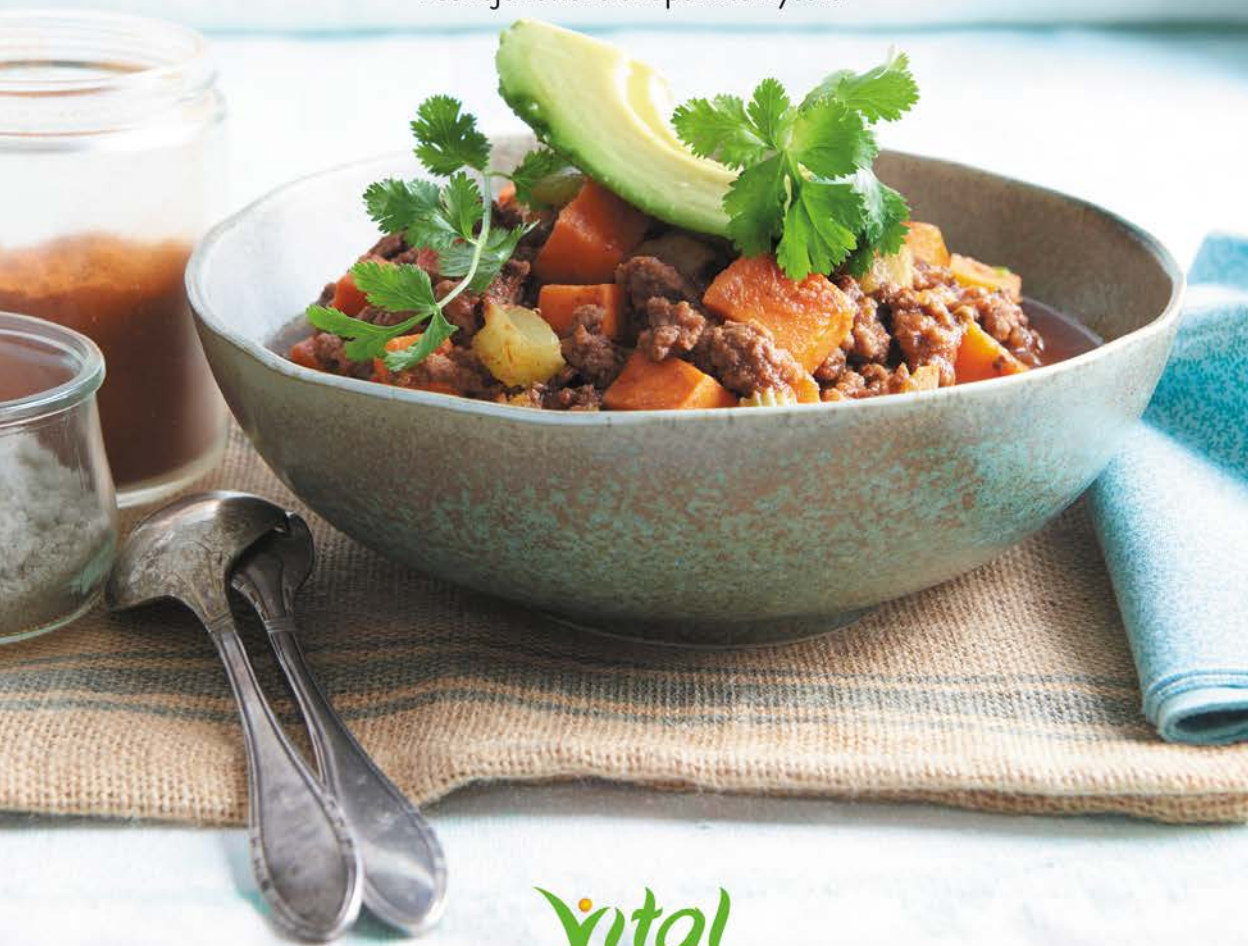


Kristy Regan

WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

Jak skutecznie wyeliminować schorzenia **układu trawiennego**,
pozbyć się **bólu stawów**, wyleczyć przewlekłe **stany zapalne**
i **wzmocnić odporność**

Przedmowa: Allison Siebecker, naturopata, lekarz medycyny orientalnej,
licencjonowana akupunkturzystka



REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Anna Polaków

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-683-9

Tytuł oryginału: *The SIBO Diet Plan: 4 Weeks to Relieve Symptoms and Manage SIBO*

Copyright © 2018 by Kristy Regan
Zdjęcia © Marija Vidal; stylizacja zdjęć jedzenia: Cregg Green
Zdjęcie tekstury: Second Corner/Shutterstock.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. 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 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
str. wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Mojemu kochającemu
i wspierającemu
mężowi Greggowi
oraz słodkiemu psiakowi Zoey
– wy dwoje sprawiacie,
że nasz dom jest domem.



SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie	11
CZĘŚĆ I: Wyjaśnienie problemu zespołu przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO)	15
1. Czym jest SIBO?	17
2. SIBO i odżywianie	29
3. Zmieniaj się i planuj z miesięcznym wyprzedzeniem	43
CZĘŚĆ II: 4-tygodniowy plan posiłków	53
4. Plan	55
5. Ponad 4 tygodnie	89
CZĘŚĆ III: Przepisy	95
6. Śniadania	97
7. Zupy i sałatki	109
8. Warzywa	125
9. Ziemniaki i ziarna	139
10. Drób	151
11. Mięso	163
12. Ryby i owoce morza	179
13. Napoje i przekąski	189
14. Desery	201
15. Podstawowe produkty, przyprawy, sosy i inne	213
Tabele konwersji	223
„Brudny Tuzin low-FODMAP”	224
„Czysta 7 low-FODMAP”	225
Źródła	226
Indeks posiłków	228
Indeks przepisów	230
Podziękowania	233
O Autorce	234



PRZEDMOWA

Podczas czytania „Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP” Kristy Regan zatrzymał mnie jeden cytat: *Unikaj dodawania do diety poczucia winy i strachu*. Wspaniałe stwierdzenie! Jedzenie jest istotną częścią naszej tkanki społecznej oraz kulturowej i nie ma w nim miejsca ani na poczucie winy, ani na strach, bez względu na stan zdrowia. Książka Kristy oferuje ścieżkę wolną od wspomnianych odczuć, będącą prostą drogą do zdrowszego i szczęśliwszego życia, z mniejszą liczbą objawów IBS i SIBO.

Zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego towarzyszy mi od piątego roku życia. W tamtym momencie moje młode „ja” nie wiedziało, w jaką podróż zabierze mnie to schorzenie. Kiedy starałam się zrozumieć swój stan, szybko zdałam sobie sprawę, jak wielu innych również zostało dotkniętych tym syndromem. Moja osobista misja wkrótce stała się krucjatą, aby pomóc ludziom, którzy – podobnie jak ja – borykali się z tym problemem. Od 2010 roku prowadzę naturopatyczną praktykę, specjalizującą się w SIBO. Uczę także zaawansowanej gastroenterologii, koncentrującej się na zespołach przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego oraz jelita nadwrażliwego na Uniwersytecie Medycyny Naturalnej w Portland, w stanie Oregon, a także na sympozjach i konferencjach na całym świecie.

W swojej pracy uczyłam studentów, pacjentów i innych lekarzy o SIBO, o tym, jak wpływa on na IBS oraz o roli diety w radzeniu sobie z nim. Od lat słyszę, od pacjentów na całym świecie, o negatywnym wpływie obu zespołów na jakość ich życia, a także o restrykcyjnej i nijakiej naturze diet kontrolujących SIBO. Często wspominali też, jak trudne do wprowadzenia są te diety i jak intensywnych przygotowań oraz długiego gotowania wymagają. Kristy rozwiązuje wszystkie te problemy w swojej książce „Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP”.

Kristy była jedną z moich uczennic i jestem dumna z tego, co oferuje w swojej książce. Jej podejście jest proste, praktyczne i logiczne, dzięki czemu

osoby aktywne, w tym czynne zawodowo czy prowadzące dom, nie będą miały kłopotów z przestrzeganiem planu posiłków, stosowaniem przepisów i wskazówek. Co najważniejsze, wspomniane przepisy inspirują i zachęcają do uprzyjemnienia sobie jedzenia. Przez lata zjadłam wiele pysznych potraw, przygotowywanych przez moich studentów i pacjentów, ale jedzenie Kristy zawsze smakowało mi najbardziej. Bardzo się cieszę, że używa ziół i przypraw, aby stworzyć pełne smaki.

Książki, takie jak „Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP”, pomagają w walce z tym schorzeniem. Aż 84 procent pacjentów z zespołem jelita nadwrażliwego cierpi też na zespół przerostu flory bakteryjnej. Dzięki przestrzeganiu diety SIBO u wielu z nich wyeliminowano wszystkie objawy. Uważam, że jedna trzecia pacjentów ma szansę na całkowite wyzdrowienie, a pozostałe dwie trzecie mogą wymagać pewnego rodzaju stałego planu dietetycznego, ale wraz z nim częstotliwość objawów znacznie zmaleje. Kristy oferuje warianty obu rodzajom pacjentów, pomagając im znaleźć dietę, która będzie odpowiadała ich potrzebom.

Jestem pod wielkim wrażeniem prostoty planu dietetycznego Kristy. Przepisy są łatwe do przestrzegania, a listy zakupów i wskazówki odnośnie gotowania pozwalają zaoszczędzić dużo czasu. Doceniam też fakt, że plan posiłków jest elastyczny, umożliwiając, tym samym personalizację tygodniowego menu, zgodnie z wymaganiami dietetycznymi i zdrowotnymi.

Ponadto Kristy udało się przekształcić zwykle stresujący proces poszukiwań w uspokajające rozwiązanie, które jest także bardzo apetyczne. To wszystko sprawia, że „Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP” jest nową i wartościową pozycją. Mimo że od dawna prowadzę witrynę internetową, dotyczącą zespołu przerostu flory bakteryjnej, (SIBOinfo.com) i przygotowuję własną książkę o tym schorzeniu, bardzo się cieszę możliwością wypróbowania wspomnianego planu. Na podstawie mojego wieloletniego doświadczenia w leczeniu osób z tym zaburzeniem, mogę stwierdzić, że jest to ten rodzaj pozytywnego myślenia, którego pacjenci potrzebują, aby przejąć kontrolę, skupić się, zniwelować objawy i przez długie lata cieszyć się zdrowiem oraz dobrym samopoczuciem. Wiem, że ta książka zainspiruje także Ciebie.

Allison Siebecker, naturopata, lekarz medycyny orientalnej,
licencjonowana akupunkturzystka

WPROWADZENIE

Zycie z chronicznymi objawami gastrologicznymi jest co najmniej wyzwaniem, a dla wielu zmienia się całkowicie. Przez ponad rok cierpiałam z powodu IBS, zanim objawy stały się na tyle ekstremalne, że zmobilizowały mnie, by coś z nimi zrobić. Poszłam do lekarza internisty z dolegliwościami, takimi jak: biegunka, wzdęcia, przelewanie się i burczenie w brzuchu oraz chroniczne zmęczenie. Zaczęliśmy od podstawowej diety eliminującej gluten i nabiał. Kiedy wprowadzone zmiany przyniosły rezultatów, zrobiłam test oddechowy SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego). Wynik był pozytywny. Po usłyszeniu diagnozy i przepisaniu restrykcyjnej diety byłam zła, sfrustrowana, smutna. Zawsze uważałam się za smakosza, osobę, która uwielbia pięknie podane jedzenie, kocha gotować i ceni ludzi, którzy spotykają się, by wspólnie zjeść posiłek przy stole. Byłam jednak zdecydowana zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie, nawet jeśli oznaczało to zmianę dotychczasowego życia. Z biegiem czasu zdobyłam rozległą wiedzę na temat SIBO i z pomocą kilku lekarzy medycyny niekonwencjonalnej zaczęłam zdrowieć. Moją misją stało się także pomaganie innym w ich osobistych podróżach ku wyleczeniu.

Ponieważ istnieje wiele diet dedykowanych zespołowi przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego, a także nie ma jednej wiodącej, próbowanie różnych opcji może być mylące i frustrujące. Pracuję z klientami pozostającymi na wielu różnych dietach. Spotykam takich, którzy, ze strachu, poważnie ograniczyli spożycie różnych produktów oraz tych, którzy mają niedowagę, są bardzo wrażliwi i zmagają się z różnymi objawami, często chorują oraz są zmęczeni. Osoby takie bardzo często stosują surową dietę, nawet jeśli ekstremalne objawy nie ustępują, mając nadzieję, że w końcu poczują się lepiej. Zazwyczaj tracą cenny czas, przechodząc z jednej diety na drugą, nie czując, że poczynili jakiegokolwiek postępy.



Jednym z powodów, dla których dieta SIBO jest tak wyjątkowa, jest to, że jadłospis osoby z nienaruszonym mikrobiomem wywołuje objawy u kogoś z zespołem przerostu. Na przykład, dieta bogata w błonnik, w tym surowe warzywa i produkty pełnoziarniste, jest zwykle zalecana jako bardzo korzystna i wspierająca zdrowe bakterie jelitowe. Niestety, dla kogoś z zespołem nieuszczelnionych jelit, jelita drażliwego czy przerostu flory może być ciężko strawić twarde, surowe pokarmy, a te bogate w błonnik powodują przerost bakteryjny, wywołując wiele niechcianych objawów. Biorąc powyższe pod uwagę, nie ma w tym nic dziwnego, że tak trudno jest znaleźć odpowiednią dietę SIBO. Na szczęście istnieje lepszy sposób.

Ta książka przedstawia 4-tygodniowy plan posiłków, zawierający proste i pyszne przepisy, oparte na zmodyfikowanej diecie low-FODMAP. Zaczyna się od najłatwiej przyswajalnej żywności i stopniowo się rozwija w ciągu kolejnych czterech tygodni, aby ostatecznie objąć większą liczbę różnorodnych składników, które są przygotowywane na różne sposoby. Ułatwia planowanie i przygotowywanie posiłków, a także oferuje zalecenia oraz porady dotyczące dostosowywania diety, a także potencjalne rozwiązania problemów reakcji pokarmowych. Ponieważ chorowanie na SIBO może wywoływać uczucie izolacji, w książce zaproponowano także rozwiązania problemów związanych z jedzeniem na mieście, z rodziną czy przyjaciółmi, stołowaniem się na imprezach towarzyskich i podczas wakacji.

Przy pisaniu tej książki kierowałam się potrzebą udzielenia podstawowych, łatwych do zrozumienia informacji każdemu, kto został zdiagnozowany lub podejrzewa, że ma SIBO. Staram się także pomóc tym, którzy od dłuższego czasu żyją z tym zaburzeniem i potrzebują świeżej perspektywy oraz konkretnych informacji dietetycznych. Tak naprawdę, ta książka jest dla każdego, kto został zdiagnozowany lub ma objawy. Mam nadzieję, że znajdziesz na jej stronach coś użytecznego, może nowy przepis, informacje czy po prostu nowy punkt widzenia.



CZEŚĆ I

Wyjaśnienie problemu zespołu przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO)

P przed rozpoczęciem 4-tygodniowego planu posiłków ważne jest zbudowanie solidnego fundamentu wiedzy na temat tego, czym jest zespół przerostu flory bakteryjnej, różnych jego rodzajów, przyczyn i objawów oraz testowania, diagnozy, leczenia tego schorzenia. Wielu lekarzy dopiero zaczyna zdawać sobie sprawę z istnienia tej choroby, więc przygotowaliśmy test, który później można pokazać swojemu interniście, a także, dodatkowo, pewne propozycje postępowania, jeśli nie będzie do końca przekonany co do jego wyników.

SIBO nie przypomina wielu innych problemów medycznych, nie opiera się na stałym zestawie farmaceutyków i sztywnej diecie. Oprócz niespójnych i mylących informacji, dodatkowo to, co działa w jednym przypadku, może być nieskuteczne w innym. Ta książka zawiera spójne i wiarygodne wyjaśnienia, informacje oraz referencje, wspierając cię w stawaniu się autorytetem w zakresie własnego zdrowia.

Gdy zrozumiesz, czym jest SIBO, przyjdzie czas, by skupić się na żywieniu i przygotować się na 4-tygodniowy plan posiłków. Zmienimy twoje środowisko domowe i upewnimy się, że kuchnia jest właściwie wyposażona oraz zaopatrzona w odpowiednie artykuły spożywcze, ułatwiające płynne przejście. Musisz być fizycznie i psychicznie gotowy zmienić dotychczasowe żywienie na zdrową, pomagającą w walce z SIBO, odpowiednią dietę. Zaangażowanie w swoje zdrowie prowadzi do wzrostu samoświadomości, poczucia pełni i uzdrowienia.



CZYM JEST SIBO?

SIBO oznacza zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego.

Co zaskakujące, wiele osób, w tym lekarzy, nigdy o tym nie słyszało. Ponieważ objawy obejmują wstydliwe problemy żołądkowo-jelitowe, takie jak: wzdęcia, gazy, zaparcia lub biegunka, ludzie mogą czuć się zażenowani lub wstydzić się ich zgłaszania. Natomiast często zdarza się, że jeśli nawet porozmawiasz z lekarzem o powyższych, nasilających się dolegliwościach i pogorszeniu jakości życia, możesz usłyszeć, że powinieneś częściej się relaksować i/lub spożywać większe ilości błonnika. Ponadto wiele osób jest źle zdiagnozowanych jako cierpiących na IBS, czyli zespół jelita drażliwego. W 2000 roku Pimentel, Chow i Lin opublikowali swoje badania pt. „Eliminacja przerostu bakteryjnego jelita cienkiego zmniejsza objawy zespołu jelita drażliwego”, które wykazały, że spośród 202 pacjentów z zespołem jelita drażliwego aż 78 procent miało również przerost bakteryjny, a po

wyeliminowaniu przerostu objawy IBS także zniknęły. Badania z 2003 roku wykazały, że aż 84 procent osób z IBS ma również SIBO. Oba wspomniane badania wskazują, że wiele osób, u których wcześniej zdiagnozowano zespół jelita drażliwego, w rzeczywistości cierpi przede wszystkim na przerost flory bakteryjnej jelita cienkiego. Odkrycia te powinny obudzić potrzebę dodatkowych i wręcz koniecznych badań w dotychczas niedofinansowanych oraz niedostatecznie zbadanych obszarach obu schorzeń, tj. IBS i SIBO.

Na szczęście wielu lekarzy medycyny naturalnej, a także niektórzy lekarze konwencjonalni leczą zespół przerostu od wielu lat i nadal udoskonalają swoją metodykę. Na szczęście SIBO zaczyna być coraz szerzej znane i badane, począwszy od mikrobiomu, poprzez antybiotyki dedykowane, aż po holistyczne podejście, przez co istnieje większa nadzieja dla osób, które każdego dnia cierpią z powodu jego objawów. Książka ta ma być częścią tego wsparcia, oferując edukację, a także zdrowe i pyszne przepisy, które w krótkim czasie mogą stać się ulubionymi.

PROBLEM LOKALIZACJI

Jelito cienkie nie jest przystosowane do radzenia sobie z dużymi ilościami bakterii, tak jak grube, stąd też problem zespołu przerostu jest zasadniczo kwestią lokalizacji. Bakterie niekoniecznie są patogenne, ale znajdując się w niewłaściwym miejscu, wywołują wiele niepożądanych objawów i utrudniają proces trawienia oraz wchłaniania.

Przerost bakteryjny w jelicie cienkim może prowadzić do uszkodzenia błony śluzowej jelita, powodując jego nieszczelność. Gdy błona zostanie uszkodzona i stanie się przepuszczalna, większe białka przenikają przez nią, powodując reakcję układu odpornościowego, skutkującą nietolerancją pokarmową lub alergią. Stąd też niektórzy ludzie otrzymują niejednoznaczne, zmienne w czasie, wyniki testów nietolerancji pokarmowej.

Bakterie, które przenikną do krwioobiegu, powodują reakcję immunologiczną, która może prowadzić do wielu nietypowych objawów, w tym: chronicznego zmęczenia, stanów zapalnych, bólu stawów i głowy, podrażnienia

CO WYWOŁUJE ZESPÓŁ PRZEROSTU BAKTERYJNEGO JELITA CIENKIEGO?

Zwykle istnieje wiele mechanizmów obronnych chroniących przed przerostem bakterii w jelicie cienkim. Kiedy jeden lub więcej z tych mechanizmów zawiedzie, bakterie nie są usuwane z jelita cienkiego, co prowadzi do SIBO. Uważa się, że źle funkcjonująca motoryka jelit, w tym zaburzony zespół mioelektryczny (z ang. MMC), jest najczęstszą przyczyną przerostu flory bakteryjnej. Dodatkowymi czynnikami aktywującymi są: zaburzenia anatomiczne, obniżona odporność, niewydolność zastawki krętniczo-kątniczej (z zasady zastawka krętniczo-kątnicza jest jednokierunkowa, ale jeśli staje się dwukierunkowa, odpady z jelita grubego mogą cofnąć się do jelita cienkiego) lub niedobory kwasu solnego w żołądku. MMC to mikrofałe elektryczne, wywołujące m.in. odruch żołądkowo-jelitowy, prowadzący do oczyszczania jelita cienkiego, co 90 minut, podczas przerw w jedzeniu. Gdy MMC nie działa prawidłowo, bakterie nie są usuwane, a to prowadzi do przerostu bakteryjnego. Zaburzenie zespołu mioelektrycznego często wiąże się z zatruciem pokarmowym.

Inne czynniki, takie jak: stres, antybiotykoterapia, stosowanie opioidów lub inhibitorów pompy protonowej (PPI), zrosty po wcześniejszych urazach lub operacjach oraz choroby przewlekłe, takie jak: Parkinson, nowotwory, niedoczynność tarczycy, cukrzyca i zespół Ehlersa-Danlosa, również mają kluczowe znaczenie. Co prawda, badania nie udowodniły bezpośredniego wpływu złej diety na rozwój SIBO, ale zastosowanie diety wykluczającej, a przez to ograniczającej jego objawy, znacznie poprawiło jakość życia u wielu osób.

skóry w postaci trądziku, w tym różowatego, a także innych wyprysków, problemów z koncentracją, a także utraty pamięci.

Oprócz uszkodzenia błony śluzowej jelita, SIBO zaburza proces wchłaniania, prowadząc do różnych niedoborów, w tym żelaza, witaminy B₁₂ i ferrytyny, objawiających się m.in. w postaci anemii. Przerost bakteryjny może prowadzić także do dekoniugacji kwasów żółciowych, objawiającej się w postaci stolca tłuszczowego (biegunka tłuszczowa) i niedoborów witamin

rozpuszczalnych w tłuszczach, tj. A, D, E i K. Niewchłonięte węglowodany hamują absorpcję wody, wywołując efekt osmotyczny prowadzący do biegunek, a także stają się pożywką dla bakterii. Sfermentowane węglowodany tworzą gaz prowadzący do różnych objawów SIBO, w tym: wzdęć, odbijania, GERD1, nudności oraz uczucia rozpięcia. W związku z tym, że w zespole przerostu bakterie żywią się niewchłoniętymi węglowodanami, diety SIBO ograniczają ich spożycie, co często powoduje znaczne ograniczenie objawów.

RODZAJE SIBO

W tym podrozdziale omówiono kilka rodzajów zespołu przerostu bakteryjnego. Konkretny podtyp SIBO, tj. wodorowy, metanowy lub łączone, niekoniecznie wpływa na dobór indywidualnej diety pacjenta, ale ma zasadnicze znaczenie przy wyborze leczenia stosowanego celem wyeliminowania schorzenia. W przypadku SIBO siarkowodorowego objawy mogą się zmniejszyć, zarówno przy diecie low-FODMAP, jak i przy redukującej produkty z zawartością siarki. Sprawdź załącznik „Źródła” (str. 226), aby poznać listę przykładowych produktów o wysokiej i niskiej zawartości siarki. Powinno się jej używać wyłącznie referencyjnie, a indywidualne nietolerancje winny być poparte testami.

SIBO wodorowe

Ten podtyp schorzenia łączy się z przerostem bakterii wytwarzających gazowy wodór. W tym przypadku najbardziej charakterystycznym objawem jest biegunka.

SIBO metanowe

Początkowo sądzono, że to bakterie są odpowiedzialne za podtypy wodorowy i metanowy. Jednakże metan jest wytwarzany przez archeany,

QUIZ DLA OSÓB NIEZDIAGNOZOWANYCH: CZY TO SIBO?

1. Czy masz jakieś przewlekłe objawy zespołu jelita drażliwego, w tym biegunkę, zaparcia, wzdęcia lub bóle brzucha?
2. Czy twoje objawy zaczęły się bądź nasiliły po jednym lub więcej epizodach zatrucia pokarmowego bądź grypy żołądkowej?
3. Czy musisz stosować leki lub suplementy typu magnez lub witamina C w dużych dawkach, czy też środki przeczyszczające, aby regularnie się wypróżniać?
4. Czy twoje objawy zaczęły się lub nasiliły po operacji?
5. Czy jesteś zmuszony do częstego stosowania inhibitorów PPI, antybiotyków lub opioidów?
6. Czy stosowałeś dietę redukcijną celem ograniczenia objawów?
7. Czy cierpisz na anemię lub stały, niski poziom ferrytyny, których nie można przypisać żadnym innym przyczynom?
8. Czy diety zawierające pokarmy bogate w błonnik lub high-FODMAP nasilają objawy?
9. Czy dieta bezglutenowa przyniosła małe lub ledwo zauważalne różnice w objawach?
10. Czy zauważyłeś poprawę podczas przyjmowania antybiotyków z innego niż problemy gastrologiczne powodu?
11. Czy zauważyłeś utratę wagi, mimo że jesz tyle samo lub więcej?
12. Czy odnotowujesz reakcje na żywność, którą kiedyś mogłeś jeść bez żadnych problemów?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na jedno lub więcej z tych pytań, powinieneś umówić się na wizytę u swojego lekarza w celu przeprowadzenia testu na obecność SIBO. Test może być dobrym wstępem do rozpoczęcia dalszej diagnostyki.

jednokomórkowe, beżądrowe organizmy. Najbardziej charakterystycznymi objawami towarzyszącymi są zaparcia, wzdęcia i uczucie rozpierania jelit.

SIBO łączone

Często zdarza się, że ludzie cierpią na podtyp łączony: wodorowo-metanowy. Jeden z nich może być bardziej dominujący, wówczas objawy będą bardziej jednolite lub mogą być naprzemienne, charakterystyczne dla obu podtypów.

SIBO siarkowodorowe

Obecnie nie ma testu oddechowego koncentrującego się na wykryciu siarkowodoru. Lekarze mogą zdiagnozować ten podtyp SIBO na podstawie objawów i płaskoliniowego wyniku testu oddechowego, który podczas pomiarów wykazuje niskie poziomy (0–2) wodoru i metanu (graficzna płaska linia). Objawy występujące przy tym podtypie obejmują: wzdęcia, gazy o wyraźnym odorze siarki, zaparcia, nadwrażliwość trzewną, zapalenia pęcherza i wzrost ogólnych objawów SIBO w połączeniu z wysokosiarkową dietą. Jeśli objawy nie są charakterystyczne, warto zastosować low-FODMAP lub diety niskosiarkowe, aby sprawdzić, czy z czasem ustąpią.

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE OBJAWY

Istnieje wiele objawów SIBO, w tym: skurcze jelit, zgaga, nudności, bóle głowy, utrata pamięci, zmęczenie, anemia, problemy z koncentracją, bóle stawów, egzema oraz inne choroby skóry. Ponieważ mogą być tak różne, występować pojedynczo i łącznie, negatywnie wpływając na codzienną jakość życia, ważne jest, aby zwracać uwagę i być świadomym swoich indywidualnych problemów. Dzięki temu stajemy się ekspertami w dziedzinie własnego

zdrowia i możemy lepiej współpracować z lekarzem. Czytając dalej, uzyskasz więcej informacji o najczęstszych objawach.

Zaparcie

Zaparcia często wiążą się z pozytywnym wynikiem testu SIBO dotyczącego poziomu metanu. Rodzaje zaparc są różne, ale większość osób doświadcza zmniejszonych wypróżnień o zwiększonej konsystencji. Niektórzy mają zaparcia, po których następuje biegunka, a następnie kolejne zaparcia.

Biegunka

Biegunka jako objaw często wiąże się z dodatnim wynikiem wodorowego testu oddechowego SIBO. Biegunka może mieć bardzo zróżnicowaną postać, niektóre osoby mają wiele epizodów w ciągu dnia, a inne jedynie sporadyczne przypadki.

Wzdęcia, odbijanie, uczucie rozpierania

Gazy, gromadzące się w jelitach w wyniku przerostu bakteryjnego, zwykle powodują wzdęcia, uczucie rozpierania lub odbijanie. Kiedy gazy są w stanie opuścić twój organizm, pojawiają się jako wzdęcia albo odbijanie. Jeśli są uwięzione, następuje uczucie rozpierania. Częstym przejawem jest wydęcie powłok brzusznych (wyglądających jak ciąża) lub dużym uczuciem dyskomfortu.

Nadwrażliwość na żywność

Przerost bakterii może spowodować uszkodzenie błony śluzowej jelita cienkiego. Wówczas większe białka przenikają przez błonę śluzową nie w pełni

strawione, wywołując reakcję immunologiczną prowadzącą do nadwrażliwości na pewne pokarmy oraz inne problemy.

Niepokój

Wiele osób z SIBO odczuwa zwiększony niepokój. Przeprowadzono wiele badań na myszach, potwierdzających wpływ patogennych bakterii jelitowych na zachowania stresowe na linii jelita-mózg.

TESTOWANIE I DIAGNOSTYKA

Przerost flory bakteryjnej jest zwykle diagnozowany poprzez połączenie objawów z testem oddechowym SIBO. Przed wykonaniem testu niektórzy lekarze najpierw wykluczają inne możliwe przyczyny, w tym nietolerancję glutenu lub laktozy.

Istnieją dwa rodzaje substratów stosowanych w testach SIBO: laktuloza lub glukoza. Polecam test laktulozowy od producenta QuinTron. Ponieważ glukoza ulega szybkiemu strawieniu, jest w stanie wykryć zespół SIBO tylko na pierwszych kilku metrach jelita cienkiego. Test oddechowy z laktulozą umożliwia zdiagnozowanie dystalnego SIBO (czyli występującego w dalszych odcinkach jelita cienkiego, bliższe SIBO znajduje się na początku jelita), które jest bardziej powszechne.

Test QuinTron SIBO to test oddechowy mierzący poziomy gazów, szczególnie wodoru i metanu, obecnych w oddechu, podczas występowania zespołu przerostu bakteryjnego. Pobiera się próbkę wyjściową, później spożywa roztwór laktulozy i wody, a następnie, co 20 minut w ciągu trzech godzin, zbiera próbki oddechu.

Analizując wynik testu SIBO z lekarzem, należy mieć na uwadze następujące kwestie:

- Niektórzy lekarze, diagnozując SIBO, biorą pod uwagę pierwsze 90 minut, inni 120 minut. Drugi odcinek pomiarowy, czyli 120 minut, oznacza zazwyczaj przejście między jelitem cienkim a grubym. W przypadku

osób o bardzo szybkiej lub spowolnionej motoryce czas przejścia markera będzie inny.

- Niedawny konsensus dotyczący interpretacji testu oddechowego wskazuje, że wzrost wodoru o 20 ppm (części na milion) występujący podczas pierwszych 90 minut, przy użyciu laktulozy lub glukozy, jest uważany za wynik dodatni, natomiast w przypadku metanu, wartość większa lub równa 10 ppm. Większość lekarzy ma własne przekonania interpretacyjne, wynikające z ich doświadczenia klinicznego. Niektórzy z nich, w tym część laboratoriów, biorą pod uwagę jedynie liczby wyższe niż 20 ppm dla wodoru lub 10 ppm dla metanu w dowolnym momencie testu. Inni uważają, że test SIBO jest dodatni dla metanu, gdy wskaźnik wynosi 3 lub więcej w dowolnym momencie 180-minutowego testu, jeśli osoba badana cierpi na zaparcia. To ważne, aby wiedzieć, w jaki sposób lekarz interpretuje twój test i dlaczego.
- Bez względu na to, jakie są numeryczne wyniki testu SIBO, zawsze należy brać pod uwagę swoje objawy. Niektórym osobom wychodzą stosunkowo niskie liczby, ale mają wiele współistniejących objawów. Może to być spowodowane wieloma przyczynami, na przykład powiązаныmi ze sobą różnymi schorzeniami.
- To ważne, by dotrzeć do podstawowej przyczyny problemu – powodu, dla którego cierpisz na zespół przerostu, ponieważ wpływa to na szybkość leczenia. Jeśli przejdziesz przez zróżnicowaną antybiotykoterapię, a numeryczne wyniki testów pozostaną bez większych zmian, prawdopodobnie będziesz musiał dokładniej przeanalizować swoją podstawową przyczynę lub założyć współistniejące schorzenia.

Powody, dla których warto powtórzyć testy

1. Ponowne testowanie po antybiotykoterapii wykaże, jak zareagowałeś na przepisane antybiotyki ziołowe lub standardowe oraz jak bardzo spadły wyniki numeryczne. Stosuje się je także, by sprawdzić rezultaty zastosowania diety elementarnej (bardzo wykluczeniowej diety terapeutycznej, zalecanej na dwa do trzech tygodni w ramach leczenia). Im większy spadek liczbowy, tym większa skuteczność leczenia.

2. Powtórzenie testów pomoże ustalić, czy przerost został wyleczony. Niektórzy lekarze przepisują jedną rundę antybiotyków i z góry zakładają skuteczność takiego leczenia. Każdy reaguje inaczej, dlatego tak ważne jest, aby ponownie przetestować, czy SIBO rzeczywiście zostało całkowicie wyeliminowane.
3. Negatywny wynik testu daje nadzieję wyleczenia. Może być wielką ulgą. Jeśli wystąpi nawrót choroby, co zdarza się dosyć często, warto wiedzieć, że udało się osiągnąć wynik negatywny. Wówczas, podczas nawrotu, należałoby się ponownie przyjrzeć przyjętej pierwotnej przyczynie lub współistniejącym schorzeniom.

Kiedy nie należy wykonywać testów

1. Laktuloza wywołuje efekt przeczyszczający, co u niektórych osób może łączyć się z poważnymi komplikacjami zdrowotnymi. Inne osoby mają problemy zdrowotne związane z postępowaniem przygotowawczym przed testem. Jeśli jesteś jednym z tych przypadków, porozmawiaj ze swoim lekarzem o możliwościach leczenia bez wykonywania testu.
2. Wiele osób ma długoletnie bądź nawet dożyciowe przypadki SIBO i zaburzenia trawienia. Dobrze znają swoje objawy i wiedzą, jakiego potrzebują leczenia, a liczby niekoniecznie mają wtedy znaczenie. W rzeczywistości mogą jedynie wywołać niepotrzebny niepokój. Czasami dobrze jest zastosować przerwę od testowania lub skonsultować się z innym lekarzem, który spojrzy na twój przypadek z innej perspektywy. Nie poddawaj się, ponieważ zawsze jest nadzieja na poprawę – zarówno emocjonalną, jak i fizyczną. Ważne jest, aby poznać i wsłuchać się w siebie i wtedy wraz z lekarzem zdecydować, kiedy wykonanie testu będzie odpowiednie.

PRACA Z LEKARZEM

Niezwykle ważnym jest, aby współpracować z kompetentnym i rozwijającym swoje umiejętności lekarzem, któremu ufasz. Niektórzy nie wierzą w SIBO, nietolerancję pokarmową itp. lub po prostu niewiele na ten temat wiedzą. Zanieś swojemu lekarzowi tę książkę, wypełniony test oraz raport z 2007 roku „Przerost bakteryjny jelita cienkiego”, opublikowany w czasopiśmie *Gastroenterology & Hepatology* (www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3099351/), aby zacząć rozmowę.

Jeśli wcześniej zdiagnozowano u ciebie zespół jelita drażliwego, należy poinformować lekarza, że od 60 do 84 procent przypadków choruje na współistniejący zespół przerostu flory bakteryjnej. Jeśli wspomniana informacja nie wzbudzi zainteresowania u twojego lekarza, być może czas poszukać pomocy gdzie indziej. Sprawdź stronę internetową <https://www.siboinfo.com/finding-a-doctor.html>, aby znaleźć lekarza w twojej okolicy. Jeśli nie znajdziesz go na tej stronie, zrzeszającej ekspertów SIBO, możesz skonsultować się z wybranym lekarzem lub dietetykiem online. Jeśli wybór lekarza uzależniony jest od ubezpieczenia, spróbuj przeprowadzić własne studium przypadku lub znajdź kogoś innego, kto pomoże ci dokonać analizy.

Dla wielu osób proces wyzdrowienia z SIBO może być długą i trudną drogą. Możesz być chory i zmęczony, sfrustrowany oraz przepracowany, ale zawsze będziesz swoim najlepszym diagnostą, ponieważ znasz siebie lepiej niż ktokolwiek inny. Zdecyduj, w którym momencie autodiagnozy potrzebujesz pomocy, a ile z niej możesz wykonać samodzielnie. Naucz się prowadzić dziennik objawów, stanów wypróżnień, nastrojów i reakcji na żywność. Wyznacz też, kiedy przestać i skupić się na drodze do wyzdrowienia. Rozwijaj swój wewnętrzny autorytet, ale bądź także otwarty na przyjęcie pomocy i wsparcia.



CZEŚĆ II

4-TYGODNIOWY PLAN POSIŁKÓW

Ten 4-tygodniowy plan posiłków, z opcjonalnym menu łagodzącym, został opracowany pod kątem złagodzenia objawów, dostarczenia organizmowi składników odżywczych i łatwości wykonania. W przypadku śniadania i lunchu wykorzystywane są pozostałości z poprzednich posiłków, a także jedzenie wcześniej zamrożone, abyś mógł je szybko skosztować i zająć się innymi sprawami.

Menu łagodzące jest przeznaczone dla tych, którzy mają bardzo zaostrome oraz nasilone objawy i muszą w pierwszej kolejności uspokoić swój organizm. Przepisy są bardzo proste i będą dobrze tolerowane przez większość osób.

Te osoby, które w pierwszym tygodniu stosują menu uspokajające, później powinny przejść do pierwszego tygodnia i skończyć na trzecim tygodniu planu posiłków.

W tygodniu pierwszym jedzenie ma być proste i lekkostrawne. Większość przepisów to delikatne potrawy, takie jak zupy i przeciery. Został wprowadzony też ryż, ale generalnie w pierwszym tygodniu unika się wszystkich innych produktów ziarnistych i o wyższej zawartości skrobi.

W drugim tygodniu wprowadza się nabiał bez laktozy, wybrane mleko roślinne oraz ziemniaki i bataty.

W trzecim tygodniu do jadłospisu dodajemy sałatki i ciemną czekoladę, a w czwartym tygodniu – orzechy, kokos i komosę ryżową.

Po 4-tygodniowym planie posiłków rozdział 5 zawiera praktyczne wskazówki i informacje na temat jadłospisu w tygodniu piątym i dalej. Wszystko zostało przemyślane.



March
Szpinak
Bakłaza
Pomidory
Rozmaryn
Kolendra
Cukinia
Kurczak
Jarmuz
Limonka
Mleko kokosowe
Truskawki
Pieprz
Oliwa

PLAN



W tym miejscu rozpoczyna się twoja podróż do uzdrowienia.

Rozpoczynając plan posiłków, wsłuchaj się w swoje ciało, które przemówi do ciebie w postaci zaostrzenia objawów (lub ich poprawy). Jeśli stosujesz jadłospis przez kolejne tygodnie z możliwymi do opanowania objawami, to świetnie. Jeśli nie, być może będziesz musiał wrócić do menu łagodzącego lub pierwszego czy drugiego tygodnia i pozostać przy nich dłużej, dopóki organizm nie pozwoli ci iść dalej. Niezależnie od wszystkiego, prowadź dziennik posiłków (patrz str. 34) i rozpocznij plan z ciekawością oraz cierpliwością. Pamiętaj, robisz to wszystko dla siebie!

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z PLANEM POSIŁKÓW OD A DO Z

Poniższe wskazówki pomogą w opanowaniu nieoczekiwanych lub niewygodnych skutków ubocznych, które mogą wystąpić podczas 4-tygodniowego planu posiłków. Jeśli podczas stosowania planu dojdzie do zaostrzenia twojego stanu lub masz objawy, których nie można opanować, natychmiast skonsultuj się z lekarzem.

Skurcze lub odgłosy z jelit po jedzeniu. Jedz powoli i dokładnie żuj jedzenie. Na początku posiłku weź enzym trawienny, aby wspomóc proces trawienia. Skoncentruj się bardziej na zapach, przecierach i innych lekkostrawnych potrawach.

Nie możesz strawić mięsa. Przed każdym posiłkiem wypij 1 łyżeczkę octu jabłkowego, zmieszanego z 240 ml wody. Weź również pod uwagę włączenie enzymu trawiennego, zawierającego kwas chlorowodorowy (patrz „Źródła”, str. 226).

Nietolerancja jajek. Jajka są zawarte w menu ze względu na ich wszechstronność i bogactwo składników odżywczych. Jeśli ich nie tolerujesz, przygotuj inne przepisy z jadłospisu oznaczonego jako „Tydzień pierwszy+”, co oznacza, że możesz je zjeść w pierwszym tygodniu lub później w ramach planu.

Reakcja na warzywa. Zaczynaj od warzyw, które znasz i nie sprawiają ci kłopotów, a następnie powoli dodawaj więcej. Eksperymentuj z ilością i częstotliwością używania różnych warzyw, aby zobaczyć, co najlepiej tolerujesz. Możesz również zjeść gotowane mięso bez sosów lub innych składników, aby sprawdzić, czy to złagodzi objawy.

Reakcja na ryż. Być może nie będziesz w stanie strawić żadnych ziaren skrobiowych lub może po prostu nie jest to jeszcze odpowiedni moment na wprowadzenie ryżu. Dodaj inny produkt skrobiowy, jak na przykład białe ziemniaki. Jeśli nadal będziesz miał objawy, usuń ryż i ziemniaki na tydzień lub dwa, a następnie wprowadź jeden z nich z powrotem, aby sprawdzić, czy sytuacja się powtórzy.

Jesteś wiecznie głodny. Możesz mieć zespól złego wchłaniania. W takim przypadku twój organizm nie jest w stanie wchłonąć wszystkich składników odżywczych, których potrzebujesz, więc jesteś stale głodny i musisz dostarczyć sobie dodatkowych kalorii. Jeśli zauważysz niepożądaną utratę wagi, upewnij się, że spożywasz w odpowiednich ilościach, kombinację tłuszczu i węglowodanów oraz pij do każdego posiłku domowe napoje, takie jak: napój imbirowo-limonkowy (str. 194) lub mleko kokosowo-jagodowe (str. 196), aby dostarczyć dodatkowe kalorie.

Szybko czujesz się objedzony. Żuj swoje jedzenie dokładnie i powoli. Weź enzym trawienny i 1 łyżeczkę octu jabłkowego zmieszanego z 240 ml wody przed każdym posiłkiem. Do momentu, aż poczujesz poprawę po powyższej kuracji, będziesz jadł często, ale mniejsze porcje. Nie jest to idealne rozwiązanie, ponieważ lepiej jest robić przerwy, w granicach od trzech do pięciu godzin między posiłkami, wspomagając w ten sposób zespół mioelektryczny. W tym przypadku jednak może to pomóc unormować sytuację. Kuracja jest krótkotrwała i powinna trwać wyłącznie do momentu poprawy.

Ogólne nudności. Pij herbatę imbirową, gdy odczuwasz mdłości i bierz enzym trawienny przed wszystkimi posiłkami.

Nudności wynikające z jedzenia tłuszczów. Możesz mieć problemy z wchłanianiem tłuszczów. Jedz rzadziej, mniejsze ilości tłuszczów, dopóki nie ustalisz, jaka ilość jest dla ciebie odpowiednia. Z czasem spróbuj zwiększyć dawkę.

Występowanie nasilonych objawów po pierwszym tygodniu planu posiłków. Jeśli zaczniesz odczuwać więcej objawów na późniejszym etapie planu posiłków, prawdopodobnie nie tolerujesz jakiegoś nowego składnika. Jeśli podejrzewasz co to może być, usuń ten produkt na tydzień lub dwa i wprowadź ponownie w późniejszym terminie. Skuteczności diety nie zmniejsza pozostanie w pierwszym lub drugim tygodniu planu posiłków, przez całe cztery tygodnie.

Nietolerancja pozostałości po wcześniejszych posiłkach, bulionu na kościach czy octu. Może to oznaczać brak tolerancji histaminy. Objawy nietolerancji histaminy są bardzo różne i mogą obejmować reakcje, takie jak: świąd, wysypka, pokrzywka, ból gardła lub głowy. Usuń na tydzień wszelkie produkty o wysokiej zawartości histaminy, w tym octy, pozostałości po wcześniejszych posiłkach, ser dojrzewający, wędliny i produkty fermentowalne, aby sprawdzić, czy objawy ustąpią.

Zamiast chłodzić pozostałości po wcześniejszych posiłkach w lodówce, lepiej je zamroź i ponownie podgrzej. Kiedy gotowe jedzenie pozostaje w lodówce, rośnie w nim zawartość histaminy. Mrożenie zatrzymuje ten proces. Jeśli więc masz nietolerancję histaminy, lepiej zamrażaj i podgrzewaj posiłki, niż schładzaj je w lodówce przez kilka dni.

MENU ŁAGODZĄCE

Ten opcjonalny, tygodniowy jadłospis to dobry wstęp do 4-tygodniowego planu, jeśli akurat doświadczasz zaostrzenia objawów, uporczywej biegunki lub przytłaczającej nietolerancji pokarmowej.

Menu obejmuje mięso, ryż oraz ogólnie dobrze tolerowane warzywa, w tym marchew, zieloną fasolę, szpinak i cukinię. Warzywa są głównie obecne w zupach i przecierach, ponieważ podane w ten sposób nawilżają organizm i są lekkostrawne. Jajka także są zawarte w menu, celem urozmaicenia, a także z uwagi na prostotę w przygotowaniu, ale nie wszyscy je tolerują. Jeśli w poniższym menu jest coś, czego nie tolerujesz, wymień ten produkt albo danie na coś, o czym wiesz, że możesz to skosztować bez problemów lub całkowicie usunąć tę pozycję.

Podczas pracy nad menu, jeśli to możliwe, upewnij się, że każdy posiłek zawiera białko, węglowodany w postaci warzyw lub ryżu i zdrowe tłuszcze. Poniższy jadłospis powstał, by pomóc ci zacząć i złagodzić objawy, ale także jako narzędzie, które umożliwi stworzenie twojego własnego planu dostosowanego do potrzeb. Jeśli podczas przechodzenia od tygodnia pierwszego do czwartego będziesz doświadczał refluksu bądź nasilenia objawów, w każdej chwili możesz wrócić do poniższego menu, dopóki twój stan się nie poprawi. Z jadłospisu łagodzącego można korzystać tylko przez kilka dni lub dłużej. Aby zapewnić różnorodność składników odżywczych, należy jak najszybciej zakończyć etap menu łagodzącego i przejść dalej.

Jeśli objawy nie są nasilone i możesz bez większych problemów spożywać szerszą gamę pokarmów, zacznij od razu od pierwszego tygodnia planu (patrz str. 64).

Lista zakupów menu łagodzącego

Produkty w puszkach i butelkach:

- Woda kokosowa, bez dodatku cukru i soków (240 ml)

Nabiał i jajka:

- Jajka ekologiczne duże (2 tuziny)
- Masło ekologiczne lub ghee (455 g)

Mięso i drób:

- Bio kotlety jagnięce (8 szt.)
- Bio piersi z kurczaka, bez kości i skóry (455 g)
- Bio stek, polędwica bez kości, żebro lub inne (680 g)
- Boczek (3 plastry)
- Kotlety wieprzowe, grubo cięte, z kością – 2 szt. (po 30 g)
- Kurczak z rożna (przyprawiony tylko solą i pieprzem) lub cały ekologiczny – 1 szt. (910 g – 1,35 kg)

Owoce morza:

- Białe ryby, takie jak dorsz lub sola (910 g – 1,35 kg)

Produkty w spiżarni:

- Biały ryż
- Biały makaron ryżowy, z białego ryżu lub białej mąki ryżowej z wodą – 2 opakowania po 225 g
- Herbata zielona, z miódokrzewu, rooibos lub z mięty pieprzowej
- Miód koniczynowy lub syrop klonowy
- Ocet jabłkowy
- Olej czosnkowy
- Olej kokosowy, opcjonalnie
- Oliwa z oliwek najwyższej jakości, z pierwszego tłoczenia

- Rosół, jeden z poniższych:
 - 1 porcja bulionu warzywnego low-FODMAP (str. 110)
 - 1,9–2,9 l bulionu z kurczaka lub wołowiny low-FODMAP (patrz „Źródła”, str. 226)
 - 2 porcje rosółu z szybkowaru (str. 112)
- Pieprz
- Sól morską

Inne produkty:

- Awokado (1 szt.)
- Bio pomidor (1 szt.)
- Bio seler (1 pęczek)
- Cukinia (10 małych lub 7 średnich)
- Cytryny (5 szt.) i bio (1 szt.)
- Fasolka szparagowa (225 g)
- Imbir korzeń (kawałek 20 cm)
- Kurkuma korzeń (kawałek 7,6 cm)
- Marchewki lub baby carrots (2,275 kg)
- Pietruszka natka (1 duży pęczek)
- Rozmaryn (1 pęczek)
- Szalotki (1 pęczek)
- Szpinak świeży umyty (1,175 kg)
- Tymianek (1 mały pęczek)

ŚNIADANIA

JAJECZNICA **98**

RYŻ CYNAMONOWY **99**

JAJECZNE MUFFINY ŚNIADANIOWE **100**

KLONOWO-SZAŁWIOWA
KIEŁBASKA ŚNIADANIOWA **101**

ZAPIEKANKA Z KIEŁBASĄ I BATATAMI **102**

KOMPOT TRUSKAWKOWY **103**

24-GODZINNY JOGURT
Z KOMPOTEM TRUSKAWKOWYM **104**

CYNAMONOWE BATATY **105**

CHLEB KUKURYDZIANY **106**

FRANCUSKI TOST Z KREMEM BRULEÉ **107**

JAJECZNICA

Jest to prosta, ale apetyczna mieszanka jajek, którą można łatwo i szybko usmażyć.

2 PORCJE

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 15 minut

2 łyżki oleju kokosowego, ghee lub masła bio

1 mała cukinia, obrana, przekrojona wzdłuż i pokrojona na półksiężycy

1 szklanka świeżego szpinaku, pokrojonego

4 duże jajka, ubite

Sól

Świeżo zmielony czarny pieprz

¼ szklanki pokrojonego pomidora (opcjonalnie)

¼ awokado, pokrojone (opcjonalnie)

2 łyżki posiekanego szczypiorku (opcjonalnie; pomiń, jeśli jesteś w trakcie menu łagodzącego)

1. Na patelni, na średnim ogniu, roztop olej kokosowy, aż będzie skwierczący.
2. Dodaj cukinię. Duś przez 5–10 minut lub do momentu, aż zmięknie i zacznie brązowieć.
3. Dodaj szpinak. Duś przez 1 minutę.
4. Dodaj jajka i dopraw obficie solą i pieprzem. Smaż mieszając, aż jajka osiągną pożądaną konsystencję. Podziel na dwa talerze.
5. Udekoruj pomidorami, awokado i szczypiorkiem (jeśli będziesz ich używać; zalecane w tygodniu trzecim lub później). Serwuj natychmiast.

Wskazówka dotycząca zamiany składników: jeśli nie tolerujesz którejs z części jajka, zrób jajecznicę, używając samych żółtek lub białek.

Na porcję (z użyciem oleju kokosowego i składników opcjonalnych): kalorie: 302; tłuszcz całkowity: 26 g; cholesterol: 372 mg; sód: 156 mg; węglowodany: 4 g; cukier: 2 g; błonnik: 1 g; białko: 14 g

RYŻ CYNAMONOWY

Ryż cynamonowy jest pysznym składnikiem śniadania. Możesz dodać do niego mleko (bez laktozy, orzechowe lub kokosowe), jeśli je tolerujesz, aby danie było bardziej wyraziste.

1 PORCJA

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 5 minut

1 szklanka gotowanego, białego ryżu

1 łyżka masła bio, ghee lub oleju kokosowego

½ łyżeczki zmielonego cynamonu

60 ml mleka bez laktozy, orzechowego lub kokosowego (opcjonalnie)

W misce, odpowiedniej do mikrofalówki lub małym rondlu, na średnim ogniu, połącz ryż, masło, cynamon i mleko (jeśli go używasz). Podgrzej w mikrofalówce, na wysokim grzaniu, przez 1 minutę lub gotuj, od czasu do czasu mieszając, przez 5 minut bądź do momentu podgrzania. Podawaj na ciepło.

Wskazówka dotycząca przygotowania: w tygodniu drugim dodaj odrobinę słodyczy, polewając ryż kompotem truskawkowym (str. 103). W tygodniu trzecim lub później możesz dodać surowe owoce, na przykład jagody. Jeśli wolisz wegańską wersję tego dania, użyj oleju kokosowego i mleka orzechowego lub kokosowego.

Na porcję (z użyciem masła i mleka bez laktozy):

kalorie: 364; tłuszcz całkowity: 20 g; cholesterol: 52 mg; sól: 556 mg; węglowodany: 42 g; cukier: 3 g; błonnik: 2 g; białko: 5 g



Kristy Regan – specjalizuje się w leczeniu zaburzeń układu pokarmowego, w tym takich chorób, jak SIBO, IBS czy IBD. Jej praktyka łączy terapię żywieniową, edukację dotyczącą stylu życia oraz bezpośrednie wsparcie pacjentów na ich drodze do wyzdrowienia. Zdiagnozowano u niej SIBO w czasach, gdy nie było jeszcze dostępnych zbyt wielu informacji na temat tej choroby. Zainspirowało ją to do badań nad SIBO i rozwijania własnego warsztatu terapeutycznego. Obecnie dzieli się swoimi spostrzeżeniami i wiedzą w zakresie gotowania, żywienia, zdrowia i terapii umysł-ciało za pośrednictwem podcastów, zajęć i rozmów. Z Kristy można się umówić na indywidualne spotkania dotyczące żywienia przez Skype. Z kolei na jej stronie internetowej VitalFoodTherapeutics.com znajdują się bezpłatne przepisy i informacje pomocne w walce z chorobami układu pokarmowego.

Powszechne choroby układu pokarmowego wielominujesz skutecznie i naturalnie dzięki optymalnej diecie.

Borykasz się z dolegliwościami układu trawienego? Męczą Cię zaparcia, biegunki lub wzdęcia? Objawy te mogą wskazywać na zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO), który jest przyczyną wielu poważnych chorób układu pokarmowego. Drogą do ich eliminacji jest zdrowe odżywianie. Niestety, wiele diet rozczarowało pacjentów, nie przynosząc zadowalających efektów.

W tej książce znajdziesz 4-tygodniowy program posiłków, bazujący na zmodyfikowanej diecie low-FODMAP. Korzysta on z produktów o dużej zawartości składników odżywczych, łatwo przyswajalnych i szybko trawionych. Dzięki tak skomponowanemu jadłospisowi oczyścisz swoje jelita ze szkodliwych bakterii, odbudujesz mikrobiom i pozbędziesz się uciążliwych dolegliwości. Odtąd zdrowe odżywianie nie będzie Ci się kojarzyło wyłącznie z pasmem niekończących się wyrzeczeń, ale z kulinarnymi przyjemnościami.

**Powstrzymaj przerost flory bakteryjnej
pozbadź się SIBO i uzdrów swój układ trawienny!**

Patroni:

