym samym kwasowo neutralne. Przykładowo cebula i czosnek nie są kwaśne, ale odgrywają rolę we wzdęciach, niestrawności i zgadze. Te pokarmy znane są pod nazwą *fruktany* i są częścią grupy węglowodanów FODMAP. Nazwa FODMAP oznacza *fermentujące, oligo-, di- i monosacharydy* oraz *poliole* i została ukuta w celu opisanie wcześniej niezwiązanej grupy węglowodanów krótkołańcuchowych i alkoholi cukrowych (polioli) mających trzy wspólne właściwości funkcjonalne.

Te substancje mogą:

- *być słabo absorbowane* w jelicie cienkim, a tym samym przyczyniać się do wzdęć i gazów;
- *mieć działanie przeczyszczające* dzięki zdolnościom zasysania wody do jelit. Dotyczy to zwłaszcza fruktanów, jak cebula i czosnek.
- *ulegać szybkiej fermentacji na skutek działania bakterii*: Większość FODMAP, takich jak: oligosacharydy i cukry, jest węglowodanami krótkołańcuchowymi, które szybko fermentują, co prowadzi do nadmiernej produkcji gazów.

Przewodnik po tłuszczach

Tłuszcz jest jednym z najistotniejszych składników ludzkiego ciała. Zdrowy organizm w 20 procentach składa się z tłuszczu, a mózg

zawiera aż 60 procent tłuszczu. Tłuszcz pomaga regulować temperaturę naszego ciała i chroni organy wewnętrzne przed urazami na skutek uderzeń. Jest również istotny dla utrzymywania zdrowego poziomu produkcji hormonów i nawilżania stawów. Oprócz tego pomaga w utrzymaniu struktury nerwowej w odpowiednim stanie, co jest ważne dla przekaźnictwa neuronalnego. Wiele ważnych witamin i minerałów jest wchłanianych przez nasz organizm tylko wtedy, gdy są połączone z tłuszczem.

Jeżeli dbasz o swoje zdrowie, nauczysz się zastępować *złe* tłuszcze *dobrymi*. Złe tłuszcze to tłuszcze trans oraz (w nadmiernych ilościach) tłuszcze nasycone. Tłuszcze dobre to tłuszcze nienasycone, które składają się z tłuszczów jednonienasyconych i wielonienasyconych. Rozprawmy się najpierw z tymi złymi.

Tłuszcze trans (złe tłuszcze)

Każda osoba z chorobą refluksową przełyku powinna trzymać się z dala od tłuszczów trans. Prawdę mówiąc, każdy powinien unikać tych tłuszczów. Większość tłuszczów trans, które lądują na naszych talerzach, powstaje w trakcie przetwarzania jedzenia z postaci ciekłej na postać stałą, także po to, aby żywność przetworzona mogła mieć dłuższą datę przydatności do spożycia. Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego krakersy w pudełku, które kupiłeś za czasów administracji Busha, są wciąż chrupkie i świeże? Podziękuj za to tłuszczowi trans.

Tłuszcz trans formuje się, kiedy jony wodoru pod ciśnieniem wprowadzane są do oleju roślinnego, aby tłuszcz stał się gęstszy. W rezultacie tłuszcz trans występuje pod uniwersalną nazwą „tłuszcz utwardzony”. Ciastka, chipsy ziemniaczane, popcorn z mikrofalówki i większość „zdrowych” masłopodobnych substancji, takich jak margaryna, którą w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku nie-

śluszenie uznawano za „zdrową” alternatywę dla masła, są przykładami tłuszczu trans występującego w ładnym opakowaniu.

Tłuszcz trans jest zły z kilku powodów. Podnosi poziom cholesterolu LDL (pamiętaj: to „zły” cholesterol), tym samym zmniejsza poziom HDL, lipoproteiny o dużej gęstości znanej jako „dobry cholesterol”. To w znacznym stopniu zwiększa ryzyko wystąpienia choroby serca. Oprócz tego tłuszcz trans doprowadza do poluzowania zwieracza dolnego przełyku, więc sprawia, że kwas żołądkowy może swobodnie cofać się do przełyku.

Tłuszcze nasycone

Tłuszcze nasycone znajdują się zarówno w organizmach zwierząt, jak i roślin. Warstwa tłuszczu znajdująca się pod twoją skórą, która reguluje temperaturę ciała, składa się z tłuszczu nasyconego. Blaszką odkładającą się w tętnicach również składa się z tłuszczu nasyconego.

To, co czyni tłuszcz nasycony szkodliwym dla naszego zdrowia, to nie tylko proces przetwarzania, któremu często jest poddawany, zanim trafi na nasz stół, ale ilości, w jakich go spożywamy. Jeśli jadasz steki, to wiesz, że nawet mała porcja zajmuje nieproporcjonalnie dużo miejsca na talerzu. I jeśli, jak większość Amerykanów, jesteś na typowej zachodniej diecie, prawdopodobnie zjadasz białko zwierzęce na obiad, kolację, a czasami nawet na śniadanie. Nie powinieneś się zatem dziwić, że dieta bogata w tłuszcze nasycone jest często głównym sprawcą choroby refluksowej przełyku.

Jeśli nie masz dostępu do organicznych produktów zwierzęcych, postaraj się je zastępować tłuszczami znajdującymi się w roślinach (awokado, kokos, oliwki, orzechy, nasiona) lub zdrowymi tłuszczami znajdującymi się w rybach, o czym będę pisał w kolejnych częściach książki. Choć tłuszcz nasycony jest potrzebny naszym organizmom, jego nadmierne ilości są szkodliwe. Jedną z najważniejszych kwestii,

którą należy zapamiętać, jeśli chodzi o spożywanie jedzenia, jest to, że umiarkowanie nie oznacza „pośrodku”, czyli pół na pół. W przypadku tłuszczów nasyconych, jeśli chcesz wiedzieć, ile procent z nich powinno znajdować się w twojej codziennej diecie, staraj się, aby ze wszystkich tłuszczów, które spożywasz każdego dnia, tłuszcze nasycone stanowiły nie więcej niż 10 procent. To jest jeden z powodów, dlaczego dieta zalecana w niniejszej książce namawia do tego, aby codziennie jeść albo wegetariański obiad, albo kolację. W ten sposób automatycznie zmniejszysz codzienne spożycie tłuszczów nasyconych, a tym samym zwiększysz spożycie błonnika.

Tłuszcze nienasycone (dobre tłuszcze)

Tłuszcze jednonienasycone uznawane są za dobre tłuszcze, jeśli spożywane są z umiarem. Pomagają zwiększyć poziom cholesterolu HDL, obniżają przy tym poziom cholesterolu LDL. Tłuszcze te w temperaturze pokojowej są w stanie płynnym, a w lodówce twardnieją. Znajdziemy je w różnego rodzaju produktach, takich jak: mięso, pełne mleko, oliwki i oliwa z oliwek, awokado, migdały, nerkowce i orzeszki ziemne. Za wyjątkiem czerwonego mięsa, tłuszcze jednonienasycone są zazwyczaj nieszkodliwe dla ludzi z chorobą refluksową przełyku.

Jednak podzbiór tłuszczów jednonienasyconych to zły wybór dla osób z chorobą refluksową przełyku – oleje roślinne robione z nasion. Mowa tu na przykład o oleju sojowym, oleju kukurydzianym, oleju canola, oleju krokoszowym, oleju bawełnianym, oleju z pestek winogron i oleju słonecznikowym. Te oleje pozyskiwane z nasion zazwyczaj wymagają zaawansowanego sposobu przetwarzania: wysokiej temperatury, ciśnienia i/lub chemicznych rozpuszczalników w celu wyekstrahowania oleju. Wysoka temperatura doprowadza do destabilizacji struktury molekularnej tych olejów i powstają wolne rodniki, co jest wysoce zapalne i żrące dla organizmu.

Oleje tłoczone na zimno są zawsze najlepszą opcją dla osób z chorobą refluksową przełyku. Jeśli to możliwe, kupuj oliwę z oliwek extra virgin, ponieważ jest to oliwa z pierwszego tłoczenia owocu oliwki. Kolejne tłoczenia dają olej gorszej jakości. Jeśli kiedykolwiek miałeś okazję powąchać i skosztować oliwy z oliwek domowej roboty, to wiesz, że ma wyraźny i silny zapach. Oliwa z oliwek bez zapachu prawdopodobnie została mocno przetworzona lub była dezodorowana i należy jej unikać.

Oto najlepsze źródła tłuszczów jednonienasyconych dla osób z chorobą refluksową przełyku:

- tłoczona na zimno oliwa z oliwek extra virgin
- awokado i olej z awokado
- olej kokosowy
- nerkowce
- migdały
- orzeszki ziemne.

Tłuszcze wielonienasycone (omega-3 i omega-6)

Tłuszcz wielonienasycony to jedna z najzdrowszych form tłuszczu. Do dwóch ważniejszych podkategorii tłuszczu wielonienasyconego należą kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Uważa się je za niezbędne kwasy tłuszczowe, ponieważ nasze organizmy ich nie wytwarzają i musimy dostarczać je z pożywieniem.

Omega-3 wytwarzany jest w liściastych częściach rośliny w trakcie fotosyntezy. Omega-6 jest wytwarzany przede wszystkim w nasionach roślin. Zwierzęta najobficiej zaopatrują się w kwasy omega-3, jeśli jedzą liściaste rośliny lub trawy. Z tego powodu mięso lub jajka pochodzące od zwierząt wypasających się na trawie będą bogatsze w omega-3 niż od tych karmionych zbożem.

Ryby są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Zaopatrują się w niego dzięki jedzeniu glonów lub planktonu występującego naturalnie w oceanie. Ale nie wszystkie ryby są sobie równe. Tak jak w przypadku zwierząt lądowych, którym pozwala się swobodnie chodzić po łące i jeść trawę, tak samo dzikie ryby są bogatszym źródłem kwasów omega-3 niż hodowlane. Co więcej, największa ilość kwasów omega-3 znajduje się w rybach zimnowodnych, ponieważ w ich środowisku naturalnym istnieją najlepsze warunki do akumulacji tego rodzaju tłuszczu w ich organizmach.

Omega-3 jest uważany za jeden z najkorzystniejszych rodzajów tłuszczu, ponieważ pomaga utrzymać integralność i przepuszczalność ścian komórkowych. Pomaga też metabolizować glukozę, obniża cholesterol i wspiera funkcje mózgu.

Kwasy tłuszczowe omega-6 są bardziej skomplikowane. Występują naturalnie w nasionach, zbożach i orzechach oraz olejach roślinnych, takich jak olej canola i olej słonecznikowy. Niektóre rodzaje kwasów tłuszczowych omega-6 mają niepodważalne korzyści zdrowotne, ale dieta zachodnia, która charakteryzuje się wysokim spożyciem przetworzonych pokarmów bogatych w oleje z nasion, poważnie naruszyła ich korzyści.

Przeprowadzono wiele badań, próbując odkryć idealny stosunek pomiędzy konsumpcją kwasów omega-6 i kwasów omega-3, ale wydaje mi się, że każdemu, kto nie jest naukowcem, ciężko będzie w pełni zrozumieć, co te liczby oznaczają w sensie praktycznym. Z tego względu chciałbym to uprościć, przekazując istotną wiadomość: wyeliminuj ze swojej diety pokarmy przetworzone i smażone w głębokim tłuszczu. Zarówno jedne, jak i drugie przyczyniają się do produkcji kwasu, a te drugie jeszcze tuczą. Tym samym zacznij spożywać rybę przynajmniej dwa razy w tygodniu oraz jedz mnó-

stwo warzyw, a twój organizm znajdzie naturalną równowagę pomiędzy kwasami tłuszczowymi omega-6 a omega-3.

Oto niektóre zdrowe tłuszcze wielonienasycone:

Pożywienie bogate w omega-3

| | | |
|----------|--------------------------------------|-----------------|
| Łosoś | Halibut | Wodorosty |
| Sardela | Tuńczyk | Siemię lniane* |
| Śledź | Jajka (od kur karmio- nych trawą) | Orzechy włoskie |
| Makrela | Szpinak | Głony morskie |
| Pstrąg | Jarmuż | |
| Sardynka | | |

Pożywienie bogate w omega-6

| | |
|---------------------|------------------|
| Nasiona słonecznika | Awokado |
| Nasiona dyni | Orzechy włoskie |
| Drób | Orzechy pekanowe |
| Jajka | Nerkowce |

DLACZEGO „NISKI POZIOM TŁUSZCZU”
MOŻE BYĆ ZŁY DLA CIEBIE

Wygląda na to, że nieustająca kampania na rzecz jedzenia niskotłuszczowych produktów zawiodła, ponieważ nadal nie jesteśmy narodem ani zdrowym, ani szczupłym. Być może, choć mamy dobre intencje, cały czas mylimy produkty beztłuszczowe lub niskotłuszczowe ze zdrowymi. W tej chwili dobrze już wiemy, że nie o to chodzi.

Niedawno szukałem w sklepie jogurtu owocowego i byłem trochę zmieszany widokiem tych kolorowych etykiet na każdym z nich. Wszystkie dostępne rodzaje – a było ich tam mnóstwo – były albo beztłuszczowe, albo niskotłuszczowe. Nigdzie nie mogłem znaleźć

* Wysokiej jakości siemię lniane można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

zwykłego jogurtu owocowego. Mógłbyś sobie teraz pomyśleć: „Co w tym złego?”. Błędnie jest sądzić, że jeśli usuniemy lub zmniejszymy ilość jakiegoś makroskładnika w naszej diecie, to poprawimy stan swojego zdrowia. Natura jest znacznie bardziej złożona. Kiedy czytałem informacje na etykiecie jednego z jogurtów owocowych, który jest bardzo popularny i chwalony za swoje właściwości zdrowotne, zauważyłem, że na 113 gramów jogurtu przypadało 23 gramy cukru. To tak, jakby zjeść pięć łyżeczek cukru za jednym posiedzeniem jako przekąskę! Jest to tym bardziej absurdalne, kiedy weźmiesz pod uwagę, że jogurt ma być zdrowym pożywieniem.

Z początku można sobie pomyśleć, że jogurt beztłuszczowy nie może być zły. W końcu po to usunięto z niego tłuszcz. Ale właśnie w tym tkwi problem. Tłuszcz dostarcza nam odczucia sytości lub pełności. Produkty beztłuszczowe sprawiają, że jemy więcej. W pewnym sensie gonimy za poczuciem pełności, a tym samym konsumujemy nadmierne (a nawet szkodliwe) ilości tłuszczu.

Kolejną ważną właściwością tłuszczu, którą należy wziąć pod uwagę, jest to, że dodaje on smaku. Jeśli jogurt zostaje pozbawiony tłuszczu, producenci jedzenia muszą dodawać do niego sporo cukru i/ lub sztucznych słodzików, aby był smaczny. Zdrowie naszego narodu nie ulegnie poprawie poprzez demonizowanie i eliminowanie makroskładników z pożywienia. Będziemy zdrowsi tylko wtedy, kiedy przestaniemy dodawać do jedzenia niepotrzebne, sztuczne składniki.

Końcowe przemyślenia na temat makroskładników i mikroskładników

Niestety industrializacja przemysłu spożywczego, która zapoczątkowana została w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku, wpły-

nęła na ilość mikrośladników znajdujących się na naszym talerzu. Pestycydy, zbyt kwaśna lub zasadowa gleba, przetwarzanie jedzenia i konserwowanie go w drastyczny sposób – wszystko to zmniejsza wartości odżywcze pożywienia: minerałów, witamin i fitochemikaliów. Przyjrzyj się liście składników wydrukowanej na etykietach produktów, które w tej chwili masz w lodówce albo na półkach w spiżarni. Ile z wyczytanych słów brzmi jak jedzenie, a ile – jak środki chemiczne? Ile z nich potrafisz wypowiedzieć? Pamiętaj, że im lista dodatków i konserwantów jest dłuższa, a słowa trudniejsze do wypowiedzenia, to zły znak dla twojego zdrowia.

Zindustrializowane, przetworzone jedzenie, które znajdujesz w swoim miejscowym sklepie, zostało zakwaszone, ma obniżoną wartość pH, a ilość mikrośladników uległa znacznej redukcji. Nawet tylko gotowanie niektórych produktów roślinnych, takich jak brokuły czy cukinia, może doprowadzić do tego, że zostaną pozbawione pewnych antyoksydantów, na przykład witaminy C. Z tego względu bardzo ważne jest, aby unikać przetworzonego jedzenia i zastępować je organicznymi, lekko ugotowanymi owocami i warzywami (gotowanie na parze to moja ulubiona opcja). Radzę również, aby kupowane jajka, nabiał lub mięso były organiczne i pochodziły od zwierząt karmionych trawą, w ten sposób w twojej diecie będzie znajdowała się odpowiednia ilość makrośladników i mikrośladników, których organizm potrzebuje.



Dr Jonathan Aviv od wielu lat bada problemy refluksu żołądkowego i zgagi. Znany chirurg, otolaryngolog i wynalazca nowatorskich metod diagnozujących problemy z przełykaniem oraz założyciel największego w Stanach Zjednoczonych ośrodka badań nad chorobami uszu, nosa i gardła – The Voice and Swallowing Center.

Opisana w tej książce dieta została sprawdzona na ponad 4000 pacjentów. Pozwoliła osiągnąć zdumiewające rezultaty w leczeniu uciążliwych przypadłości takich jak: wzdęcia, przewlekły, duszący kaszel, ból gardła, ciekący nos, uczucie ucisku w gardle, alergie czy duszności. Cierpisz na którąś z tych dolegliwości, a Twój lekarz ma problem z jej zdiagnozowaniem? Jeśli tak, być może zmagasz się z chorobą związaną z nadkwasotą żołądka, a ta książka podpowie Ci, jak się jej pozbyć.

Autor, opierając na na wynikach badań naukowych, wyjaśnia jak:

- zniwelować zniszczenia spowodowane kwasem żołądkowym,
- pozbyć się stanu zapalnego,
- opowiedzieć lekarzowi o problemie żołądkowym tak, aby odpowiednio go zdiagnozował,
- wykorzystywać białka, węglowodany i tłuszcze w walce z nadkwasotą,
- uzupełnić brak błonnika w diecie,
- zerwać z nawykami żywieniowymi, powodującymi nadkwasotę żołądka.

Uwolnij się od refluksu i zgagi na dobre!

Patroni:

 Wellnessday.eu **FOODFORUM**
kobięcy portal zdrowego stylu życia



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65846-30-3



9 788365 846303