



SERIA
LECZENIE
ODŻYWIANIEM

KIMBERLY A. TESSMER

ZDROWE JELITA

PLAN ŻYWIENIOWY, DZIĘKI KTÓREMU ZWALCZYSZ
ZAPARCIA, ZAPALENIE UCHYŁKÓW, WRZODY I INNE
PROBLEMY TRAWIENNE



KIMBERLY A. TESSMER



**SERIA
LECZENIE
ODŻYWIANIEM**

ZDROWE JELITA

**PLAN ŻYWIENIOWY, DZIĘKI KTÓREMU ZWALCZYSZ
ZAPARCIA, ZAPALENIE UCHYŁKÓW, WRZODY I INNE
PROBLEMY TRAWIENNE**

PRZEŁOŻYŁA
Joanna Żywina



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Your Nutrition Solution to a Healthy Gut:
A Meal-Based Plan to Help Prevent and Treat Constipation, Diverticulitis, Ulcers,
and Other Common Digestive Problems*

Redaktorka prowadząca: Ewelina Sokalska, Marta Budnik

Wydawczyni: Justyna Żebrowska

Redakcja: Juliusz Poznański

Korekta: Ewa Popielarz, Małgorzata Denys

Projekt okładki: Ewa Popławska

Zdjęcie na okładce: © marilyn barbone / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Your Nutrition Solution to a Healthy Gut © 2015 Kimberly Tessmer

Original English language edition published by The Career Press, Inc.
12 Parish Drive, Wayne, NJ 07470, U.S.A. All rights reserved

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Joanna Żywina, 2017

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie II

Białystok 2022

ISBN 978-83-67247-12-2

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



Spis treści

Wstęp	13
--------------------	----

Rozdział 1. Rozwiewamy wątpliwości dotyczące zdrowia układu pokarmowego	15
--	----

Czym jest układ pokarmowy i jaka jest jego funkcja?	15
---	----

Co to znaczy mieć zdrowy układ pokarmowy?	16
---	----

Czym są bakterie jelitowe?	17
----------------------------------	----

Czy istnieje związek między konkretnymi bakteriami jelitowymi a chorobami?	18
---	----

Jakie są objawy niezdrowego układu pokarmowego?	19
---	----

Jakie dolegliwości i choroby związane są z jelitami?	20
--	----

Czy zespół nieszczelnego jelita to prawdziwa choroba?	36
---	----

Jakie są przyczyny chorób układu pokarmowego?	38
---	----

W jaki sposób leczy się choroby układu pokarmowego? ...	42
---	----

Czy dieta oczyszczająca może pomóc mojemu układowi pokarmowemu?	42
--	----

Rozdział 2. Znaczenie odżywiania dla zdrowia układu pokarmowego	45
--	----

My kontra węglowodany	46
-----------------------------	----

Gazy	54
------------	----

Odkrywamy suplementy zdrowe dla układu pokarmowego	56
Alergia, nietolerancja i nadwrażliwość pokarmowa a twój układ pokarmowy	62
Dieta FODMAP	72

Rozdział 3. Zmiany w diecie i stylu życia w pięciu krokach ... 77

Krok 1. Jedz bardziej naturalnie	77
Krok 2. Zwiększ dzienne spożycie błonnika	83
Krok 3. Ogranicz spożycie cukrów dodanych	88
Krok 4. Wybieraj pełne ziarna	93
Krok 5. Osiągnij i utrzymaj prawidłową wagę	100
Inne zmiany korzystne dla jelit	108

Rozdział 4. 10 produktów zakazanych i 10 produktów wskazanych dla zdrowia układu pokarmowego 115

10 produktów zakazanych	116
10 produktów wskazanych	127
Zioła i przyprawy korzystne dla układu pokarmowego	137

Rozdział 5. Planowanie jadłospisu i przewodnik po zakupach 141

Planowanie jadłospisu – porady	142
Jak poruszać się po supermarkecie	147
Czytaj etykiety – przysłużysz się układowi pokarmowemu	157
Wykorzystuj wszystkie informacje	166
Oznakowanie produktów	167

Oświadczenia zdrowotne	169
Listy alergenów.	170
Rozdział 6. Jadłospis na 14 dni i gromadzenie zapasów	173
14-dniowy jadłospis – przewodnik	173
Gromadzenie zapasów	191
Materiały źródłowe	199
Bibliografia	205

Rozdział 1

Rozwiewamy wątpliwości dotyczące zdrowia układu pokarmowego

Termin „zdrowy układ pokarmowy” jest ostatnio bardzo popularny i są ku temu powody. Według amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia około 60–70 milionów Amerykanów zmaga się z tego typu dolegliwościami – kondycja układu pokarmowego ma wpływ na zdrowie całego organizmu. Zapewne nieraz słyszałeś powiedzenie „przez żołądek do serca”. W tej starej maksymie może być więcej prawdy, niż się spodziewamy. Układ pokarmowy, w tym żołądek, ma wpływ na kondycję i stan całego organizmu! W rozdziale pierwszym skupimy się na szczegółach związanych ze zdrowiem układu pokarmowego oraz niektórych powszechnych dolegliwościach żołądkowo-jelitowych.

Czym jest układ pokarmowy i jaka jest jego funkcja?

Najlepiej zacząć od wyjaśnienia, co dokładnie rozumiemy pod nazwą „układ pokarmowy”. Większość ludzi rozumie przez to

żołądek, jelito cienkie i jelito grube, jednak to coś dużo bardziej złożonego. Chodzi tu bowiem o cały układ pokarmowy, czyli wątrobę, trzustkę, pęcherzyk żółciowy (narządy mięszone), jak również jamę ustną, przełyk, żołądek, jelito cienkie i jelito grube (narządy jamiste). Pokarm trafia najpierw do jamy ustnej, następnie przechodzi przez narządy jamiste układu pokarmowego, natomiast narządy mięszone wykonują swoje zadania w procesie trawiennym. Wszystkie ściśle ze sobą współpracują, korzystając z pomocy układu nerwowego, układu krążenia, hormonów, krwi, soków trawiennych i płynów, które spożywamy na co dzień. W procesie trawiennym pokarm zostaje rozbity na substancje odżywcze, które mogą przeniknąć do krwiobiegu i dalej są wykorzystywane jako źródło energii oraz do właściwego funkcjonowania, wzrostu i naprawy komórek, jak również do wielu innych funkcji. Jelito cienkie pełni w tym procesie niezwykle istotną rolę, ponieważ to w nim wchłanianych jest większość substancji odżywczych, takich jak witaminy i minerały czy woda, skąd dostają się one do innych obszarów organizmu, gdzie są wykorzystywane, gromadzone lub poddawane dalszym zmianom chemicznym. To, co zbędne, transportowane jest do jelita grubego i wydalane z organizmu w postaci stałej, czyli stolca. Proces trawienny nie tylko trawi pokarm i usuwa z organizmu zbędne produkty przemiany materii, ale pełni również ważną rolę w ochronie układu immunologicznego, utrzymując w ten sposób organizm w dobrej kondycji.

Co to znaczy mieć zdrowy układ pokarmowy?

Skoro wiesz już, czym jest układ pokarmowy i jak działa, kolejnym pytaniem, które prawdopodobnie ci się nasuwa, jest: „Czy mój układ pokarmowy jest zdrowy?”. Co to znaczy mieć

zdrowy układ pokarmowy? Specjaliści nie mają na to jednoznacznej odpowiedzi. Nie istnieje żadne rozstrzygające badanie, które by jej udzieliło. Układu tego nie da się zbadać tak, jak bada się serce, wątrobę czy organizm w kierunku cukrzycy, więc nie można ostrzec z wyprzedzeniem, że zbliża się niebezpieczeństwo. Czasem o tym, czy twój układ pokarmowy jest zdrowy, świadczą raczej to, jakich dolegliwości nie masz. Brak problemów trawiennych oraz zdolność do trzymania zdrowej diety bez dolegliwości żołądkowo-jelitowych w postaci wzdęć, gazów, zgagi, bólów brzucha i/lub zatwardzenia mogą być dowodem na dobrą kondycję układu pokarmowego. Regularne wypróżnianie i odpowiednia liczebność flory jelitowej również są dobrą oznaką. Najważniejsze jest przedsięwzięcie środków zapobiegawczych oraz utrzymywanie układu pokarmowego i całego organizmu w dobrej kondycji, aby obniżyć ryzyko późniejszych problemów zdrowotnych.

Czym są bakterie jelitowe?

Może nie brzmi to zbyt przyjemnie, ale wszyscy mamy kolonie różnych szczepów bakterii, które wyścielają wnętrze naszych jelit. Wewnątrz nas żyją *setki bilionów* mikroorganizmów, w tym tysiące różnych szczepów znanych bakterii, które zamieszkują nasze jelita. Może przyjemniejszym dla ucha określeniem będzie *flora jelitowa*, mówiąc bardziej naukowo – *mikrobiom przewodu pokarmowego*. Co ciekawe, mniej więcej jedna trzecia bakterii żyjących w jelitach jest u wszystkich ludzi taka sama, natomiast pozostałe dwie trzecie są indywidualne dla każdej osoby. Dobra wiadomość jest taka, że większość z tych bakterii jest niezbędna do prawidłowego procesu trawienia, więc naprawdę ich potrzebujemy. Powstaje więc pytanie, dlaczego

ich potrzebujemy. *Mikrobiom przewodu pokarmowego* jest tak ważny dla zdrowia z wielu powodów, między innymi:

- ⊙ Pomaga utrzymać prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego.
- ⊙ Pomaga organizmowi trawić niektóre pokarmy, z którymi nie radzą sobie żołądek i jelito cienkie, na przykład błonnik.
- ⊙ Pomaga regulować metabolizm.
- ⊙ Stanowi ponad 75% naszego układu immunologicznego.
- ⊙ Pomaga w produkcji witaminy B i K. Witaminy z grupy B są niezbędne do produkcji energii i innych funkcji układu nerwowego; witamina K wspomaga prawidłową krzepliwość krwi i działa jak antyoksydant.
- ⊙ Pomaga organizmowi walczyć ze szkodliwymi mikroorganizmami i chroni przed infekcjami.
- ⊙ Pełni kluczową rolę we wzmacnianiu układu immunologicznego, tworząc barierę ochronną.
- ⊙ Wspomaga produkcję enzymów, które rozkładają, czyli trawią, leki i hormony oraz oczyszczają z potencjalnie szkodliwych substancji; sygnalizują również wątrobie konieczność zwiększenia produkcji enzymów detoksykacyjnych.
- ⊙ Jest podstawą prawidłowego funkcjonowania układu trawiennego.

Czy istnieje związek między konkretnymi bakteriami jelitowymi a chorobami?

Naukowcy badają obecnie związek między specyficznym profilem flory jelitowej a zdrowiem. Badania skupiają się na tym,

czy konkretna bakteria może wywoływać chorobę, czy też jest dokładnie odwrotnie (że pod wpływem choroby bakteria rozwija się w organizmie). Niezależnie od tego, jaka jest prawda, nowe spojrzenie na zindywidualizowaną florę bakteryjną jelit może pomóc lekarzom w dokładniejszym i wcześniejszym diagnozowaniu pewnych chorób. W czasie pisania tej książki choroby i dolegliwości, którym poświęca się najwięcej uwagi w tym kontekście, to otyłość, choroby wątroby, nowotwór okrężnicy, nieswoiste zapalenie jelit, reumatoidalne zapalenie stawów, niektóre choroby skórne, choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego i cukrzyca. Choć niektóre z wymienionych schorzeń nie dotyczą bezpośrednio jelit, flora bakteryjna ma związek nie tylko z jelitami, ale wpływa też na cały organizm. Zaburzenia równowagi bakteryjnej mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych, które często są przyczyną różnorodnych chorób i dolegliwości. Założenie, że flora jelitowa wpływa na zdrowie całego organizmu, stawia przed nami pytanie, czy możemy celowo zmieniać jej profil, aby polepszyć kondycję zdrowotną. Temat ten jest obecnie na tyle istotny, że Narodowe Instytuty Zdrowia rozpoczęły ostatnio pracę nad projektem badawczym „Mikrobiom człowieka”, przeznaczając 100 milionów dolarów na zbadanie wpływu bakterii jelitowych na zdrowie człowieka. Warto śledzić wyniki tych badań, kiedy będą już dostępne.

Jakie są objawy niezdrowego układu pokarmowego?

Objawy niezdrowego układu pokarmowego mogą być różne – przewlekłe, w tym wzdęcia, gazy, biegunka, nudności, zaciężenie, bóle brzucha i skurcze żołądka. Objawy tego typu mogą również wskazywać na konkretną chorobę, która jest efektem problemów z układem pokarmowym. Jeśli dokuczają

ci nawracające objawy związane z przewodem pokarmowym, powinieneś skontaktować się z lekarzem, aby poszukać źródła problemu.

CIEKAWOSTKI: Objawy problemów z przewodem pokarmowym nie zawsze są czysto fizyczne. Zmaganie się z wyżej wymienionymi dolegliwościami jest nieprzyjemne, uciążliwe i może mieć znaczny wpływ na kondycję psychiczną pacjenta. Problemy z układem pokarmowym mogą również wywoływać objawy natury psychicznej oraz stres. Trudno być szczęśliwym człowiekiem, gdy układ pokarmowy jest nieszczęśliwy! Nie bój się opowiedzieć lekarzowi o wszystkich objawach, zarówno fizycznych, jak i psychicznych, zwłaszcza jeśli mają charakter przewlekły. Porozmawiaj z lekarzem na temat rozpoczęcia całościowego programu leczniczego, w którym zawierają się wszystkie potrzebne elementy, w tym dieta, kontrola wagi, radzenie sobie ze stresem, zdrowie psychiczne, ćwiczenia oraz medytacje.

Jakie dolegliwości i choroby związane są z jelitami?

Naukowcy wiedzą, że zdrowie układu pokarmowego ma bezpośredni wpływ na zdrowie całego organizmu i *vice versa*. Niektóre bakterie zamieszkujące jelita są konieczne do wzmocnienia układu immunologicznego, inne natomiast mogą być szkodliwe i wywoływać stan zapalny. Zachwianie równowagi między tymi dwoma typami bakterii może prowadzić do różnego rodzaju problemów zdrowotnych (nie tylko związanych z przewodem pokarmowym), w tym otyłości, alergii, astmy, zapalenia stawów, chorób autoimmunologicznych, nowotworu jelita grubego,

cukrzycy i wielu innych. Niektóre najpowszechniejsze choroby przewodu pokarmowego omówię bardziej szczegółowo. Choroby te mogą być oznaką złej kondycji flory bakteryjnej lub konsekwencją problemów z układem pokarmowym. Zastosowanie się do porad i skorzystanie z informacji zawartych w tej książce powinno pomóc zapobiec rozwinięciu się większości z wymienionych chorób lub leczyć je przy użyciu jak najmniejszej ilości leków.

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy

Choroba ta polega na tworzeniu się bolesnych wrzodów, czyli ran, które rozwijają się pod wpływem działania kwasu na błonę śluzową przełyku (wrzody przełyku), żołądka (wrzody żołądka) oraz górnego odcinka jelita cienkiego (wrzody dwunastnicy). Przewód pokarmowy jest wyłożony ochronną warstwą śluzu, który chroni go przed działaniem kwasów zawartych w jedzeniu i napojach, jak również kwasu naturalnie produkowanego przez żołądek. Kwas ten jest nam potrzebny do prawidłowego trawienia pokarmu, jeśli jednak jego ilość jest zbyt duża lub błona śluzowa zostanie naruszona, mogą pojawić się wrzody.

Na zdrowie układu pokarmowego i równowagę flory bakteryjnej ma wpływ wiele czynników, które mogą zwiększać ryzyko powstania wrzodów. Jednym z głównych jest bakteria *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), która potrafi przeniknąć przez błonę śluzową żołądka, gdzie zaczyna produkować substancje ją osłabiające, zwiększając ryzyko powstania wrzodów żołądka. Naukowcy nie mają pewności, w jaki sposób dochodzi do zakażenia *H. pylori*. Jedna z teorii mówi, że jest ona przenoszona między ludźmi poprzez bliski kontakt lub rozprzestrzenia się w zanieczyszczonym jedzeniu i wodzie. *H. pylori* może być główną przyczyną wrzodów układu pokarmowego i zwiększa ryzyko raka żołądka.

Do rozwoju wrzodów mogą przyczyniać się również leki bez recepty oraz środki przeciwbólowe na receptę, zwłaszcza u osób starszych i nadużywających medykamentów. Niesteroïdowe leki przeciwzapalne (NLPZ), w tym aspiryna, naproxen i ibuprofen, mają szczególnie silne działanie i mogą podrażniać błonę śluzową żołądka i jelita cienkiego oraz wywoływać w nich stan zapalny. Niektóre leki na receptę, na przykład Fosamax, Actonel, a nawet niektóre suplementy potasu, mogą wywoływać wrzody i powinny być stosowane pod ścisłą kontrolą lekarza.

Inne czynniki:


- ⊗ nadprodukcja kwasu w przewodzie pokarmowym;
- ⊗ nadużywanie alkoholu;
- ⊗ palenie i żucie tytoniu;
- ⊗ czynniki genetyczne, przypadki wrzodów w rodzinie i/lub wcześniejsze zachorowania na wrzody;
- ⊗ wiek – osoby powyżej 50. roku życia;
- ⊗ poważne choroby, takie jak rak żołądka i wątroby lub choroby nerek;
- ⊗ radioterapia stosowana w obrębie jamy brzusznej.


CIEKAWOSTKI: Zakażenie bakterią *H. pylori* jest bardziej powszechne, niż nam się wydaje. Ponad miliard ludzi na całym świecie jest zakażonych, w tym około 50% mieszkańców Stanów Zjednoczonych powyżej 60. roku życia. Nie u każdej osoby dojdzie do pojawienia się wrzodów, ale w czasie pisania tej książki szacowało się, że około 20% przypadków choroby wrzodowej jest wywołanych przez tę bakterię. Pozbycie się *H. pylori* dzięki kuracji antybiotykowej leczy wrzody i pomaga przeciwdziałać ich ponownemu pojawieniu się.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)