Kimberly A. Tessmer

Plan żywieniowy, dzięki któremu zapobiegniesz i wyleczysz się z ZAPARĆ, ZAPALENIA UCHYŁKÓW, WRZODÓW i innych PROBLEMÓW TRAWIENNYCH

ZDROWE JELITA

SERIA LECZENIE ODŻYWIANIEM

vivante

Pochwały za książkę *Leczenie odżywianiem. Zdrowe jelita*

„**R**zetelne porady dietetyczne od doświadczonego dietetyka. Książka pani Tessmer, pełna praktycznych porad dla utrzymania układu pokarmowego w optymalnym zdrowiu, jest wspaniałym poradnikiem dla każdego, zarówno z problemami trawiennymi, jak i bez, kto jest zainteresowany zdrowym odżywianiem".

– *Colleen D. Webbs*
MS, RDN, CLT

„**K**siążka *Zdrowe jelita* to bogactwo informacji, które poprawią zdrowie układu pokarmowego, a przedstawione są w przystępny i zrozumiały sposób. Listy produktów spożywczych opracowane przez Kimberly oraz porady autorki są praktyczne i łatwe do wprowadzenia w życie, natomiast jej «ciekawostki» pomagają utrwalić wiedzę. To niezbędnik dla każdego, komu doskwierają problemy z układem pokarmowym lub kto chce go utrzymać w dobrej kondycji".

– *Lisa Davis*
RDN, dietetyk kliniczny w Henrico Doctors' Hospital

„**K**im w prosty i przystępny sposób przekazuje czytelnikowi wiedzę na temat zdrowia układu pokarmowego. Jej porady dietetyczne i plany posiłków są jasno przedstawione i proste w zastosowaniu".

– *Johanna Donnenfield*
BSc, Phm, MS, RD

„*Zdrowe jelita* to odpowiedź na wszystkie twoje pytania związane ze zdrowiem układu pokarmowego. Od wyjaśnienia, czym on jest, przez zrozumienie różnego rodzaju dolegliwości/chorób z nim związanych, aż do zdrowej diety wspierającej jego kondycję – w niniejszej książce Kim Tessmer przeszła samą siebie. Napisana w prosty i przystępny sposób, pozwala od razu przejść do działania dzięki jasno opisanym etapom. 14-dniowy jadłospis i wskazówki zakupowe sprawią, że wprowadzenie nowej diety będzie łatwe i przyjemne".

– *Bonnie R. Giller*
MS, RD, CDN, CDE

„Chciałbyś mieć taką samą wiedzę na temat zdrowia układu pokarmowego jak twój dietetyk? Jeśli tak, to książka ta jest właśnie dla ciebie. Zastosuj się do przedstawionych tu porad i oszczędź sobie kłopotu i pieniędzy. Zdrowie układu pokarmowego to złożony temat, ale na kartach tej książki został prawie wyczerpany za pomocą prostego języka, wraz z poradami specjalistki, które możesz wdrożyć już dziś".

– *Jan Patenaude*
RD, CLT

Kimberly A. Tessmer

ZDROWE JELITA

DIETETYCZNE METODY ZAPOBIEGANIA I LECZENIA W PRZYPADKU ZAPARĆ, ZAPALENIA UCHYŁKA, WRZODÓW I INNYCH POWSZECHNYCH PROBLEMÓW Z UKŁADEM POKARMOWYM

PRZEŁOŻYŁA
Joanna Żywina

vivante

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Your Nutrition Solution to a Healthy Gut

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska
Redakcja: Juliusz Poznański
Korekta: Ewa Popielarz
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © merc67 (iStock.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

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 © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Joanna Żywina

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

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65170-22-4

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

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.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

Książkę tę dedykuję wszystkim osobom
zmagającym się na co dzień z problemami
związanymi z układem pokarmowym,
a także mojemu drogiemu Tacie („Doktorkowi”)
i zmarłej Mamie, za którą bardzo tęsknię.
Wiele się od nich nauczyłam, a od mojego Taty
wciąż uczę się empatii. Bardzo Was kocham.

W czasie pisania tej książki autorka była przekonana o słuszności wszystkich informacji w niej zawartych, jednak wiedza na temat zdrowia układu pokarmowego zmienia się wraz z prowadzonymi wciąż badaniami. Bądź na bieżąco z najnowszymi odkryciami i informacjami pochodzącymi ze sprawdzonych źródeł i konsultuj się z lekarzem. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za jakikolwiek uszczerbek na zdrowiu, niezależnie od jego natury. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za żadne zaniedbania, błędy interpretacyjne czy nieścisłości, które mogą znajdować się w książce. Autorka nie promuje żadnego produktu ani firmy wymienionej w książce. Przed użyciem jakichkolwiek suplementów skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. Autorka nie jest pracownikiem ochrony zdrowia, a niniejsza książka nie powinna być traktowana jako porada medyczna; treści w niej zawarte nie mogą zastępować prawidłowo przeprowadzonej diagnostyki ani regularnych wizyt u lekarza.

Podziękowania

Pragnę gorąco podziękować mojemu wspaniałemu mężowi, Gregowi, który ciężko pracuje, dzięki czemu ja mogę poświęcić się robieniu tego, co kocham, a także mojej córce Tori, zawsze bardzo cierpliwej i dającej mamie czas, aby mogła pisać w spokoju. Chcę także podziękować moim kolegom po fachu, którzy udzielali mi porad i służyli pomocą. Specjalne podziękowania kieruję do Jan Patenaude, RD, CLT, która zawsze jest dla mnie wsparciem i udziela odpowiedzi na moje pytania. Dziękuję również wszystkim dietetykom, którzy znaleźli chwilę w swoim napiętym grafiku, aby zrecenzować tę książkę i pomóc uczynić ją jeszcze lepszą.

Wstęp

Termin „choroby układu pokarmowego" to tylko chwytliwe, idiomatyczne określenie problemów trawiennych, czyli żołądkowo-jelitowych. Do chorób układu pokarmowego zalicza się różne ich rodzaje – od lekkich do przewlekłych – oraz różne inne problemy zdrowotne, na przykład zaparcia, chorobę wrzodową czy zapalenie uchyłków. Mnóstwo osób cierpi na tego typu dolegliwości, a jako że objawy bywają wstydliwe, często nie opowiadają o nich nikomu, nawet lekarzowi. Zamiast tego Amerykanie wydają miliardy ciężko zarobionych pieniędzy na leki bez recepty, które mają pomóc im w złagodzeniu objawów. Takie specyfiki przynoszą krótkotrwałą ulgę, jednak nie docierają do źródła problemu i nie pomagają w całkowitym zaleczeniu objawów.

Podjęcie działań zapobiegawczych mających zapewnić zdrowie układu pokarmowego może zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób tego układu, a także wspomóc leczenie istniejących dolegliwości. W układzie pokarmowym znajduje się niezliczona ilość bakterii, niektóre są przyjazne i potrzebne, inne mają

negatywny wpływ na zdrowie. Wybór odpowiednich produktów spożywczych, unikanie tych zakazanych i prowadzenie zdrowego stylu życia mogą pomóc w zachowaniu odpowiedniej liczby dobrych bakterii, tworząc zdrowe środowisko układu pokarmowego oraz obniżając ryzyko chorób tego układu i ich objawów. Sęk w tym, aby nie maskować objawów za pomocą leków, ale ustalić ich przyczynę i podjąć odpowiednie leczenie.

Jeśli cierpisz na jedną z chorób opisanych w tej książce, wiesz dobrze, jak nieprzyjemne i dokuczliwe te objawy mogą być. Podstawą jest przeciwdziałanie; podejmowanie kolejnych kroków w kierunku zdrowia układu pokarmowego jest niezbędne, jeśli chcemy uniknąć tych problemów w przyszłości. Niniejsza książka dostarcza zarówno informacje na temat leczenia, jak i żywieniowy plan zapobiegawczy, który możesz stosować do końca życia. Znajdziesz tu wskazówki w postaci praktycznych informacji i zrozumiałych technik oraz narzędzi, które pomogą ci zmodyfikować dietę i codzienne aktywności, abyś mógł wieść życie wolne od leków, dolegliwości, bólu i/lub przewlekłych problemów zdrowotnych. *Najwyższy czas* przejąć kontrolę nad dietą i stylem życia, aby zapobiegać chorobom układu pokarmowego i je leczyć. Nie odkładaj tego na później!

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 miąższowe), 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 miąższowe 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, świadczy 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 przedsiębranie 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 na cały organizm. Zaburzenia równowagi bakteryjnej mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych, które często są przyczyną różnorakich 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, zatwardzenie, 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 szereg 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.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

LECZENIE ODŻYWIANIEM.
ZDROWE JELITA

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl