



Żywnie **w stwardnieniu rozsianym**



Ilona Cichecka

Absolwentka Dietetyki i Zdrowia Publicznego na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym oraz studiów podyplomowych z zakresu Dietetyki i Żywienia Człowieka na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim, ekspert Polskiego Stowarzyszenia Endometrioza. Wykładała Psychodietetykę na Uniwersytecie Otwartym Uniwersytetu Warszawskiego z cyklu: „Umysł ponad nawykami, czyli droga ku zdrowemu odżywianiu”. Nieustannie doświadczenie zawodowe zdobywa pracując z parami leczącymi się na niepłodność oraz kobietami w ciąży. Pracuje również z osobami otyłymi i z nadwagą, układając im indywidualne zalecenia dietetyczne i programy odchudzające. Swoich pacjentów wspiera w zmianie nawyków żywieniowych, pomaga zmienić dietę w typowych chorobach dieto zależnych jak: cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie i inne np. SM, nowotwory. Współpracuje z pacjentkami mającymi problemy endokrynologiczne: PCOS, choroby tarczycy, endometrioza. Współtworzy warsztaty poświęcone Psychodietetyce i zmianie nawyków żywieniowych. Prowadzi warsztaty edukacyjne o szeroko pojętej tematyce żywieniowej dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Jako Ekspert ds. Żywienia brała udział w audycji w Radio Warszawa z zakresu dietetyki. Autorka książki dla osób odchudzających: „Jak się nie odchudzać”.

Żywnienie w stwardnieniu rozsiałym

*Broszura powstała dzięki dofinansowaniu ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
(wydanie drugie, poprawione)*

Państwowy Fundusz

**Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**



*Opracowanie merytoryczne:
Ilona Cichecka - dietetyk*

*Opracowanie graficzne i skład komputerowy:
SOLIDART Sp. z o.o.*

Opracowanie graficzne i skład komputerowy dodruku broszury:

*Grafpol Agnieszka Blicharz-Krupińska; tel. 507 096 545;
e-mail: argrafpol@argrafpol.pl*

ISBN 978-83-64423-50-5



**POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO
ODDZIAŁ WARSZAWSKI**

Wydawca:

**Polskie Towarzystwo Stwardnienia
Rozsianego Oddział Warszawski**

www.ptsr.waw.pl

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

SPIS TREŚCI



Wstęp.....	4
------------	---



Dieta - wpływ na procesy autoimmunologiczne	8
---	---



Rola składników pokarmowych wskazanych i przeciwwskazanych w diecie w stwardnieniu rozsiannym	12
---	----



Dieta a wspomaganie odporności	28
--------------------------------------	----



Dieta a wspomaganie dolegliwości trawiennych.....	34
---	----



Dieta a koncentracja oraz wpływ na pracę mózgu i regenerację osłonki mielinowej	49
--	----



Charakterystyka diety bezglutenowej	58
---	----



Dieta wegetariańska i wegańska – pozytywne strony zastosowania.....	64
--	----



Prawidłowa dieta odchudzająca w SM	71
--	----



Podsumowanie - zalecenia	84
--------------------------------	----



Aneks - listy produktów	86
-------------------------------	----

Wstęp



Odpowiednio skomponowana dieta ma znaczenie dla naszego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Jako środek profilaktyczny została wprowadzona już przez Hipokratesa. Obecnie, dzięki nauce i technice, uzyskujemy coraz to więcej dowodów na istotny związek między nią a odpowiednim stanem zdrowia.

Sposób odżywiania się jest ważnym elementem stylu życia niezależnie od stanu zdrowia. Jednakże co określa się mianem stylu życia? Otóż stylem życia definiuje się zachowania, nawyki i czynności charakterystyczne dla każdego z nas, mające istotny wpływ na zdrowie. Zachowania służące ochronie zdrowia nazywane są prozdrowotnymi i właśnie umiejętność wkomponowania we własny styl życia dobrze skomponowanej diety jest jednym z takich zachowań. Z pojęciem prowadzenia zdrowego stylu życia nierozdzielnie wiąże się słowo profilaktyka, czyli zapobieganie powstawaniu chorób bądź ich nawrotom. Ważną informacją jest to, że nawet po zdiagnozowaniu choroby nasze np. zachowania żywieniowe też są profilaktyką tzw. drugiego rzędu lub profilaktyką wtórną. Obejmuje ona zmianę naszych zachowań na bardziej prozdrowotne. W licznych badaniach udowodniono, że niezdrowy styl życia np. niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej czy racjonalnego wypoczynku mają istotny wpływ na zwiększenie ryzyka wystąpienia choroby lub poprawy w trakcie jej leczenia.

Czym zatem jest dieta w stwardnieniu rozsianym? W tym przypadku nabiera ona szczególnego znaczenia, gdyż żywieniem możemy oddziaływać na szereg procesów zachodzących w organizmie i modulować dolegliwości towarzyszące tej chorobie. Stosowanie odpowiedniego jadłospisu będzie wspomagać proces leczenia i prowadzić do eliminowania stanów zapalnych. Aby prawidłowo zrozumieć istotę diety na początku zapoznajmy się definicją tego słowa: „Dieta to powszechny w danej społeczności sposób zaspokajania potrzeb pokarmowych z wykorzystaniem fizycznie i ekonomicznie dostępnych środków żywnościowych”. Jak to prawidłowo zrozumieć? Dieta to wszystko to, co jemy, nie tylko dieta odchudzająca czy oczyszczająca. Drugim określeniem istotnym w zrozumieniu prowadzenia prawidłowego odżywiania jest termin odżywanie się. Według słownika terminów żywieniowych jest to pobieranie przez organizm substancji z otaczającego środowiska i wykorzystywanie ich jako składników budulcowych i energetycznych. W następnym rozdziale zostanie wytłumaczone, które składniki pełnią jaką rolę i dlaczego są wskazane w diecie w stwardnieniu rozsianym. Dzięki odpowiedniemu żywieniu można pozytywnie wpływać na poszczególne objawy towarzyszące chorobie.

Aby nasz organizm mógł prawidłowo funkcjonować powinien otrzymywać sześćdziesiąt składników odżywczych: witamin, składników mineralnych i aminokwasów. Głównym źródłem energii dla naszego organizmu są węglowodany (glukoza). Istotne jest jednak z jakich źródeł będą one pozyskiwane. Bardzo ważnym składnikiem pokarmowym w diecie, przy stwardnieniu rozsianym są tłuszcze. Odgrywającym również ogromną rolę w żywieniu składnikiem pokarmowym są białka. Witaminy i składniki mineralne, fitoskładniki i przeciwutleniacze to kolejne elementy diety w stwardnieniu rozsianym, które powinny być umiejętnie wkomponowane w całość menu.

Odpowiednio skomponowana dieta w stwardnieniu rozsianym ma znaczenie w eliminowaniu i wspomaganiu występujących przy tej chorobie problemów trawiennych, np. zaparc, problemów z pęcherzem moczowym i innych dolegliwości. Ponadto menu będzie wpływać na występujące zmęczenie, wspomagać pracę układu nerwowego, mózgu i koncentrację.

Literatura wskazuje na istnienie szeregu różnych zaleceń dietetycznych i całościowo skomponowanych diet w celu optymalizacji leczenia SM. Do opisywanych należą:

- dieta bezglutenowa – z wyłączeniem głównie przetworów pszenicy i żyta;
- dieta naturalna Eversa – zawierająca tylko składniki niepoddawane procesom obróbki kulinarnej, tj. surowe warzywa korzeniowe, ser, surowe jaja i nieprzegotowane mleko, miód, masło, kielki pszenicy. W diecie tej niedozwolone są sól, cukier, słodczyce;
- dieta Mac Dougala – łącząca dietę bezglutenową z niskotłuszczową;
- dieta Fratzerza – zalecająca stosowanie tylko tłuszczów zwierzęcych, podstawą miało być masło. Dieta ta wykluczała olej słonecznikowy i wiesiołkowy;
- dieta metanolowa Hentziego – wykluczająca fruktozę i pektyny zawarte w nieobrzanych owocach i sokach owocowych;
- dieta bogatowitaminowa Klennerscha – z zaleceniem bardzo dużych dawek witamin, szczególnie tych antyoksydacyjnych A, C, D;
- dieta cerebrozydowa – z uzupełnianiem diety podstawowej przetworami cielęcego i świńskiego mózdzku (szczególnie popularna w Stanach Zjednoczonych);

- dieta Agranoffa i Goldberga – z wykluczeniem z jadłospisu mleka i jego produktów;
- dieta Lutza i Eckela – z całkowitym wyłączeniem węglowodanów;

Zmiana sposobu odżywiania się to obszar na który mamy realny wpływ. Każda nawet najmniejsza zmiana żywienia może pozytywnie wpłynąć na samopoczucie i tym samym pomóc w rehabilitacji, rekonwalescencji i podniesieniu komfortu życia.

Dieta - wpływ na procesy autoimmunologiczne



W chorobach autoimmunologicznych układ odpornościowy wytwarza przeciwciała (immunoglobuliny) skierowane przeciwko własnym tkankom (tzw. autoprzeciwciała), wywołując w nich chroniczne zapalenie z trwałymi uszkodzeniami. W przypadku ataku na osłonki mielinowe zakończeń komórek nerwowych dochodzi do powstania stwardnienia rozsianego.

Istnieje kilka teorii mających na celu wyjaśnienie przyczyny chorób z autoagresji. Jedna z nich sugeruje, że powodem mogą być wirusy.

Do niektórych chorób autoimmunologicznych przyczynia się reakcja alergiczna na np. pokarmy mleczne, a szczególnie białko występujące w mleku (kazeinę), czy np. na nitrozoaminy z wędzonego mięsa, itp.

Według J.C. Ogilviego „dieta jest najważniejszym czynnikiem pozwalającym kontrolować objawy stwardnienia rozsianego. Kluczowa zasada polega na unikaniu pokarmów mlecznych i zawierających gluten (o tym szerzej w dalszej części broszury). Uważa się, że spożywanie tych produktów (w przypadku osób uczulonych) prowadzi do zniszczenia osłonek mielinowych otaczających nerwy”.

Inną podstawą wystąpienia chorób autoimmunologicznych jest nadwrażliwość systemu obronnego spowodowana **niedoborem cynku w diecie**. Przy niedoborach cynku nie są skutecznie rozkładane białka co powoduje, że większe niestrawione cząsteczki pokarmowe wnikają z jelita cienkiego poprzez uszkodzone fragmenty jego ścian (spowodowane także niedoborem cynku) do wnętrza organizmu, gdzie są traktowane jako ciała obce i atakowane przez system obronny. Mechanizm ten jest podstawą większości alergii pokarmowych.

Coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na to, że główną przyczyną chorób autoimmunologicznych jest niewłaściwie funkcjonujący system nerwowy i nadmierny stres. Stwardnienie rozsiane jest chorobą autoimmunologiczną, w przypadku której krwinki białe atakują osłonki mielinowe, uznając je za substancje obce. **Chorobę często poprzedza stres i niewłaściwe odżywianie – przewaga w diecie tłuszczu nasyconych, cholesterolu, używek itp.**

Niezwykle ważne w zapobieganiu i leczeniu chorób z autoagresji są też hormony - serotonina, endorfiny i melatonina. Serotonina i endorfiny to hormony odpowiadające m.in. za nastrój. Często aby podnieść sobie ich poziom sięgamy po słodkie. Warto jednak wiedzieć, że aby zwiększyć ogólnie ilość tego hormonu w organizmie należy zadbać całościowo o właściwie skomponowaną dietę i odpowiednią ilość białka, bo niezbędne jest dostarczenie do organizmu aminokwasu - tryptofanu. To on jest chemicznym prekursorem serotoniny. Ponadto, konieczny jest odpowiedni poziom magnezu, witaminy B6 i B3 (niacyny, kwasu nikotynowego), które są niezbędne do jej produkcji. Pokarmy z niską zawartością tryptofanu mogą wpływać na obniżenie jej poziomu. Duże ilości tego aminokwasu znajdują się np. w mleku i innych produktach nabiałowych, ale ze względu na to, że mleko zawiera związki, które mogą wywoływać reakcję autoimmunologiczną, w przypadku SM nie jest wskazane.

Najlepszym zatem źródłem tryptofanu są niewątpliwie pokarmy pochodzenia roślinnego bogate w to białko, jak np. soja oraz inne rośliny strączkowe, ryż brązowy, daktyl, banany, orzechy i ryby. Do wytwarzania serotoniny – hormonu szczęścia w mózgu - potrzebne są m.in. węglowodany. Bardzo pomocne są te, które występują w bananach oraz suszonych owocach (rodzynki, figi, morele itp.). W codziennym menu należy uwzględnić również produkty żywnościowe bogate w magnez (orzechy, kasze, gorzka czekolada, rośliny strączkowe, owoce morza, pełnoziarniste pieczywo i makarony), żelazo, wapń (migdały, kapusta, orzechy, soja), potas (morele, figi, banany, awokado, ziemniaki i pomidory), nienasycone kwasy tłuszczowe (tłuste ryby, oliwa z oliwek) oraz witaminy z grupy B, szczególnie B6 (produkty zbożowe, ryby i warzywa np. ziemniaki, kapusta, fasola, kalafior, marchew).

Przy chorobach autoimmunologicznych najbardziej wskazana jest dieta roślinna. W całodziennym menu nie powinno uwzględniać się słodczy, napojów słodzonych, serów żółtych, ciast itp. Wykluczyć też należy używki włącznie z kawą, alkoholem, herbatą, czekoladą czy napojami gazowanymi typu cola. Aby wzmocnić i uspokoić układ nerwowy i immunologiczny należy do organizmu dostarczyć jak najwięcej neuroprzekaźników, a prawie wszystkie neuroprzekaźniki to aminokwasy, które wchodzi w skład białka. Głównym ich źródłem w diecie w SM powinno być białko pochodzenia roślinnego, a nie zwierzęcego, gdyż spożywanie produktów zwierzęcych prowadzi zwykle do gromadzenia się toksycznego amoniaku w organizmie i osłabienia systemu immunologicznego. W diecie powinien przeważać nierafinowany (brązowy) ryż, kasza jaglana i inne, fasola, groch, soja, cieciora czy soczewica. Węglowodany złożone (owoce, warzywa, nierafinowane produkty zbożowe, kasze, razowy chleb, płatki owsiane z błonnikiem, płatki jaglane itp.) to podstawa menu.

Wykluczony jest rafinowany cukier, przetwory z białej mąki itp. Należy wyeliminować wszystkie produkty, które powodują powstawanie w organizmie nadmiaru wolnych rodników, bo to one uszkadzają komórki nerwowe (neurony). Przeciwwskazane są potrawy smażone, frytki, placki, ciasta, rafinowane oleje, margaryny. W diecie należy uwzględniać wszystkie produkty, które zawierają antyoksydanty (beta karoten, witamina C, E, cynk, selen oraz aminokwasy: L-glutation i L-cysteina), ponieważ to one eliminują wolne rodniki. Aby dostarczyć organizmowi odpowiednich ilości tych przeciwutleniaczy należy spożywać: marchew, morele świeże i suszone, zielonolistne warzywa, czereśnie, wiśnie, truskawki, arbuzy, pestki słonecznik i dyni, czosnek surowy lub gotowany, orzechy włoskie, laskowe i migdały, wszystkie pozostałe owoce i warzywa o głębokiej barwie, pomidory, zarodki pszenicy, kiełki, fasolę, soczewicę, groch i inne strączkowe. Oprócz wymienionych aminokwasów duże znaczenie ma L-tyrozyna, która działa wzmacniająco i pobudzająco na mózg i układ nerwowy, a dobrym jej źródłem jest tofu, fasola i soczewica.

Rola składników pokarmowych wskazanych i przeciwwskazanych w diecie w stwardnieniu rozsianym



Już w 1950 r. z obserwacji naukowych wynikało, że wśród osób stosujących dietę wysokotłuszczową stwardnienie rozsiane diagnozowane jest częściej. Naukowiec o nazwisku Swank zaczął wtedy zalecać swoim chorym na SM dietę ubogą w tłuszcze zwierzęce. Wykluczone było m.in. masło. Dozwolona ilość tych „zakazanych” tłuszczów wynosiła mniej niż 15g/dzień. Zalecane było też stosowanie tłuszczów roślinnych (ok. 15 ml dziennie) i tłuszczu rybiego (ok. 5 ml dziennie).

Ten trop potwierdziły też badania innych naukowców z lat dziewięćdziesiątych. Wykazały one epidemiologiczny związek częstości zachorowań na stwardnienie rozsiane z wysokim spożyciem produktów zwierzęcych, jak również ochronną rolę diety bogatej w ryby. W badaniach nad rolą diety w stwardnieniu rozsianym szczególnej uwadze poddane były znajdujące się w pokarmach kwasy tłuszczowe. Badania prowadzone w Wielkiej Brytanii i Kanadzie, wykazały szczególną rolę w łagodzeniu rzutów w początkowym stadium choroby

kwasy linolowego, a badania niemieckiego naukowca w 1992 r. kwasy arachidonowego. Wiele zaleceń dietetycznych popiera rolę hamującego procesy zapalne, znajdującego się w oleju z wiesiołka, kwasu gamma-linolowego oraz występującego w oleju z orzechów laskowych kwasu alfa-linolowego. Coraz więcej uwagi poświęca się też znaczeniu w stwardnieniu rozsianym innych związków, m.in. przeciwutleniaczy.

Szereg czynników środowiskowych wpływa na powstawanie i szerzenie się stanów zapalnych w organizmie. Wiedza dotycząca pożądaných składników pokarmowych pomoże w eliminowaniu jednej grupy tych czynników – diety. Bo to właśnie odpowiedni sposób żywienia może wspomagać organizm w eliminacji działania stymulatorów zapaleń.

Czynnikami wzmagającymi procesy zapalne są m.in. wysoki poziom żelaza, alkohol, dieta bogata w tłuszcze nasycone, biały cukier i mąkę, palenie tytoniu i przewlekły stres. Żelazo ma szczególne znaczenie w stanach zapalnych i zbyt wysoki jego poziom może je nasilać. Alkohol jest niebezpieczny, ponieważ potęguje procesy zapalne poprzez zwiększenie procesu oksydacji kwasu arachidonowego. Podobnie działa palenie papierosów. Szczególnie szkodliwe działanie wywołuje przewlekły stres, wywierając niekorzystny wpływ na wszystkie procesy utleniania.

Czynniki dietetyczne wpływające na zapalenia

zaostarzające	łagodzące
tradycyjna dieta zachodnia	dieta śródziemnomorska, indyjska, azjatycka

ROLA SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH WSKAZANYCH I PRZECIWSKAZANYCH W DZIECI W STWARDNIENIU ROZSIANYM

cukry proste, biała mąka	cukry złożone, mąka pełnoziarnista
oleje zawierające dużą ilość omega-6	oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy
	tłuste ryby – dużo omega-3
nabiał z mleka przemysłowo hodowanego bydła	nabiał z mleka bydła hodowanego tradycyjnie (przy diecie w SM mimo wszystko nie wskazany)
jaja od przemysłowo hodowanych kur	jaja od tradycyjnie hodowanych kur
< 20 minut dziennie aktywności fizycznej	3x w tygodniu 50 min lub 6x w tygodniu 30 min

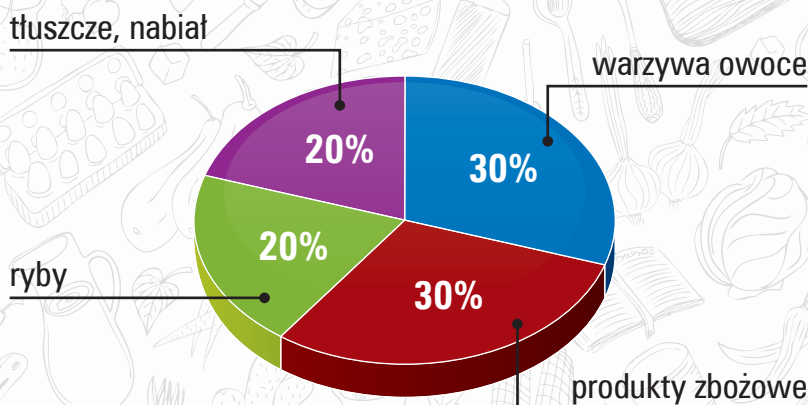
Korzyścią z prawidłowo skomponowanej, pełnowartościowej diety jest maksymalne wykorzystanie wszystkich sił organizmu w celu poprawy jakości życia. Składnikami wchodzącymi w całą rację pokarmową są:

- białka – konieczne do odbudowy tkanek i wzrostu,
- węglowodany – źródło energii,
- tłuszcze – sprzyjają wchłanianiu witamin, zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe,

ROLA SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH WSKAZANYCH I PRZECIWSKAZANYCH W DIECIE W STWARDNIENIU ROZSIANYM

- błonnik pokarmowy – wspomaga trawienie,
- witaminy i składniki mineralne – niezbędne do regeneracji tkanek,
- przeciwutleniacze – eliminujące stany zapalne, zwalczają wolne rodniki tlenowe,
- płyny.

Zawartość poszczególnych grup produktów w diecie



Niezbędne jest dostarczanie każdego z ww. składników pokarmowych. Zawierają one witaminy i składniki mineralne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Energia jest niezbędna do utrzymania organizmu przy życiu. Jej źródłem dla człowieka są węglowodany, białka i tłuszcze.

Węglowodany to główne paliwo dla naszego organizmu, dlatego w diecie nie mogą być one bez jednoznacznej przyczyny ograniczane. Wyjątkiem jest prawidłowo zbilansowana dieta odchudzająca.

Najkorzystniejsze są węglowodany złożone, które podczas trawienia nie powodują skoków glukozy. Głównymi źródłami węglowodanów złożonych są rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica, cieciora, bób), pełnoziarniste produkty zbożowe, kasze, ryż brązowy, makarony razowe, ziemniaki gotowane w mundurkach. Drugim rodzajem węglowodanów, nie mającym uznania w dobrze zbilansowanej diecie, są węglowodany proste - biały cukier, biała mąka i wszelkie słodycze.

Wybierając produkty węglowodanowe można kierować się indeksem glikemicznym. Jego wartość informuje nas o tym, czy spożycie danych produktów prowadzi do szybkiego, czy wolnego wzrostu stężenia cukru we krwi. Wybór produktów o odpowiednim indeksie glikemicznym ważny jest dla osób, którzy oprócz stwardnienia rozsianego borykają się z cukrzycą, insulinoopornością, nadwagą i otyłością. Wartość IG produktów jest zależna od:

- zawartości węglowodanów w produkcie,
- zawartości błonnika pokarmowego,
- stopnia przetworzenia produktu (obróbki termicznej),
- szybkości jedzenia,
- zawartości składników odżywczych (stosunku między tłuszczami i białkami).

Osoby mające mały wydatek energetyczny wskutek choroby i ograniczenia ruchu, potrzebują mniej energii i powinny z dietą dostarczać mniejszą ilość węglowodanów.

**wartość indeksu glikemicznego
przykładowych produktów**

produkty o niskim indeksie glikemicznym		produkty o średnim indeksie glikemicznym		produkty o wy- sokim indeksie glikemicznym	
awokado	10	kasza gryczana	40	brzoskwinia z puszki	50
agrest	15	otręby	40	ananas	55
brukselka	15	płatki owsia- ne (nie gotowane)	40	miód	60
cukinia	15	kokos	45	owsianka	60
czarna porzeczka	15	makaron durum	50	ryż jaśminowy	60
fasola szpa- ragowa	15	truskawki	40	melon	60
kalafior	15	owoce lichee	50	buraki gotowane	65
kapusta, sałata	15	paluszki surimi	50	rodzynki	65
kielki	15	persymona	50	bagietka	70
migdały	15	fasola z puszki	40	biały ryż	70
karob	15	maca	40	kus kus	65

ROLA SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH WSKAZANYCH I PRZECIWSKAZANYCH
W DZIECI W STWARDNIENIU ROZSIANYM

orzechy	15	śliwki suszone	40	brązowy cukier	70
oliwki	15	banany niedojrzałe	45	daktyle	70
papryka	15	musli bez cukru	50	mąka kuku- rydziana	70
soja, tofu	15	bataty	50	ziemniaki gotowane	70
szparagi, szpinak	15	soczewica z puszki	44	arbuz	75
bakłażan	20	grostek zielony	45	dynia	75
czereśnie	20	ryż basmati	45	bób gotowany	80
borówki, jeżyny	25	morele suszone	40	kabaczek	75
maliny, wiśnie	25	chleb żytni	45	prażona kukurydza	85
grejpfrut, pomelo	30	mleko ko- sosowe	40	biała mąka	85
soczewica, fasola	30	masło orze- chowe	40	brukiew	85
makaron sojowy	30	mango	50	rzepa	85

ROLA SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH WSKAZANYCH I PRZECIWSKAZANYCH W DIECIE W STWARDNIENIU ROZSIANYM

marchew surowa	30	sok z marchwi	40	marchew gotowana	80
mleko roślinne	30	kiwi	50	płatki kukurydźiane	85
pomidor	30	chleb orkiszowy	50	mleko ryżowe	85
gruszka	30	żurawina	45	seler gotowany	85
figi świeże	35	figi suszone	40	mąka ryżowa	95
jabłka, śliwki	35	sok z jabłek (bez cukru)	50	ziemniaki pieczone	95
granat, pomarańcze	35	ryż brązowy	50	puree	80
komosa ryżowa	35	winogrona	45	skrobia modyfikowana	100

Tłuszcze - ich wpływ na rozwój SM jest bardzo dobrze udokumentowany. W żywności występują różne rodzaje tłuszczu i należy wiedzieć, które są dobre i wskazane w diecie w stwardnieniu rozsianym, a których należałoby unikać.

W stwardnieniu rozsianym znaczenie mają wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Kwasami tymi są kwas linolowy i linolenowy oraz kwas gamma-linolenowy, który jest substancją przejściową kwasu arachidonowego i oddziałuje na procesy zapalne zachodzące w organizmie. Najlepszym jego źródłem są oleje: z wiesiołka, słonecznikowy, krokoszowy, olej z pestek z czarnej porzeczki. Kwas

alfa-linolenowy również w korzystny sposób hamuje procesy zapalne, a znajduje się w olejach z orzechów laskowych, sojowym i lnianym. Kwas eikosapentonowy występujący w dużych ilościach w tłustych rybach morskich zmniejsza procesy zapalne związane z przemianami kwasu arachidonowego. Makrela, śledź, łosoś są jedynym źródłem tego kwasu. Zalecane są co najmniej dwa posiłki rybne w tygodniu. Dzięki temu do organizmu dostarczane jest pełnowartościowe białko, jod i inne składniki mineralne. Ryby mogą i nawet powinny być częściowo zastępowane daniami z soi i innych ziaren (roślinnych źródeł białka). W diecie muszą pojawiać się oleje: sojowy, lniany, rzepakowy, bo zawierają kwas alfa-linolenowy, który w organizmie zostaje przetworzony do kwasu eikosapentonowego. W pozostałe dni zalecana jest dieta wegetariańska, celem utrzymania niskiego poziomu kwasu arachidonowego.

Kwas arachidonowy wzmacnia procesy zapalne, dlatego w diecie osoby chore na SM powinny go unikać. Dostarczany jest głównie z produktami pochodzenia wyłącznie zwierzęcego. Występuje m.in. w mięsie, żółtkach jaj, mleku i maśle. Spożywanie w nadmiarze artykułów spożywczych pochodzenia zwierzęcego może wzmacniać procesy zapalne w stwardnieniu rozsianym. Potwierdzają to badania w których stwierdzono, że po wykluczeniu z diety produktów mięsnych po ok. 2 miesiącach dochodziło do wyraźnego obniżenia poziomu kwasu arachidonowego.

Białka w organizmie pełnią rolę budulcową. W diecie przy stwardnieniu rozsianym bardzo ważne jest, aby białko było wysokiej jakości. W przeciwnym razie nie wpłynie to dobrze na rekonwalescencję i rehabilitację. Rekomendowane jest zwiększenie w diecie udziału białek pochodzenia roślinnego np. z warzyw strączkowych. W przypadku rezygnacji z mięsa i ryb taka zamiana jest konieczna.

Witaminy i składniki mineralne dostarczane są z różnymi produktami i różnorodną dietą, szczególnie bogatą w warzywa i owoce. Naczelną zasadą znaną wszystkim jest jedzenie warzyw i owoców w pięciu porcjach w ciągu dnia. Zawierają one mnóstwo cennych składników odżywczych, nie tylko witamin ale też fitoskładników. Na pierwszym miejscu w jadłospisie powinny się znaleźć warzywa i świeże owoce.

Dla osób chorych na stwardnienie rozsiane ważne są **witaminy z grupy B** ponieważ wspomagają pracę układu nerwowego. Witamina B12 wykazuje istotny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego, bo uczestniczy w tworzeniu otoczki mielinowej. Niewłaściwie wykształcona mielina zaburza przewodnictwo nerwowe, a w przypadku koniecznej jej regeneracji (jak to się dzieje u chorych na SM) wymagane jest utrzymywanie poziomu witaminy B12 na wysokim poziomie. Poziom jej przede wszystkim powinny kontrolować osoby na diecie wegańskiej, a także Ci którzy wiedzą, że mają zakwaszony organizm, niepełnowartościowo się odżywiają (przetworzoną żywnością lub spożywają dużo cukru), stosują często antybiotykoterapię lub inne leczenie, które niszczy właściwą bakteryjną florę jelitową.

Witamina D i wapń dla osób mających problemy z poruszaniem lub prowadzących siedzący tryb życia są bardzo istotne z uwagi na utrzymanie prawidłowej masy kostnej. Witamina D jest też ważna dla układu odpornościowego i nerwowego.

Zadaniem przeciwutleniaczy jest przede wszystkim eliminacja stresu oksydacyjnego i wolnych rodników. Szczególną rolę w tych procesach odgrywają witaminy A, E i C oraz składniki mineralne: selen, miedź i cynk.

Witamina C – w chorobach o podłożu autoimmunologicznym występuje zwiększone zapotrzebowanie na tę witaminę i aby je zapewnić

należy dziennie dostarczać jej 200 mg (np. szklanka soku z czarnej porzeczki każdego ranka). Całkowite wchłanianie witaminy C następuje w jelitach, a nadmiar wydalany jest przez nerki. Witamina ta znajduje się w dużych ilościach w owocach i warzywach. Należy pamiętać, że w największej ilości w wierzchnich warstwach, tj. w skórce i tuż pod nią. Obierając więc grubo owoce i warzywa, gotując je, w bardzo znacznym stopniu obniża się zawartość tej witaminy w produkcie.

Witamina E – w stwardnieniu rozsianym występuje zwiększone zapotrzebowanie na tę witaminę. Źródłem jej są przede wszystkim nasiona i oleje. Stosowanie jej w nadmiernych dawkach (z suplementów) może wywołać skutki niepożądane. Witamina ta nasila proces tworzenia się globulin odpornościowych. Zalecana dawka w stwardnieniu rozsianym nie powinna przekraczać 400 I.E. alfa- tokoferolu dziennie.

Witamina A - znajduje się w produktach pochodzenia zwierzęcego, które są w stwardnieniu rozsianym przeciwskazane (mleko i produkty mleczne), dlatego lepiej jest czerpać ją ze źródeł roślinnych w których występuje jako prowitamina (beta-karoten), a organizm przetwarza ją w witaminę A. Wchłanianiu witaminy A z beta karotenu pomagają oleje roślinne, zaś światło, wysoka temperatura i utlenianie doprowadzają do jej niszczenia.

Biotyna czyli witamina H lub B7, ma duży wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego, vitalność, dobre samopoczucie oraz odczuwanie bólu. Prawidłowa jej dawka dla zdrowia to od 30 do 100 mg na dobę. Naturalne źródła biotyny to żółtka jaj, orzechy, grzyby, brązowy ryż, pomidory, marchew, szpinak i pełnoziarnista mąka. Ostatnie doniesienia naukowe wskazują, że wyższe dawki dobowe tej witaminy pozytywnie wpływają na zmniejszenie niepełnosprawności według skali EDSS, mierzącej stopień niewydolności ruchowej. Niekorzystnie na jej wchłanianie wpływa woda, sulfonamidy, estrogeny, a także przetworzona żywność i alkohol.

Selen ma szczególne znaczenie ponieważ uczestniczy w przemianie witaminy E, dlatego też uzasadnione jest uzupełnianie dawki do 200 mcg dziennie.

Codzienna dieta zawierająca ziarna słonecznika, wiórki kokosowe, pistacje i inne orzechy zapewnia właściwe poziomy **selenu, miedzi i cynku**.

cynk	selen	miedź
Kakao	Makrela wędzona	Kakao
Fasola biała	Śledzie	Soja
Drożdże	Chleb żytni razowy	Musli z rodzynkami i orzechami
Wołowina (nie wskazana przy SM)	Otręby pszenne	Śliwki suszone
Orzechy włoskie	Jaja kurze	Kasza gryczana
Jaja	Płatki kukurydziane	Rodzyнки
Ryż biały	Ser żółty (nie wskazany przy SM)	Orzechy włoskie
Ser twarogowy chudy	Marchew	Ziemniaki
Salata	Porzeczka czarna	Ryby

Poszczególne typy przeciwutleniaczy działają w różnych miejscach komórki. Ważne dla skuteczności ich działania jest współdziałanie kilku substancji o właściwościach antyoksydacyjnych. I tak: polifenole działają w samym środku jądra komórkowego, witaminy C i E w błonie komórkowej, a pozostałe - w innych organellach komórkowych.

Z tytułu eliminacji stanów zapalnych istotne jest znaczenie tzw. odżywiania komórkowego. Żywność bogata w przeciwutleniacze odgrywa istotną rolę w profilaktyce wielu chorób, nie tylko chorób z autoagresji. Na wzrost całkowitego reaktywnego potencjału przeciwutleniającego (CRPA) i ryzyka wystąpienia niektórych chorób mają wpływ wybrane składniki codziennej diety. Wymienić tu należy m.in. owoce i warzywa, soki owocowe czy zieloną herbatę. Dla przykładu flawonoidy skuteczniej od aspiryny zmniejszają agregację płytek krwi, a tym samym zalecane są m.in. w profilaktyce miażdżycy, zaś polifenole roślinne przeciwdziałają powstawaniu wrzodów żołądka i dwunastnicy wywołanych stresem i lekami. Zaleceniem dietetycznym jest systematyczne spożycie polifenoli roślinnych w postaci surowych warzyw i owoców, w pięciu porcjach tych produktów w ciągu dnia, przy czym 1 porcja to co najmniej 80 g. Poszczególne gatunki owoców oraz ich odmiany charakteryzują się zróżnicowanym składem jakościowym i ilościowym związków fenolowych. Ich zawartość oraz związana z nimi aktywność przeciwutleniająca uzależniona jest także od stopnia dojrzałości owoców oraz ich przechowywania po zbiorze. Dużą aktywnością przeciwutleniającą i jednocześnie wysoką koncentracją polifenoli, w tym antocyjanów, wyróżniają się owoce aronii oraz borówki czernicy, jabłka, truskawki, jeżyny, owoce bzu czarnego i dzikiej róży.

W ciele człowieka znajdują się niemal wszystkie występujące w przyrodzie pierwiastki. Wbudowane są one w komórki, stanowią składnik płynów organicznych, stanowią katalizatory najważniej-

szych przemian biochemicznych. Nawet łańcuch DNA – podstawowy element każdego żywego organizmu – opiera się na kombinacji kilku ważnych pierwiastków, bez których nie mógłby funkcjonować. Minerale rzadko działają „w pojedynkę”. Reakcje biochemiczne organizmu ludzkiego wymagają obecności kilku (a czasem nawet kilku-nastu) pierwiastków jednocześnie. Z tytułu stwardnienia rozsianego ważnymi składnikami mineralnymi są:

- **potas** - jest odpowiedzialny za napięcie i żywotność komórek nerwowych;
- **magnez** - wraz z żelazem kontroluje prawidłowe ukrwienie ciała, jest neuroprzekaznikiem;
- **cynk** - służy do syntezy DNA i RNA;
- **mangan** - bierze udział w budowie enzymów metabolizujących glukozę i kwasy tłuszczowe, niezbędny przy prawidłowym funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego;
- **jod** - wchodzi w skład hormonów tarczycy, które biorą udział w regulowaniu podstawowych funkcji życiowych: kontrolują temperaturę, układy nerwowy i mięśniowy, podział komórek;
- **wapń** - to podstawowy budulec kości i łańcuchów DNA, jest neuroprzekaznikiem;
- **sód i chlor** - to ważne składniki płynu zewnątrzkomórkowego, odpowiedzialne za prawidłową gospodarkę wodną, pracę mózgu i ośrodką nerwowego.

Dla prawidłowej gospodarki mineralnej najważniejsze jest mądre i zrównoważone przyjmowanie pokarmów bogatych w mikro- i makroelementy. Skutki nadmiaru lub niedoboru poszczególnych pierwiastków bywają dla człowieka bardzo groźne (czasem wręcz śmiertelne). Zalecanych dawek nie powinno się przekraczać, ponieważ nasz organizm nie magazynuje minerałów „na później”.

Współzależność pierwiastków mineralnych jest podstawowym warunkiem prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Spadek lub zwiększenie ilości jednego z pierwiastków zakłóca pracę innych, co – w skrajnych przypadkach – może zahamować pracę danego organu. Dlatego też gdy mowa o przyjmowaniu pierwiastków należy pamiętać, że:

- **SÓD** i **CHLOR** działają razem przy regulacji gospodarki wodnej. Osobno są dla organizmu zupełnie nieużyteczne i toksyczne.
- **WAPŃ** i **FOSFOR** są nierozłączną parą i powinny być spożywane w stosunku 1:1. Wapń wpływa na przyswajanie fosforu, zaś fosfor na przyswajanie wapnia. Brak jednego całkowicie zakłóca pracę drugiego.
- **MANGAN** i **CYNK** odpowiadają za produkcję białek i komórek kości. Ilość manganu jest tu zależna od ilości cynku – organizm w ogóle nie przyswoi manganu bez obecności choćby najmniejszej ilości cynku.
- **ŻELAZO** i **MAGNEZ** to „krwista” para, odpowiadająca za prawidłowy stan układu krwionośnego. Działają razem przy wiązaniu tlenu przez krew i przewodzeniu impulsów nerwowych. Brak jednego niebezpiecznie podwyższa ilość drugiego, co może okazać się bardzo szkodliwe.
- **CHROM**, **SELEN** i **JOD** to grupa minerałów enzymatycznych, utrzymujących w równowadze gospodarkę hormonalną. Zaburzenie ilości jednego z nich niekorzystnie wpływa na pracę innych; jednak nasz organizm, w przypadku jakichkolwiek zakłóceń, sam wyrównuje poziom tych pierwiastków.

Podsumowując, należy zapamiętać, że:

- kwasy omega-3 są ważne dla odpowiedniego funkcjonowania układu nerwowego i eliminacji stanów zapalnych;
- ważną zasadą jest dieta uboga w kwas arachidonowy (znajdujący się we wszystkich produktach pochodzenia zwierzęcego: mięsie, wędlinach, jajkach, serze, mleku i w produktach pochodnych: m.in. w makaronach, ciastach, pieczywie);
- witamina A wpływa na odpowiednią kondycję skóry i wzroku;
- witamina D pomaga utrzymać odpowiedni poziom wapnia oraz korzystnie oddziałuje na kości;
- witamina B12 jest ważna dla utrzymania układu nerwowego w dobrej kondycji;
- selen odgrywa bardzo ważną rolę w utrzymaniu w odpowiedniej kondycji układu immunologicznego;
- jod jest niezbędny do wytwarzania hormonów, które odpowiadają za dobrą przemianę materii;
- białko jest niezbędne do regeneracji i wzmocnienia organizmu;
- odwodnienie może negatywnie wpłynąć na pamięć, koncentrację i poziom energii. Kofeina i alkohol zwiększają odwodnienie organizmu;
- odpowiednia ilość dobrej jakości płynów wpływa na zdrowie pęcherza moczowego i układu trawiennego.

Dieta a wspomaganie odporności



Właściwa ilościowo i jakościowo dieta pod względem białkowym jest jednym z czynników warunkujących prawidłową odpowiedź immunologiczną, a tym samym wysoką odporność. W przypadku niedoboru białka w diecie następuje zwiększona podatność na infekcje i zakażenia. Również nadmierna podaż pokarmu może prowadzić do zaburzeń odporności, dlatego u osób z nadwagą i otyłością należy redukować masę ciała do prawidłowych wartości. Adipocyty, czyli komórki tłuszczowe, wytwarzają wiele cytokin, m.in. prozapalne IL-1, IL-6, TNF. Szczególną rolę immunoregulacyjną odgrywają podstawowe nienasycone kwasy tłuszczowe rodzaju omega-3 i omega-6, których przedstawicielami są odpowiednio kwas alfa-linolenowy (zawarty w oliwie i tłuszczu ryb) oraz linoleinowy (olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany).

Stany zapalne, inne choroby



Stres oksydacyjny



mózg i rdzeń kręgowy - duża wrażliwość



Nadmiar wolnych rodników



Tłuste, obfite i bogate w węglowodany proste posiłki

Aby wzmocnić odporność, a zarazem zadbać o różnorodność w diecie, należy uwzględnić w menu sezonowe dojrzałe warzywa i owoce. Jadłospis powinien być kolorowy. Przygotujmy rozgrzewające dania z dyni, bakłażana, cukinii i warzyw strączkowych np. soczewicy, ciecior i ziemniaków. Pomidory, papryka i ogórki mogą być podstawą i dodatkiem do dań bezmięsnych. Bez obaw możemy zastosować dietę wegetariańską, bo według Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego odpowiednio zaplanowana i skomponowana dieta wegetariańska, w tym dieta wegańska, jest zdrowa i spełnia nasze zapotrzebowanie żywieniowe.

Wzmacniająco na organizm działają owoce i warzywa w zielonym kolorze: natka pietruszki, brokuły, sałata, szpinak, szczypiorek i kiwi. Dzięki zielonemu barwnikowi, który nadaje im kolor (chlorofilowi), dodają siły, pobudzają procesy regeneracyjne oraz ułatwiają powrót do zdrowia, jeśli już złapiemy infekcję. Działanie wzmacniające i antybakteryjne mają warzywa i owoce w kolorze fioletowym i granatowym (czerwone winogrona, żurawina, aronia, granat, bakłażan, buraki i inne). Pracę układu immunologicznego pobudzają, dzięki związkom karotenowym, żółte i pomarańczowe warzywa i owoce, np. dynia, marchew, kukurydza, świeży ananas i melon. Ostatnim kolorem, który warto uwzględnić w diecie, jest biały, czyli znane nam wszystkim warzywa, takie jak: cebula, por, biała rzodkiew, rzepa i czosnek. Dzięki zawartym w nich związkom siarkowym stymulują działanie limfocytów. Te ostatnie pozwalają układowi odpornościowemu skutecznie zwalczać infekcje. Dobrze rozgrzewająco, dzięki kapsaicynie, działa również czerwona papryka.

Czynniki wpływające na układ odpornościowy

Blokujące	Pobudzające
Tradycyjna dieta zachodnia	Dieta śródziemnomorska, indyjska, azjatycka
Siedzący tryb życia	Regularna aktywność fizyczna

Innym równie ważnym składnikiem pokarmowym diety, o którego jakość i ilość należy zadbać, są tłuszcze. Odpowiednio dobrane mają wpływ na działanie układu immunologicznego. **W komponowaniu jadłospisu uwagę należy zwrócić na kwasy omega 3. To one spełniają rolę przeciwzapalną w naszym organizmie. Do przygotowywania posiłków należy używać olejów: lnianego, rzepakowego, oliwy z oliwek.** Przy stwardnieniu rozsianym ważne jest ograniczenie nieodpowiednich tłuszczów stymulujących procesy zapalne w organizmie. Unikajmy produktów pochodzenia zwierzęcego: masła, mięsa czerwonego, śmietany, żółtka jaj.

Dieta wzmacniająca odporność powinna być też bogata w witaminy przeciwutleniające A, C i E oraz składniki mineralne, takie jak magnez, potas, cynk, selen. Odpowiednia ich podaż z dietą jest ważna w celu niwelowania działania wolnych rodników. Wolne rodniki wzmagają stres oksydacyjny w organizmie, który z kolei wzmacnia stany zapalne. Jedną z głównych funkcji działania witaminy E w naszym organizmie jest stabilizowanie błon komórkowych - im będą one silniejsze tym lepiej i sprawniej będą działały. Najlepsze jej źródła w diecie to oleje z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy. Witamina C podnosi odporność organizmu, ale też doskonale

detoksykuje organizm, pomaga w przyswojeniu żelaza ze źródeł roślinnych. Dobrymi jej źródłami w diecie są warzywa kapustne, ziemniaki, natka z pietruszki, owoce aceroli, kiwi, cytrusy, papryka i brokuły. Witaminę A najlepiej jest czerpać z beta karotenu (pomarańczowe i zielone warzywa), który jest jej prekursorem. Cynk (płatki owsiane, kielki pszenicy, pestki dyni i słonecznika, orzechy) i selen (sezam, orzechy, produkty pełnoziarniste) wyłapują wolne rodniki, dzięki czemu usprawniają pracę układu immunologicznego.

Istotnym elementem w sprawnym funkcjonowaniu układu odpornościowego jest przeciwdziałanie niedożywieniu. Niedożywienie to bardzo powszechne zjawisko: ponad 60% pacjentów z przewlekłymi schorzeniami neurologicznymi jest nim zagrożonych lub jest ono już u nich stwierdzone. U osoby z niedożywieniem częstość infekcji ulega zwiększeniu. Niedożywienie u pacjentów z chorobami neurologicznymi przedłuża czas leczenia, rehabilitacji, bo obniża siłę mięśniową i ogólny czas rekonwalescencji. Zaburzenia odżywiania w przypadku chorób neurologicznych wynikają najczęściej z postępującej choroby. W wyniku zmniejszonej zdolności pacjenta do samodzielnego przygotowania i spożywania posiłków, a także gryzienia i połykania pokarmów, następuje przyjmowanie zbyt małych, w stosunku do zapotrzebowania energetycznego ilości jedzenia. Podstawowymi problemami w przypadku schorzeń neurologicznych są zaburzenia połykania (dysfagia), trudności z samoobsługą (niedowład, drżenie rąk, obniżone napięcie mięśniowe), przez co odżywianie naturalne może być utrudnione lub niemożliwe, a to wpływa na rozwój niedożywienia. Aby przeciwdziałać niedożywieniu należy wdrożyć indywidualnie dobrany program żywieniowy. Zapotrzebowanie kaloryczne ma być dostosowane do aktualnych potrzeb osoby chorej, ale również do celu, jaki żywieniowo chcemy osiągnąć (poprawienie lub utrzymanie stanu odżywienia). Osoby z normalną masą ciała wy-

magają podaż energii na poziomie 25–30 kcal/kg masy ciała. Chorzy już niedożywieni powinni otrzymywać taką samą ilość energii, ale w przeliczeniu na należną masę ciała. Przy niedożywieniu znacznego stopnia należy stopniowo osiągać pożądaną kaloryczność. Zalecana podaż białka to co najmniej 1 g wysokiej jakości białka na kg m.c., jednak nie więcej niż 1,5 g/kg m.c. Zapotrzebowanie na płyny u dorosłych pacjentów waha się między 30–40 ml/kg m.c. Gdy występują zaburzenia połykania niezbędne jest modyfikowanie konsystencji diety oraz wprowadzenie technik ułatwiających spożywanie posiłków. Gdy nie ma możliwości spożywania odpowiednich ilości diety naturalnej, należy zastosować doustne płynne preparaty odżywcze, które uzupełniają niedobory składników odżywczych.

Siła odporności musi być budowana od środka. Układ odpornościowy jest najbardziej wrażliwy ze wszystkich układów organizmu na niedobory żywieniowe. **Oto produkty które pomogą w zbudowaniu wysokiej odporności:**

- kapusta, rzepa
- jarmuż
- rzeżucha
- brukselka
- kapusta bok choy
- szpinak
- rukola
- brokuły
- kalafior
- sałata rzymska
- czerwona papryka
- cebula
- truskawki
- grzyby
- pomidory
- granat
- marchew
- jeżyny
- pomarańcze
- nasiona: siemię lniane, słonecznik, sezam
- czerwone winogrona
- wiśnie
- śliwki
- fasola
- orzechy

Jak zwiększyć ilość super żywności w swoim menu?

- codziennie jadać zielone warzywa,
- używać dużo przypraw: kolendra jako dodatek do ryb, sosów i zup, chilli do sałatek, bazylii do wszelkich warzyw, szafran i cynamon do owsianki,
- w każdym posiłku umieszczać warzywa i owoce.

Dieta a wspomaganie dolegliwości trawiennych



Zaparcia spastyczne

Spastyczne formy zaparcia są wynikiem podwyższonego pobudzenia jelita grubego i tym samym jego skurczu, co przeszkadza w przesuwaniu się masy kałowej. Perystaltyka jelita jest znikoma. Skurcze ścianki jelitowej mogą być związane odruchowo z porażeniem organów wewnętrznych. Przyczyną zaparć spastycznych mogą być również zaburzenia pochodzenia psychicznego. Przy wystąpieniu depresji, hysterii, neurastenii, w rezultacie naruszenia refleksu na defekację, odruchy na stolec nie występują nawet przy przepelnionym jelicie grubym. Zaparcie spastyczne rozwija się również wskutek podrażnienia błony śluzowej jelita grubego przez duże masy kałowe, kamienie żółciowe itp. Osoba mająca zaparcia typu spastycznego cierpi na bóle brzucha, zwłaszcza w okolicy lewego biodra. Brzuch jest napięty, przy dotyku zauważalna jest bolesność wzdłuż jelita grubego, występuje fałszywe parcie na stolec. Charakterystyczną cechą jest uczucie silnego pragnienia. Twarz ma często nienaturalnie czerwony kolor.

Co jeść?

- jabłka, rozdrobnione i gotowane warzywa korzeniowe (marchewka, pietruszka, seler), kefir, jogurt naturalny, ukwaszone mleko, miód, soki owocowe (jabłkowy, gruszkowy i winogronowy) - wywołują one łagodną fermentację w jelitach co łagodzi zaparcia;
- sałatę, cykorię, paprykę (jeśli nie powoduje wzdęć), pomidory, cukinię, kabaczki, patisony, brokuły, kalafior, dynię, fasolkę szparagową, zielony groszek, marchew, pietruszkę, seler, buraki ćwikłowe, boćwinę, szpinak, ogórki kwaszone, nieduże ilości kapusty kwaszonej, trochę cebuli i porów.

Czego unikać?

- surowych owoców i warzyw;
- otrąb, razowego pieczywa, warzyw strączkowych i grubych kasz, surowej duszonej i gotowanej kapusty białej - podrażniają jelito wzmagając jego skurcze;
- niezdrowych tłuszczów: smalcu, boczku i tłustych mięs.

Inne sposoby na zaparcia spastyczne:

- wypić na czczo szklankę przegotowanej chłodnej wody osłodzonej łyżeczką miodu, soku pomidorowego lub buraczanego, albo szklankę wody mineralnej. Osoby spożywające nabiał mogą wypić szklankę kefiru;
- zjeść na czczo 6-8 suszonych śliwek moczonych całą noc w wodzie. Wypić wodę, w której moczyły się śliwki;
- wypić na czczo kawę;

- przed obiadem zjeść łyżkę oliwy lub oleju rzepakowego. Przed kolacją zjeść łyżkę zmielonego siemienia lnianego i popić szklanką przegotowanej wody;
- w ciągu dnia zjeść 3 łyżki otrąb pszennych uprażonych na patelni np. dodać do sałatek, surówek i deserów;
- jeść niewielkie posiłki co 2-3 godziny;
- jeść powoli, dokładnie przeżuwać każdy kęs - to ułatwi trawienie;
- unikać nadmiaru soli, a także przypraw typu jarzynka (zawarty w nich sól działa odwadniająco, co może nasilać problemy).

Dieta w pęcherzu nadreaktywnym, neurogennym i przy śródmiąższowym zapaleniu pęcherza

Przyczyny pęcherza nadreaktywnego tkwią w zaburzeniach funkcjonowania nerwów odpowiadających za działanie układu moczowego. Zaburzenia te mogą wynikać z uszkodzeń układu nerwowego. Leczenie nadreaktywności pęcherza polega m.in. na podawaniu preparatów ograniczających nadmierne skurcze pęcherza. Nadreaktywność pęcherza często wiąże się z zaburzeniami ze strony jelita grubego (np. zaparciami). Także wśród produktów żywnościowych są takie, które na pęcherz będą działały bardziej drażniąco. W zależności od rodzaju dolegliwości będą one przybierały bardziej lub mniej intensywną formę.

Najbardziej podrażniającymi pęcherz przy śródmiaższowym zapaleniu pęcherza są:

- kawa i herbata – kofeina i taniny znajdujące się w kawie i herbacie powodują silne podrażnienia pęcherza. Z herbat szczególnie silnie działająca na pęcherz jest herbata Earl Grey. Niewskazane są również herbaty zielone i ziołowe, z wyjątkiem mięty i rumianku;
- produkty z dodatkiem kwasu cytrynowego, o niskim PH;
- żurawina, soki owocowe – tzw. „kwaśna bomba”, należą do najbardziej drażniących pęcherz czynników. Kontrowersyjna jest żurawina z uwagi na to, że jest często stosowana przy infekcjach bakteryjnych pęcherza. Silnie drażniące pęcherz są również cytrusy: cytryny, grejpferty, pomarańcze, a także soki i napoje produkowane na ich bazie;
- napoje gazowane zawierające słodziki - zarówno dwutlenek węgla, jak i użyte w nich środki słodzące są jednymi z najsilniejszych „podrażniaczy”. Najniebezpieczniejsze napoje to Coca Cola i Pepsi Cola, zwłaszcza w wersji light - zawierają dwutlenek węgla, kofeinę i sztuczne środki słodzące, a w dodatku mają niskie pH. Ponadto powodują wzdęcia, przez co uciskany wzdętymi jelitami pęcherz jest dodatkowo podrażniany;
- czekolada i wyroby zawierające kakao;
- pomidory i ich przetwory – zawierają duże ilości potasu, niewskazanego przy zapaleniach pęcherza. Podobnie bogate w potas są banany, rośliny strączkowe, orzechy.

Produkty wzdymające

Kontrowersyjne są produkty powodujące wzdęcia. Wzdęte jelita powodują ucisk pęcherza, co pogarsza jego reakcję. Należy więc unikać jedzenia w dużej ilości produktów takich, jak: warzywa kapustne, np. kapusta, brokuły, brukselka, kalafior, warzywa strączkowe, np. groch, fasola, czosnek, cebula, brukselka, rzepa, świeże ogórki, soja, orzechy, migdały, owoce zawierające dużą ilość fruktozy, np. gruszki, kasze gruboziarniste, napoje z kofeiną i słodzikami, alkohol. Wzdymająco działają też słodkie potrawy i napoje. Wzdęcia mogą powodować również mleko i produkty mleczne oraz pieczywo razowe. Wskazane są za to wywary z kopru włoskiego, przyprawy typu imbir, majeranek, tymianek, a także warzywa blanszowane i gotowane na parze.

Rodzaj produktów	Niepowodujące podrażnień pęcherza	Mogące nasilać dolegliwości	Nasilające dolegliwości
Napoje	mleko, herbata rumiankowa, niegazowana niskozmineralizowana woda mineralna	niezbyt kwaśne soki, herbata z lucerny, mleko ryżowe, piwo korzenne, woda, herbata miętowa	piwo, woda gazowana, napoje gazowane (zwłaszcza słodzone aspartamem), mleko czekoladowe, soki cytrusowe, mandarynki, sok żurawinowy, herbaty ziołowe, zielona herbata, czarna herbata, wino

Produkty zbożowe	mąka gryczana, chleb z mąki kukurydzianej, kuskus, maca, orkisz, makaron, proso, chleb owsiany, ryż, biały chleb, pita	kasza, płatki owsiane, chleb pszenny i żytni, razowy, pełnoziarnisty, chleb na zakwasie, graham	chleb lub płatki zbożowe z konserwantami, mąka sojowa
Tłuszcze i orzechy	masło, orzechy kokosowe, oleje: kokosowy, kukurydziany, arachidowy, słonecznikowy, sezamowy, sojowy, oliwa z oliwek, tłuszcze do pieczenia	migdały, nerkowce, pestki słonecznika, pasta sezamowa	orzechy laskowe i włoskie, orzechy makadamia, arachidowe, pistacje, majonezy, dressingi do sałatek
Zupy	zupy z mięsa i warzyw wyszczególnionych poniżej	bulion z kurczaka, zupy z puszek z dodatkiem składników podrażniających	zupy na kostkach rosółowych i w proszku, gotowe zupy z torebek

Mięso, ryby i drób	jajka, wołowina, ryba, jagnięcina, wątróbka (wołowa lub drobiowa), wieprzowina, owoce morza, indyk, cielęcina, kurczak	bekon, wołowina peklowana, pasztetowa, wędliny z dodatkiem (np. przypraw, konserwantów)	szynka, hot dogi, większość kiełbas, w tym pepperoni, salami, ryba wędzona
Sery i inne produkty mleczne	twaróg, serek ziarnisty, ser typu feta, mozzarella, bita śmietana	maślanka, niektóre koktajle mleczne i mrożone jogurty	sery żółte i pleśniowe, kwaśna śmietana, mleko i ser sojowe, jogurt, zsiadłe mleko
Warzywa	marchew, sałata, grzyby, pietruszka, kabaczek, cukinia rukiew wodna, seler naciowy, botwinka	avocado, buraki cukrowe, cykoria, por, mniszek lekarski, bakłażan, pomidory, rabarbar, brukiew, szpinak, rzepa, brukselka, kapusta, kalafior, szczypiorek, kukurydza, ogórek, fasola, groch	brokuł, szpinak (oba są bogatym źródłem potasu), fasola, marynaty, cebula, kapusta kiszona, soja, pomidory i przetwory pomidorowe, tofu

Owoce	daktyle, orzechy kokosowe, gruszki	jagody, borówki, rodzynki, skórka cytrynowa, melon, porzeczki, jabłka, miód spadziowy, mango, maraskino, wiśnie, rabarbar	banany, arbuz, morele, owoce cytrusowe, wiśnie, suszone owoce, brzoskwinie, śliwki, suszone figi, winogrona, guajawa, kiwi, większość jagód, marakuja, papaja, persymona, ananas
Desery i słodycze	cukier brązowy, ciasto marchewkowe, chleb świętojański, miód, lukrecja	biała czekolada, lody miętowe, sernik, landrynki	aspartam i inne środki słodzące, czekolada i słodycze z dodatkiem kakao, lody i desery kawowe, z dodatkiem orzechów
Przyprawy i dodatki	ziele angielskie, olejek migdałowy, bazylia, kolendra, koper ogrodowy, fenkuł włoski, majeranek, oregano, rozmaryn, szalwia lekarska, sól, tymianek, mak, estragon, wanilia	pieprz czarny, cynamon, kminek, suszona pietruszka, imbir, esencja cytrynowa, gałka muskatowa, sproszkowana cebula, olejek pomarańczowy, ostryż	kwask askorbinowy, drożdże, benzoesany, kofeina, pieprz kajeński, goździki, sproszkowane chili, pieprz chili, czosnek, kwas cytrynowy, ostra przyprawa curry, keczup

Dieta niskohistaminowa

Histamina drażni zakończenia nerwowe powodując ból. Jest szczególnie istotna w śródmiąższowym zapaleniu pęcherza, nasilając stan zapalny. Jej działanie jest tym bardziej odczuwalne, im silniejszy ból neuropatyczny jest odczuwany. Na poziom histaminy wpływają produkty żywnościowe oraz leki.

W uszkodzeniach pęcherza istotną rolę odgrywa „dieta niskohistaminowa”. Produkty podnoszące poziom histaminy dzielą się na: produkty wysokohistaminowe (Histamine-Rich Foods; takie, które same zawierają jej znaczną ilość) oraz produkty podnoszące poziom histaminy (Histamine-Releasing Foods).

Produkty bogate w histaminę	Produkty szczególnie wyzwalające histaminę
Napoje alkoholowe, zwłaszcza wino, piwo, również bezalkoholowe, szampan	Wino i piwo, migdały, cukierki, guma do żucia, miód
Nabiał: zsiadłe mleko, kwaśna śmietana, maślanka, jogurt i wszystkie produkty z udziałem fermentacji mlekowej	
Sery wszelkiego typu (żółte i twarogowe, również z kwaśnego mleka), szczególnie jednak sery twarde i półtwarde, sery pleśniowe (parmezan, blue, roquefort), ser topiony	Suszone owoce takie jak: suszone śliwki, morele, daktyle, rodzynki, figi, a także owoce kandyzowane i konserwowe

Napoje typu cola, soki warzywne, kawa, kakao, herbata (zarówno czarna, jak i zielona)	Truskawki, maliny, jeżyny, jagody, czerwona i czarna porzeczka, świeże daktyle, kiwi, liczi, morwa, jabłka, śliwki, wiśnie, rabarbar, banany, arbuzy, melon, owoce cytrusowe, ananasy, morele, brzoskwinie, winogrona
Słodocze oraz produkty do smarowania chleba, które zawierają orzeszki ziemne, nugat, czekoladę, marcepan, marmoladę, roślinne produkty do smarowania pieczywa	Warzywa: ziemniaki i ich przetwory (w tym chipsy), oliwki konserwowe i świeże (czarne mają mniej salicylanów niż zielone, przetwarzane więcej niż świeże), kiszzone warzywa, pomidory, ogórki, groch, rzodkiewki (różnego gatunku), cukinia, pieczarki, por, kukurydza, bakłażany, marchewka, szparagi, buraczki, szpinak, seler, papryka, w tym chili, cykorja, kabaczek, sałata (poza lodową)
Warzywa: pomidory, różne odmiany kapusty, szpinak, bakłażan, grzyby, korniszony, pikle, kalarepa, groch i warzywa strączkowe (fasola, soczewica, bób) oraz wszystkie warzywa konserwowe, kiszona kapusta, ogórki	Ocet i produkty go zawierające, musztarda, sos typu „Worcester”, curry, pieprz, w tym kajeński, oregano, papryka, kminek
Owoce: awokado, rodzynki, owoce konserwowe, orzechy, winogrona, ananasy, owoce cytrusowe, banany, figi, kiwi, mango, papaja, śliwki, jagody, truskawki, maliny	
Produkty zbożowe: mąka, kielki, ciasto drożdżowe, pieczywo (zwłaszcza na zakwasie), ciasta, pizza i inne produkty zawierające drożdże	Zioła, np. rumianek, szalwia, lukrecja, kora wierzby, liść topoli, kwiat wiązówki, fiołek trójbarwny, kora kaliny, lipa, owoc dzikiej róży, mięta

Ocet i produkty go zawierające, takie jak majonez, ketchup, dressingi sałatkowe itd., sos sojowy i produkty sfermentowane na bazie soi	Przyprawy: liść laurowy, kminek, bazylija, pieprz, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, kardamon, pieprz kajeński, rozmaryn, estragon, kurkuma, tymianek, oregano (również postaci „surowych ziół”)
Ryby: makrela, sardynki, sum, anchois, śledź, tuńczyk, łosoś, sardela, kawior, skorupiaki (homar, małże, kraby, ostrygi), wszystkie konserwy rybne oraz ryby marynowane (rolmopsy, matjasy, piklingi) i konserwowane poprzez wędzenie lub solenie	Mięso: peklowane, szynka, bekon, mięso w galarecie, kielbasy surowe i wędzone (np. salami, metka, sucha kielbasa), kielbasy parzone, pasztet i pasztetowa, wszystkie mięsne konserwy
Mięso czerwone, głównie wieprzowina, wysokoprzetworzone mięsa i wędliny podroby, wszystkie konserwy mięsne	Ryby: marynowane, solone i wędzone
	Mleko i jego przetwory: twaróg, ryż na mleku, jogurt, mleko, również w proszku, ser topiony, lody, mleczne produkty typu light
	Produkty zbożowe: musli, płatki kukurydziane, makarony, kluski, ciastka, pieczywo
	Nasiona i orzechy: mak, wszystkie orzechy (stężenie zawartych w nich salicylanów, powodujących wyrzut histaminy, jest różna: od średniego we włoskich do wysokiego w ziemnych), pestki słonecznika, sezam
	Oleje: wszystkie, również migdałowy, kukurydziany i oliwa z oliwek (należy ich spożywanie ograniczyć do minimum)

Istota właściwych połączeń żywieniowych wspomagających trawienie

Z produktów żywnościowych spożywanych na co dzień każdy będzie wykazywał w organizmie charakter zasadowy lub kwasowy. Podczas trawienia pokarmu powstaną związki zasadowotwórcze lub kwasotwórcze. Istotną informacją jest to, że sam smak kwaśny produktów (np. owoców cytrusowych) nie powoduje, że one zakwaszają organizm. Owoce zawierające kwas cytrynowy (np. ananas, cytryny, grejpfruty) oraz jabłkowy (np. jabłka) działają zasadowo. Równowaga kwasowo-zasadowa będzie w organizmie zachowana jeżeli w całości jadłospisu będą przeważały warzywa i owoce, a do składników posiłku typu mięso, ryby lub pieczywo koniecznie będą dodane świeże lub gotowane warzywa.

- **PRODUKTY ZAKWASZAJĄCE (przykłady)**

groch, soja, pickle, cieciora, chleb ryżowy, orzechy, sery, mięso, oliwki, jaja, kasza gryczana, alkohol, biały cukier, czekolada, kasza manna.

- **PRODUKTY ALKALIZUJĄCE (przykłady)**

cebula, szparagi, banany, szpinak, jagody, sałata, rabarbar, fasola, kasza jaglana, rodzynki, grejpfrut, kiwi, szczaw, suszone morele, soki warzywne.

W diecie powinny przeważać produkty alkalizujące.

Nieodpowiednie połączenia

- wapń + żelazo = dwukrotnie obniżone przyswajanie żelaza,
- magnez + żelazo = zmniejszone wchłanianie żelaza,

- cynk + wapń = konkurencja przy wchłanianiu,
- witaminy A i E + biotyna (B7) = wstrzymane działanie biotyny,
- witamina E + żelazo = brak wchłaniania,
- cynk + żelazo = redukcja absorpcji żelaza o połowę,
- mangan + żelazo = obniżenie przyswajalności żelaza o 40%,
- żelazo + witamina C = poprawa wchłaniania żelaza.

Główne zasady łączenia pokarmów:

- pokarmy wysokobiałkowe (np. mięso, ryby) należy jeść na początku posiłku;
- słone pokarmy należy jeść przed pokarmami o innych smakach. Sól pobudza wydzielanie soków trawiennych i wspomaga trawienie innych pokarmów;
- w jednym posiłku należy jeść tylko jeden rodzaj skrobi, czyli nie łączymy np. kotleta z kaszy jaglanej z ryżem czy ziemniakami;
- białka, tłuszcze i skrobie najlepiej łączyć z zielonymi warzywami;
- słodkie owoce i pokarmy słodzone należy spożywać osobno;
- picie soków owocowych pomiędzy posiłkami może zaburzyć trawienie, chyba że od posiłku minęły co najmniej 2 godziny;
- mleko nie powinno być łączone z innymi pokarmami, szczególnie z mięsem;
- tłuszcze i oleje można łączyć z produktami skrobiowymi, ponieważ nie opóźniają trawienia skrobi;

- melony, arbuzy należy spożywać osobno, ponieważ są trawione bardzo szybko. Wszelkie pożywienie, z którym byłyby połączone, opóźnia ich trawienie, powodując fermentację;
- cytryny, limonka i pomidory zalicza się do produktów kwaśnych, które dobrze łączą się z zielonymi, nie skrobiowymi warzywami (wszelkie zielone warzywa liściaste, zielone zioła, zielone warzywa kapustne, seler naciowy, zielona fasolka szparagowa, zielony groszek, cukinia, ogórki, algi, inne zielone wodorosty);
- orzechy, nasiona oleiste (pestki dyni, słonecznika, siemię lniane), ser, jogurt, kefir (które zalicza się do wysokotłuszczowych białek) dobrze łączą się ze wszystkimi zielonymi warzywami, ale także z kwaśnymi owocami - cytryną, limonką, grejpfrutem, pomarańczą, truskawkami, ananasem, kiwi, granatem.

Korzystne łączenie to np.: migdały z kwaśnym jabłkiem, jogurt sojowy z truskawkami, jogurt sojowy i grejpfrut.

POŁĄCZENIA DOSKONAŁE

- **żurawina + jabłko**
- **pomidory + brokuły**
- **kurkuma + pieprz**
- **czosnek + tłuste ryby morskie**
- **suszone morele + migdały**
- **szpinak + cytryna**
- **cykoria + orzechy** - Witaminy A i E razem działają kilkakrotnie

silniej niż z osobna. Wszystkie zielone warzywa bogate w karoteny – od cykorii, kapusty po szpinak – należy łączyć z orzechami lub migdałami, które są zasobne w witaminę E;

POŁĄCZENIA, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ

- **grzyby + alkohol** - Alkohol ścina specyficzną odmianę białka znajdującego się w grzybach, poprzez to stają się niestrawne. Zabronione jest wręcz łączenie z alkoholem grzyba o nazwie czernidłak pospolity;
- **herbata + cytryna** - Listki herbaty zawierają sporą ilość glinu. W naparze z herbaty występuje on w formie nieprzyswajalnej dla organizmu. Dodatek soku z cytryny powoduje, że ta nieprzyswajalna forma zmienia się w łatwo wchłaniany cytrynian glinu;
- **pomidor + biały ser** - Kwasy (cytrynowy, jabłkowy, chlorogenowy i kumarynowy), które decydują o smaku pomidora, łączą się z wapniem zawartym w serze. Powstają nierozpuszczalne kryształki, które odkładając się w stawach, wywołują przy każdym ruchu silne bóle. Stosowanie takiego połączenia przez kilka tygodni spowodować bóle stawów;
- **herbata + ciasto drożdżowe** - Garbniki które nadają herbacie gorzkawy smak ograniczają wchłanianie białek oraz wiążą wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź i inne ważne dla organizmu biopierwiastki. Niszczą również witaminę B1, której ciasto drożdżowe jest bardzo dobrym źródłem;
- **ryba morska + olej słonecznikowy** - Zawierają kwasy tłuszczowe omega-3. Przeciwnikiem kwasów omega-3 są omega-6, występujące w oleju słonecznikowym oraz kukurydzianym. Jeśli w organizmie jest dużo kwasów omega-6, a mało omega-3, te pierwsze tłumią korzystne działanie tych drugich. Nie należy łączyć też ryb z majonezem czy z sałatką z sosem winegret.

Dieta a koncentracja oraz wpływ na pracę mózgu i regenerację osłonki mielinowej



Degeneracja osłonki mielinowej to autoimmunologiczny proces zapalny ośrodkowego układu nerwowego atakujący mózg, rdzeń kręgowy i nerw wzrokowy. W procesie tym układ odpornościowy atakuje osłonki nerwów, zwane otoczkami (osłonkami) mielinowymi. W wyniku tego osłonki zostają uszkodzone, a uszkodzone obszary tworzą blizny powodujące zaburzenie przewodzenia bądź całkowity brak komunikacji między zakończeniami nerwowymi.

W odbudowie osłonki mielinowej znaczenie ma **witamina D**. W szeregu badań wykazano, że osoby z ubytkami mielin mają niedobory witaminy D. Uszkodzenia osłonki mielinowej są mniejsze wśród osób jedzących ryby morskie takie, jak Makreła, Śledź, Węgorz, Szprotki, które są bogatym źródłem witaminy D. Badania z 2013 roku sugerują, że dawka dzienna większa niż 10 000 IU, przy suplementacji 1200 mg dawką Ca jest bezpieczna, przy czym są także dowody na jej działanie immunomodulujące (zmniejszona liczba rzutów w ciągu roku).

Witamina B12 jest również zaangażowana w tworzenie i funkcjonowanie osłonki mielinowej. Zdaniem dr Perlmuttera deficyt witaminy B12 nie tylko wzmacnia niszczenie mieliny podczas rzutu, ale także powstrzymuje zdolność organizmu do jej naprawy. Deficyty witaminy B12 mogą występować nawet jeśli nie wychodzą one w badaniach krwi.

Kolejnym związkiem istotnym w regeneracji osłonki mielinowej jest **lecytyna**. Według dr Jamesa Balcha może ona pomóc wzmocnić osłonkę mielinową. Lecytyna jest jednym z ważniejszych składników budulcowych błon neuronowych, tj. obszaru komórek mózgu, gdzie odbywa się komunikacja międzykomórkowa.

Zmęczenie

Zmęczenie występujące przy SM może być intensywniej odczuwane przez **stres lub bezsenność**. Diety bogate w **wysoko oczyszczone węglowodany**, podobnie jak **diety bardzo niskokaloryczne**, względnie **ubogie w żelazo lub cynk**, mogą również prowadzić do stopniowego potęgowania odczucia zmęczenia.

Najlepszymi źródłami cynku są:

- pełne ziarna zbóż (płatki owsiane, jęczmienne; pestki słonecznika, dyni), otręby, ryż brązowy
- ananas, kukurydza, groch
- jagody, ziemniaki
- kiszona kapusta, szpinak
- cebula
- seler i produkty z owsa (otręby owsiane, płatki owsiane)

DIETA A KONCENTRACJA ORAZ WPŁYW NA PRACĘ MÓZGU I REGENERACJĘ OSŁONKI MIELINOWEJ

- rośliny strączkowe
- pestki dyni i słonecznika
- fasola

Cukier rafinowany oraz łatwo trawiona skrobia występująca w wyrobach cukierniczych, ciastach i ciasteczkach szybko zasilają organizm energią, ponieważ przyswojenie składników następuje zaraz po spożyciu. Jednakże, po upływie pół godziny od momentu przyjęcia pokarmu poziom glukozy we krwi w przypadku osób podatnych gwałtownie spada i pojawia się uczucie zmęczenia.

Przyczyną niskiego poziomu cukru mogą być również długie przerwy między posiłkami - w tej sytuacji trzeba zwiększyć ich liczbę i regularnie je przyjmować. Między głównymi posiłkami można zjeść surowe owoce lub porcję orzechów z rodzynkami. Regularne jedzenie 4-6 małych posiłków dziennie i wyłączenie z jadłospisu cukru ułatwią utrzymanie wyrównanego poziomu glukozy we krwi.

Węglowodany złożone, które znajdują się w pełnoziarnistym pieczywie, przetworach z ziarna owsa i gotowanych nasionach roślin strączkowych zapewniają o wiele powolniejsze, ale za to równomierne uwalnianie energii.

Aby zmniejszyć odczuwanie zmęczenia, należy zastąpić produkty zawierające dużo tłuszczu dobrymi źródłami węglowodanów, takimi jak owoce, pieczywo, makarony i przetwory z ziarna owsa. Należy także zadbać o odpowiednią ilość produktów bogatych w cynk, który odgrywa główną rolę w przemianach energetycznych.

Kofeina występująca w kawie, herbacie i napojach typu cola ożywia organizm, choć jej działanie jest krótkotrwałe. **Nadmiar kofeiny (po-**

wyżej 6 filiżanek kawy dziennie) może wręcz wywołać uczucie zmęczenia. Nadużycie kawy powoduje jednak, że tracimy z organizmu między innymi tiaminę, magnez, cynk i wapń.

Aby przeciwdziałać zmęczeniu należy w menu uwzględnić:

- produkty zawierające skrobię, bo podnoszą wytrzymałość organizmu (pieczywo, makarony, ziemniaki, kasze),
- ciemnozielone warzywa liściaste i orzechy, bo są źródłem niezbędnego do tworzenia czerwonych ciałek krwi kwasu foliowego,
- produkty zawierające witaminę B12 potrzebną do prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego oraz tworzenia czerwonych ciałek krwi,
- fasolę, soczewicę, zarodki pszenne i inne produkty zawierające żelazo, które pomagają zapobiegać niedokrwistości, a przyjmowane łącznie z witaminą C jest łatwo przyswajane przez organizm.

To pokarm uruchamia mechanizmy wpływające na intelektualne funkcje mózgu. Stymuluje on produkcję enzymów, hormonów i chemicznych substancji zwanych neuroprzekaźnikami. Zwłaszcza neuroprzekaźniki odgrywają znaczącą rolę w procesach zapamiętywania i przypominania. Są to substancje chemiczne potrzebne do przesyłania sygnałów między komórkami nerwowymi - neuronami. Bez tych impulsów niemożliwe byłoby myślenie, kojarzenie i przyswajanie wiedzy.

Niektóre produkty mogą pozytywnie wpływać na pamięć (na przykład marchew, cytryna, ananas, soja, orzechy, banany), **wzmacniać energię życiową** (warzywa, owoce). Nieprawidłowa dieta pogłębia tylko uczucie zmęczenia i depresję.

Oprócz głodu fizycznego istnieje jeszcze głód psychiczny, powodowany **potrzebą cieszenia się dobrym samopoczuciem i spokojem**. Można go zaspokoić tylko przez uzupełnienie niedoborów serotoniny o czym była mowa już wcześniej. Zaczyna wówczas działać układ obrony przeciwstresowej, który zmniejsza napięcie emocjonalne, a w konsekwencji chęć do przejadania się.

Badania naukowe wykazały, że **tyrozyna zwiększa energię życiową i poprawia koncentrację**. Potrawy bogate w białko, takie jak ryby czy rośliny strączkowe, spożywane wraz z warzywami i produktami z pełnych ziaren zbóż, powodują wzrost poziomu tyrozyny w mózgu.

Istnieje ścisły związek między zdolnościami umysłowymi, a dostarczaniem organizmowi witamin i składników mineralnych. Nawet niewielkie braki witamin B1, B2, B6, C, niacyny, kwasu foliowego oraz duży niedobór witaminy A mogą spowodować zaburzenia emocjonalne i ogólnie pogorszyć samopoczucie. Brak witamin z grupy B, zwłaszcza B1, może doprowadzić do apatii, utraty apetytu lub zapalenia nerwów obwodowych układu nerwowego. Niedobór witaminy PP, której najlepszym źródłem są ryby, rośliny strączkowe, otręby pszenne, kasza jęczmienna i pieczarki, może spowodować osłabienie pamięci. Niski poziom magnezu sprawia, że dodatkowo może wzmóc się senność albo rozdrażnienie. Dobrym źródłem tego składnika mineralnego są grube kasze, chleb razowy, kakao, orzechy.

Dieta dla mózgu: ważna energia z węglowodanów złożonych

Mózg zużywa aż 20-25% energii dostarczanej organizmowi. Jego pokarmem są glukoza i tlen. Sam mózg wykorzystuje prawie połowę krążącej we krwi glukozy. Reszta zaspokaja zapotrzebowanie innych komórek, także komórek nerwowych, na energię. Bez dostępu glukozy i tlenu obumierają już po 10–15 minutach.

Źródłem glukozy są węglowodany. Cukier, szczególnie biały-rafinowany, nie wymaga trawienia – błyskawicznie przenika do krwi i stanowi bombę kaloryczną, a zarazem spore utrudnienie dla trzustki. Musi ona bowiem wytworzyć dużą ilość insuliny, by zagospodarować taką ilość cukru (a jeśli organizm nie potrzebuje zbyt dużo energii, cukier zamieni się w tłuszcz zapasowy).

Inaczej jest z **węglowodanami złożonymi**. Z uwagi na to, że ich trawienie trwa pewien czas, cukier jest uwalniany do krwi stopniowo – i organizm może go dobrze spożytkować. Poza tym węglowodany złożone zawierają dużo błonnika oraz witamin i minerałów niezbędnych do właściwego wykorzystania składników odżywczych.

Butki i chleb z białej mąki mają znikomą wartość odżywczą. Biała mąka powstaje z oczyszczonego ziarna pozbawianego łuski, zarodka i zewnętrznej warstwy aleuronowej bielma - części najbogatszych w cenne składniki: błonnik, wapń, fosfor, żelazo, witaminy E i z grupy B. Jedzenie wyłącznie białego pieczywa może być przyczyną osłabienia organizmu i chorób powstających na tle niedoborów pokarmowych.

Szczególnie ważne dla funkcjonowania mózgu są witaminy z grupy B i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), których najbogatszym źródłem są ryby i oleje.

Witaminy z grupy B, zwłaszcza cholina B8 i niacyna B3 (inaczej PP), są odpowiedzialne za sprawne funkcjonowanie układu nerwowego. Występują choćby w soi i właśnie w pieczywie z pełnego przemiału. Niedobór witaminy B3 powoduje m.in. osłabienie pamięci, kłopoty ze skupieniem uwagi i kojarzeniem, bezsenność. Osoby jedzące słodycze i pijące alkohol potrzebują jej 2-3 razy więcej niż wynosi norma. Niacyna występuje w tuńczyku, pełnym ziarnie zbóż, fasoli i grochu, nasionach słonecznika, orzeszkach ziemnych.

Lecytyna jest najlepszym źródłem choliny potrzebnej do powstania acetylocholiny – jednego z neuroprzekazników. W znacznym stopniu poprawia pamięć. Niedobór choliny prowadzi do ospałości i spadku zdolności pamięciowych. Lecytyna występuje w orzeszkach ziemnych, soi i kielkach pszenicy.

Żelazo, kolejny pierwiastek niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu, jest nośnikiem tlenu. Znajdziemy go w orzechach, roślinach strączkowych, owocach pestkowych, warzywach liściastych, rodzynkach. Jego niedobór upośledza zdolność rozumowania i uczenia się.

Magnez jest niezbędny do produkcji enzymów współpracujących z witaminami B1 i B6. Razem w wapniem pomaga w przewodzeniu impulsów nerwowo - mięśniowych. Chroni przed metalami ciężkimi, które uszkadzają mózg. Podobnie jak witaminy B jest wypłukiwany przez kawę i alkohol oraz niszczone przez nikotynę.

Potas poprawia dotlenienie mózgu. Jego źródła to: winogrona, banany, pomarańcze, morele, awokado, melony, nektarynki, brzoskwinie, pomidory i ziemniaki.

Fosfor poprawia nastrój, zwiększa inteligencję, dodaje sił vitalnych.

Kwas linolowy znajduje się w tłuszczach rybnych i roślinnych. Jego brak powoduje osłabienie koncentracji, utratę pamięci, apatię, a nawet halucynacje.

Podsumowując, dieta dla mózgu - zalecenia:

- jeść codziennie ciemne pieczywo razowe i produkty z pełnego ziarna (np. brązowy ryż),
- na drugie śniadanie i na podwieczorek jeść owoce,
- do obiadu konieczna sałatka z mieszanki świeżych warzyw,
- pamiętać o tłuszczach rybnych i roślinnych,
- pić dużo wody mineralnej - wspomaga przemiany biochemiczne w mózgu,
- wysypiać się - nieprzerwany nocny sen również zapewnia odpowiednie dotlenienie; podczas snu organizm osiąga stan naturalnego odprężenia.

Włączyć do diety następujące produkty:

- siemię lniane, źródło lecytyny, cynku i cennych kwasów tłuszczowych omega-3;
- dynię, która zawiera błonnik, fosfor, potas, wapń i magnez oraz nieco witamin C i z grupy B. Jej cennymi składnikami są też kwasy: pantotenowy, asparginowy i nikotynowy. Kwasy te sprawiają, że umysł pracuje na wysokich obrotach, polepsza się pamięć i zdolność koncentracji. Pestki dyni pomagają usuwać toksyny i działają zbawiennie na system nerwowy;
- winogrona, które usprawniają proces dotlenienia mózgu i zwiększają chłonność umysłu. Oprócz potasu zawierają żelazo i magnez oraz sporo witamin, m.in. niacynę;

DIETA A KONCENTRACJA ORAZ WPŁYW NA PRACĘ MÓZGU I REGENERACJĘ OSŁONKI MIELINOWEJ

- śliwki, które zawierają usprawniający krążenie potas, błonnik pomagający się pozbyć toksyn oraz witaminy B1 i B3, które łagodzą stres i korzystnie wpływają na pracę mózgu.

Wspomagaczami sprawnego myślenia są też:

- owoc noni - pozytywnie wpływa na wydajność umysłową i mobilizuje do działania, dlatego warto sięgać po niego nie tylko w kryzysowych sytuacjach;
- miłorząb japoński - wspiera właściwy przepływ krwi oraz pomaga zachować dobrą pamięć i prawidłowość procesów poznawczych;
- zielona herbata - zawiera kofeinę (teinę) i wpływa na zdolność uczenia się i koncentracji.

Charakterystyka diety bezglutenowej



Gluten jest jednym z najczęstszych alergenów – 10-25% osób z alergią na pokarm ma objawy uczulenia na to białko. Reakcję uczuleniową na gluten można podzielić na natychmiastową, występującą w ciągu kilku minut do godziny od spożycia pokarmu oraz późną, objawiającą się po kilku godzinach, a czasem nawet po 1-2 dniach.

Reakcja natychmiastowa może objawić się:

- wymiotami
- biegunką
- pokrzywką skórą
- wodnistym katarem
- zmianami skórnymi podobnymi do atopowego zapalenia skóry

Reakcja typu późnego objawia się zwykle biegunką.

Przebieg uczulenia na gluten różni się w zależności od wieku. U osób dorosłych alergię na gluten objawia najczęściej pod postacią pokrzywki, biegunki, obrzęku naczynioruchowego. Uczulenie u dorosłych może trwać latami, a dawką wywołującą uczulenie jest znacznie wyższa ilość glutenu niż np. u dzieci (10g i więcej).

Oprócz alergii na gluten należy wyodrębnić zjawisko zwane nadwrażliwością na gluten. Objawami jej są bóle brzucha, biegunki, migreny, ciągłe zmęczenie, bóle stawów i mięśni, a nawet zanik czucia w kończynach. Nadwrażliwość na białko jakim jest gluten występuje wtedy, kiedy została wcześniej wykluczona celiakia i alergia na pszenicę. Należy zaznaczyć, że nadwrażliwość na gluten nie ma podłoża genetycznego. Nadwrażliwość na gluten jest też wiązana z chorobami układu nerwowego. U wielu osób mylona jest z zespołem jelita drażliwego.

Nadwrażliwość dotyczy głównie osób dorosłych i najczęściej objawia się współistnieniem kilku z poniżej wymienionych objawów:

- bóle brzucha
- wysypka, egzema
- uczucie ciągłego zmęczenia
- splątanie
- biegunka, zaparcia, wzdęcia
- anemia
- drętwienie i bolesność kończyn
- osłabienie/omdlenia
- pieczenie w przełyku
- nudności, wymioty
- przelewianie się w jelitach
- zapalenie języka

Objawy te mogą wystąpić w ciągu kilku godzin lub dni od spożycia żywności zawierającej gluten. Leczenie nadwrażliwości na gluten polega na wykluczeniu go z diety.

produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej

produkty dozwolone	produkty przeciwwskazane
mąka kukurydziana	mąka pszenna
kasza kukurydziana	mąka żytnia
skrobia kukurydziana (maizena)	kasza manna
kasza gryczana, jaglana, mąka gryczana	kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak
skrobia i mąka ryżowa	płatki owsiane
płatki ryżowe, tapioka	otręby zawierające gluten
ryż naturalny, sargo	chleby glutenowe
kleiki ryżowe, makarony bezglutenowe	makarony z mąk zawierających gluten
mączka ziemniaczana, jaglana	wypieki z mąk zawierających gluten
przetworzona soja, soczewica, fasole, groch, ciecior- ka – mączka: grochowa, fasolowa, z ciecior- ki	

galaretki zawierające agar-agar, kisiele zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową (domowej roboty, nie gotowe)	desery z dodatkiem mąk zawierających gluten
	batony, wafle, ciasta na bazie mąk zawierających gluten
herbata, herbaty ziołowe	kakao owsiane
kompoty	kawa zbożowa
mięsa: indyk, królik, gołąb	konserwy mięsne i rybne
zamiast wędlin – pieczeń z mięs, jako dodatek do kanapki	wędliny
tłuszcze: olej rzepakowy bezerukowy tłoczony na zimno, oliwa z oliwek, olej z siemienia lnianego	pasztetowa
warzywa i owoce w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych, np. zup z dodatkami produktów bezglutenowych zagęszczone mąką kukurydzianą, ziemniaczaną	półprodukty gotowe, panierowane, obtoczone w bułce tartej zawierającej gluten
sól, wanilia, cynamon, majeranek, szczypiorek, pietruszka, koperek, sok z cytryny	gotowe mieszanki przypraw

Gluten może być ukryty pod nazwami:

- białka pochodzenia roślinnego,
- skrobia warzywna,
- białka zbożowe,
- zagęszczacze i wypełniacze zbożowe,
- mąka farina-mąka kukurydziana (może być zanieczyszczona glutenem),
- mąka tortowa,
- mąka pszenna pyłowa,
- skrobia pszenna,
- otręby,
- otręby pszenne,
- kielki pszeniczne,
- pszenica,
- pszenica durum – inna nazwa semolina,
- skrobia modyfikowana,
- skrobia,
- skrobia spożywcza,
- modyfikowana skrobia: E-1404, E-1410, E-1412-14, E-1420, E-1442, E-1450-51.

Innymi ukrytymi źródłami glutenu są:

- syrop z ciemnego ryżu
- barwnik karmelowy
- płatki zbożowe
- chipsy
- dipy do smarowania
- majonezy, musztardy, chrzany
- substancje zapachowe
- czekolada płynna, kakao
- kawa, herbata instant, zabielaćce do kawy
- masło orzechowe
- niektóre lody
- mieszanki przyprawowe
- sos sojowy
- jogurty owocowe
- ocet spirytusowy
- proszek do pieczenia

Dieta wegetariańska i wegańska – pozytywne strony zastosowania



Co do stosowania diety wegetariańskiej jak i wegańskiej istnieje wiele mitów i przekonań. Jak na samym początku pisałam, dla osób z chorobami autoimmunologicznymi wskazane jest stosowanie diety roślinnej. **Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne wyraża stanowisko, że odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym diety ściśle wegetariańskie, czyli wegańskie, są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewniać korzyści zdrowotne przy zapobieganiu i leczeniu niektórych chorób.** Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęctwa, dzieciństwa, dojrzewania.

Schematy żywieniowe wegetarian mogą znacznie się różnić. Dieta laktoowo-wegetariańska jest oparta na zbożach, warzywach, owocach, roślinach strączkowych, nasionach, orzechach, produktach mlecznych i jajkach. Lakto-wegetarianizm wyklucza jajka tak samo jak mięso, ryby i drób. Dieta wegańska, czyli ściśle wegetariańska, wyklucza jaja, nabiał i inne produkty pochodzenia zwierzęcego.

Dieta wegetariańska może uwzględniać zalecenia dotyczące spełnienia norm składników takich jak: białko, kwasy tłuszczowe Omega-3, żelazo, cynk, jod, wapń oraz witamina D i B12. Cechy diety wegetariańskiej, które mogą zmniejszać ryzyko chorób przewlekłych, to niższe spożycie tłuszczów nasyconych i cholesterolu oraz wyższe spożycie owoców, warzyw, nieprzetworzonych zbóż, orzechów, produktów sojowych, błonnika i fitoskładników. Diety wegetariańskie są często kojarzone z szeregiem zalet zdrowotnych, w tym z niższym poziomem cholesterolu we krwi, zmniejszonym ryzykiem chorób serca, niższym ciśnieniem krwi oraz obniżonym ryzykiem nadciśnienia tętniczego i cukrzycy typu 2, mają często mniejszą zawartość tłuszczów nasyconych i cholesterolu, wyższy poziom błonnika, magnezu, potasu, witaminy C i E, kwasu foliowego, karotenoidów, flawonoidów i innych fitochemikaliów. Te różnice w poziomie składników odżywczych mogą wyjaśniać niektóre zalety zdrowotne zróżnicowanej i zbilansowanej diety wegetariańskiej.

Jednakże weganie i niektórzy wegetarianie mogą mieć niższą podaż witaminy B12, wapnia, witaminy D, cynku i długołańcuchowych kwasów tłuszczowych Omega-3.

Białko roślinne może spełnić wymagania żywieniowe w przypadku spożywania różnorodnych produktów roślinnych i wystarczającej podaży energii. Badania wykazują, że konsumpcja zróżnicowanych produktów roślinnych w ciągu całego dnia dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów. Zboża są zazwyczaj ubogie w lizynę, jeden z niezbędnych aminokwasów. Odpowiednią podaż lizyny może zwiększenie spożycia fasoli i produktów sojowych.

Podczas gdy diety wegetariańskie są zazwyczaj bogate w kwasy tłuszczowe Omega-6, mogą mieć równocześnie marginalny poziom kwasów Omega-3. Diety, które nie zawierają ryb, jaj lub dużej ilości alg są zazwyczaj ubogie w kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas

dokozaheksaenowy (DHA), kwasy tłuszczowe ważne dla zdrowia układu sercowo - naczyniowego oraz rozwoju oczu i mózgu. Wegetarianie powinni uwzględnić w swojej diecie dobre źródła ALA, takie jak siemię lniane, orzechy włoskie, olej rzepakowy i soja. Osoby o zwiększonym zapotrzebowaniu na kwasy tłuszczowe Omega-3, np. kobiety ciężarne i karmiące piersią, mogą skorzystać z mikroalg bogatych w DHA.

Produkty roślinne zawierają jedynie żelazo niehemowe, które jest wrażliwe zarówno na inhibitory jak i stymulatory wchłaniania żelaza. Do inhibitorów żelaza należą: fityniany, wapń i polifenole obecne w herbacie, kawie, herbatach ziołowych i kakao. Błonnik tylko w niewielkim stopniu hamuje przyswajanie żelaza. Niektóre techniki przygotowywania żywności, takie jak moczenie i kiełkowanie fasoli, zbóż i nasion oraz zakwaszanie chleba mogą zmniejszyć poziom fitynianów, a tym samym zwiększyć przyswajanie żelaza. Inne procesy fermentacyjne, jak te używane do produkcji miso i tempeh, mogą również zwiększyć przyswajalność żelaza. Witamina C i inne kwasy organiczne w owocach i warzywach mogą w istotny sposób zwiększać przyswajanie żelaza i zmniejszać hamujące działanie fitynianów, a zatem polepszać jego przyswajanie. Z powodu niższej biodostępności żelaza w dietach wegetariańskich, zalecane dawki dla wegetarian są 1,8 razy wyższe niż dawki dla nie wegetarian.

Biodostępność cynku w dietach wegetariańskich jest niższa niż w dietach niewegetariańskich głównie z powodu wyższej zawartości kwasu fitynowego. Źródłami cynku są produkty sojowe, rośliny strączkowe, zboża, ser i orzechy. Techniki przygotowania żywności, takie jak moczenie i kiełkowanie fasoli, zbóż i nasion oraz zakwaszanie chleba mogą ograniczyć wiązanie cynku przez kwas fitynowy, a tym samym zwiększyć biodostępność tego pierwiastka. Kwasy

organiczne, takie jak kwas cytrynowy, mogą również do pewnego stopnia wspomagać absorpcję cynku.

Dobrym źródłem wapnia o wysokiej biodostępności w diecie wegetariańskiej są zielone warzywa o niskiej zawartości szczawianów (np. bok choy, brokuły, kapusta chińska, liściaste odmiany kapusty warzywnej tzw. „collard greens” i jarmuż) oraz soki owocowe wzbogacone jabłczanem i cytrynianem wapnia (odpowiednio 50-60% i 40-50%). Tofu z dodatkiem wapnia i krowie mleko również mają dobrą biodostępność wapnia (około 30-35%), natomiast biodostępność tego pierwiastka z nasion sezamu, migdałów i suszonej fasoli jest niższa (21-27%). Szczawiany obecne w niektórych pokarmach takich jak szpinak czy boćwina znacznie ograniczają absorpcję tego pierwiastka, co sprawia, że rośliny te są słabym źródłem przyswajalnego wapnia. Jego absorpcję mogą również hamować produkty bogate w fityny.

Przy diecie laktoowo-wegetariańskiej można uzyskiwać odpowiednią ilość witaminy B12 z nabiału, jaj czy innych niezawodnych źródeł tej witaminy (pokarmy wzbogacone, suplementy) pod warunkiem regularnego ich spożywania. W przypadku wegan, witamina B12 musi być pozyskiwana poprzez regularne przyjmowanie pokarmów wzbogacanych tą witaminą, takich jak wzbogacone mleka sojowe i napoje ryżowe, niektóre płatki śniadaniowe i zastępniki mięsa lub drożdże spożywcze. W przeciwnym razie potrzebne jest codzienne przyjmowanie suplementu B12. Nie istnieje produkt roślinny, który bez wzbogacenia zawierałby jakąkolwiek istotną ilość aktywnej witaminy B12. Za wiarygodne źródło aktywnej witaminy B12 nie mogą być również uznawane fermentowane produkty sojowe.

Sugestie dotyczące planowania posiłków wegetariańskich

Potrzeby odżywcze wegetarian można zaspokoić stosując różne strategie planowania jadłospisu.

- Wybierać różnorodne produkty, takie jak: pełnoziarniste zboża, warzywa, owoce, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona i pestki, oraz, opcjonalnie, nabiał i jaja;
- Minimalizować spożycie produktów wysokosłodzonych, o dużej zawartości sodu i tłuszczu, szczególnie tłuszczów nasyconych i kwasów tłuszczowych typu trans;
- Wybierać różnorodne warzywa i owoce;
- Jeśli spożywa się produkty odzwierzęce, takie jak nabiał czy jaja, wybierać niskotłuszczowe produkty nabiałowe, ogółem zaś, nabiał i jaja spożywać z umiarem;
- Korzystać regularnie ze źródła witaminy B12, a jeśli ekspozycja na światło słoneczne jest ograniczona, zapewnić sobie regularne przyjmowanie witaminy D.

W przypadku stosowania diety ściśle wegańskiej do przygotowywania potraw istotne jest zastępowanie jaj innymi produktami mającymi właściwości klejące. Warto wiedzieć, że jaja mogą zastąpić:

- 1 łyżka mąki sojowej lub kukurydzianej wymieszanej z 1-2 łyżkami wody – taka mieszanka zastępuje jedno jajko,
- 2 łyżki mąki z ciecierzycy idealnie skleją każdą masę warzywną; mąka ta nadaje się też do omletów,
- płatki owsiane zalać wrzątkiem i zagęścić nimi masę,

- kilka łyżek kaszy manny, która dobrze chłonie wodę i zagęści zbyt rzadką masę,
- bułka tarta, która również świetnie zagęszcza wszelkie masy warzywne,
- 1/2 rozgniecionego banana,
- 1/3 szklanki przecieru jabłkowego 50 ml jogurtu sojowego naturalnego,
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego + 3 łyżki wody 1/4 kostki zmięsanego tofu.

W posiłkach uwzględniać należy roślinne źródła wapnia

soja, nasiona suche	240 mg/100g
migdały	239 mg/100g
suszone figi	203 mg/100g
natka pietruszki	193mg/100g
fasola biała, nasiona suche	163 mg/100g
jarmuż	157mg/100g
morele suszone	139 mg/100g
pestki słonecznika	131 mg/100g
nasiona sezamu	114mg/100g
orzechy włoskie	87mg/100g
rodzynki	78mg/100g

suszone śliwki	72mg/100g
musli z rodzynkami i orzechami	71 mg/100g
kapusta biała	67mg/100g
chleb żytni pełnoziarnisty	66 mg/100g
dynia	66mg/100g
fasola szparagowa	65 mg/100g
płatki owsiane	54 mg/100g
zarodki pszenne	51 mg/100g
brokuły	48mg/100g
czekolada gorzka	42 mg/100g
buraki	41 mg/100g
seler korzeniowy i cytryna	40 mg/100g
marchew	36 mg/100g
pomarańcze	33 mg/100g
kasza gryczana, cebula	25 mg/100g
kiwi	25 mg/100g
śliwki	16 mg/100g
gruszka	12 mg/100g

Prawidłowa dieta odchudzająca w SM



Nadwaga jak i otyłość to złożony problem nie tylko estetyczny do którego rozwiązania potrzebne jest interdyscyplinarne i indywidualne podejście. Niestety nie sama dieta uczyni nas szczupłymi. Wiele aspektów zdrowotnych, psychologicznych, ekonomicznych i społecznych ma niebagatelny wpływ na figurę i masę ciała. Skuteczne odchudzanie uniemożliwiają popełniane w tym procesie błędy. To od ich eliminacji należy zacząć aby dieta odchudzająca przyniosła zadowalające efekty. Sposób żywienia po diecie zmienia się diametralnie. Nowe nawyki żywieniowe powinny z nami zostać na zawsze, motywując nas do dalszej pracy nad własną sylwetką. Tak jak czas trwania diety jest określony, tak i utrzymanie jej efektów.

Nasza wiedza na temat diety i ćwiczeń fizycznych jest często połączeniem różnych informacji i naszej ich oceny. Dlatego często wysiłek, który podejmujemy na samym początku odchudzania się, nie przynosi spodziewanego efektu, a cudowne sposoby na zrzucenie nadprogramowych kilogramów powodują odwrotny skutek. Niestety najczęściej publikowane w prasie jadłospisy odchudzające nie spełniają zasad prawidłowego żywienia i reguł dietoterapii w leczeniu nadwagi.

Przed rozpoczęciem diety odchudzającej warto zastanowić się, czy mamy w życiu jakieś inne przyjemności, aniżeli tylko jedzenie. Jeśli zaczniemy się odchudzać nie wiedząc, jaką rolę jedzenie dla nas odgrywa, w pewnym momencie zaczniemy walczyć przeciwko sobie. Odezwą się niezaspokojone potrzeby i przeszkodzą w osiągnięciu lub/i utrzymaniu właściwej masy ciała.

Przyczyn nadwagi i otyłości jest wiele. Najczęściej są to nieprawidłowe nawyki żywieniowe, które przejęte w dzieciństwie, powielamy w swoim życiu dorosłym. Nadwaga może być również pułapką dobrobytu. Nowoczesne metody produkcji powodują manipulację naszym smakiem. Im częściej jemy wysoko przetworzoną żywność, tym szybciej przestajemy czuć smak produktów naturalnych. Z uwagi na to, że nasz organizm nie umie trawić aromatów, wzmacniaczy smaku i barwników, tyjemy. Powoduje to przeprogramowanie mózgu który ciągle wysyła sygnał uczucia głodu.

Głównym mechanizmem psychologicznym, którym posługują się media w reklamowaniu produktów dietetycznych i diet odchudzających, jest wzbudzanie poczucia winy i wywoływanie konfliktu typu dążenie-unikanie. „Cudowne” diety i pigułki odchudzające nigdy nie przynoszą trwałego efektu, gdyż nie rozwiązują źródła problemu. Dodatkowo diety te zaburzają funkcjonowanie organizmu, dlatego po każdej takiej kuracji coraz trudniej jest nam schudnąć. Konsekwencje nieodpowiedzialnie popularyzowanych diet sięgają spustoszenie w naszym organizmie. Dobra dieta to taka, która zmienia nasze zwyczaje żywieniowe ale na zawsze. Chcąc się odchudzić przez kilkanaście dni nie uporamy się z nadprogramowymi kilogramami. **Nie ma, nie było i raczej nie będzie diet cud.** Z każdej z nich możemy wyciągnąć coś dobrego ale nie liczymy na to, że po 3 tygodniach diety bez pieczywa, na zawsze uda się go nam wyeliminować z diety. Zalecenia popularnych diet opierają się na zakazach i konieczności odbierania sobie

jedzenia. Brak swobody wyboru natychmiast powoduje, że zaczynamy pragnąć właśnie tego, czego nam nie wolno jeść. Im więcej produktów jest zakazanych, tym bardziej zaczynamy się martwić tym, co jemy, zaczynamy liczyć kalorie i gramy tłuszczów, węglowodanów oraz narzekamy na brak silnej woli. W wyniku tego jemy więcej, a ostatecznym skutkiem takiej diety jest niekontrolowane przejadanie się.

Oto kilka znaków charakteryzujących podejrzanę dietę.

- Dieta obiecuje szybkie i proste rozwiązania oraz opiera się na stwierdzeniach zbyt pięknych aby były one prawdziwe. Na przykład: odchudzanie nie będzie wymagało żadnego wysiłku lub można jeść to, co się chce, a waga i tak spadnie; utrzymanie właściwej masy ciała jest możliwe bez aktywności fizycznej i zmiany stylu życia.
- Proponowane jadłospisy eliminują zdrowe produkty, a wskazują konkretne połączenia określonych pokarmów. Cechują się również się surowym i sztywnym planem żywienia.
- Wszystkie zalecenia dietetyczne zawarte w opisie takich diet są pojedyncze, a czytając ma się wrażenie, jakby były wyrwane z kontekstu i poparte uproszczonymi wnioskami z badań naukowych.
- Jednym ze sztandarowych zaleceń jest zażywanie konkretnego suplementu lub picie ziół, które mają tylko umocnić efekt chudnięcia.
- Wskazania tych diet obliczone są na lepszą sprzedaż produktu np. suplementu i oparte są o anegdoty dietetyczne lub prywatne historie ludzi, których odchudzanie zakończyło się sukcesem.

Dieta jest elementem leczenia wielu jednostek chorobowych, a więc i częścią zachowania zdrowia. Ono z kolei jest stanem trwałym, dlatego ważne jest, aby we wszystkich okresach życia doskonalić je i usprawniać, a nie niszczyć. Diety, które stosowane są we wspomaganiu leczenia nadwagi i otyłości, dobiera się zachowując odpowiednie proporcje składników odżywczych, stosowną do stanu nadwagi lub otyłości normę kaloryczną i regularność spożywania posiłków. Przed rozpoczęciem odchudzania warto wykonać podstawowe badania krwi i moczu. Pozwolą one ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć ewentualne nieprawidłowości w pracy naszego organizmu. Źle przeprowadzona kuracja odchudzająca niesie za sobą duże ryzyko u osób u których występują choroby współtowarzyszące.

Kolejnym błędem odchudzających się jest rezygnowanie z ważnych dla zdrowia produktów, np. eliminowanie pieczywa, nie włączanie do diety niskokalorycznych warzyw, picie zbyt małych ilości wody lub odchudzanie się już „od rana”, polegające na rezygnowaniu ze śniadania, które skutkuje nadrabianiem kalorii wieczorem, nieregularne i zbyt szybkie spożywanie pokarmów, dojadanie i dokładanie, nieświadome jedzenie w czasie oglądania telewizji lub czytania i uspokajanie się jedzeniem oraz uleganie pokusom spożywania potraw tłustych, smażonych i słodczy. Przy SM zrezygnowanie np. z dobrej jakości tłuszczu na rzecz diety wysokobiałkowej uwzględniającej niewskazane produkty będzie dużą nieprawidłowością.

Zgodnie z tradycją medycyny chińskiej nasze ciało to system współzależnych elementów mających tendencje do utrzymania równowagi. Brak jej jest wynikiem działania szeregu czynników, wśród których najistotniejsze to: niewłaściwa dieta, brak snu i mało ruchu.

Aby proces redukcji masy ciała przyniósł trwały efekt, dieta musi być dopasowana indywidualnie. Pierwszym krokiem do tego aby racjonalnie określić swoją nadwagę lub otyłość jest wyliczenie

podstawowych parametrów antropometrycznych, czyli: wskaźnika BMI (Body mass index), WHR (wskaźnik talia-biodra) oraz obliczenie należnej masy ciała. Body mass index jest proporcją masy ciała wyrażone w kilogramach do wzrostu wyrażonego w metrach do kwadratu. Wskaźnika tego nie oblicza się dla określenia nadwagi lub stopnia otyłości u dzieci, osób starszych i kobiet w ciąży. Międzynarodowymi kryteriami rozpoznawania nadwagi u dorosłych jest BMI = $25\text{--}29,9 \text{ kg/m}^2$, a otyłości BMI $> 30 \text{ kg/m}^2$. Wskaźnik BMI skorelowany jest z ilością tkanki tłuszczowej. Natomiast ilość tkanki tłuszczowej zależna jest od płci i wieku. Kobiety mają więcej tkanki tłuszczowej niż mężczyźni przy takim samym wskaźniku BMI. Ważnym wskaźnikiem otyłości lub nadwagi jest wskaźnik WHR czyli stosunek obwodu bioder do obwodu talii. Większe ryzyko zaistnienia chorób współistniejących z otyłością mają te kobiety, u których nadmiar tkanki tłuszczowej zlokalizowany jest głównie w jamie brzusznej. Wynik większy od 1 u mężczyzn, a u kobiet większy od 0.85 świadczy o brzuszny typie otyłości. Istotną rolę przypisuje się również samemu obwodowi talii. Za wartość graniczną uznaje się u kobiet 88 cm. BMI i wskaźnik obwodu talii nierozzerwalnie się ze sobą łączą. Utrata 1 kg masy ciała odpowiada w przybliżeniu zmniejszeniu obwodu talii o 1 cm. Na początku kuracji odchudzającej i po wyliczeniu, ile musimy stracić, aby być zadowolonym z własnego wyglądu, warto spróbować zrzucić pierwsze 10 procent masy ciała. Ta wartość gwarantuje nam już poprawę samopoczucia. Następny etap to zrzucenie kolejnych 10 procent i tak dalej, i tak dalej. Mając sporo kilogramów do zrzucenia zmieniamy taktykę. Gdy masa ciała staje w miejscu musimy skłonić organizm do tego, aby znów zaczął pozbywać się zapasów tłuszczu.

Niektóre choroby somatyczne i związane z nimi przyjmowanie leków (glikokortykosteroidy, antydepresanty) powodują wzrost masy

ciała. Odchudzanie się na własną rękę nie wykluczając tego istotnego aspektu zdrowotnego może tylko pogorszyć stan zdrowia i motywację do dalszego odchudzania.

Utrudniony spadek masy ciała może wynikać z problemów ze snem. Im krótszy sen, tym większa szansa na nadwagę. Podczas snu wydzielane są hormony regulujące łaknienie. Zbyt długi lub krótki sen może spowodować spadek uwalniania leptyny - hormonu który hamuje apetyt, a wzrost syntezy greliny - hormonu stymulującego łaknienie.

Przyjemność z jedzenia potrafi uzależnić. W wielu przypadkach jest to powodem nadwagi lub otyłości. Odpowiednia strategia jaką jest dieta, zmiana zachowań towarzyszących jedzeniu i praca nad motywacją pozwoli opanować ten nałóg. Aby go pokonać konieczna jest kontrola nad chemią mózgu. Do uzależnień prowadzą zaburzenia w tzw. układzie nagrody i kary. Wydzielane przez nich związki chemiczne koordynują wiele naszych zachowań, również tych związanych z jedzeniem. Mowa tu między innymi o dopaminie. Rozregulowanie tych mechanizmów powoduje, że nasze życie zaczyna kręcić się tylko wokół jedzenia. Jeśli obserwujemy u siebie takie uzależnienie rzuca my się na jedzenie w określonych sytuacjach. Pierwszym krokiem do wychodzenia z tego nałogu jest przestrzeganie zasad jedzeniowego *savoir vivre`* u. Nie należy jeść „przy okazji” pochłaniając tym samym mnóstwo jedzenia. Wielu z nas odczuwa przymus konsumowania słodczy tłumacząc się napadem chandry. Świetnym rozwiązaniem tego problemu jest wykonywanie każdej innej czynności z której czerpiemy radość i przyjemność. Jeśli sądzimy, że jedzenie jest naszym nałogiem zapomnijmy o torturowaniu się dietami odchudzającymi. Restrykcje kaloryczne powodują niedożywienie mózgu i zmniejszanie wydzielania się dopaminy pobudzając tym samym ośrodek głodu.

Odchudzanie się to złożony proces rozłożony w czasie i aby zakończył się pozytywnie należy obrać odpowiednią motywację

i podkreślić silną wolę. Jest to trudne, może wydawać się na pierwszy rzut oka nieosiągalne, ale jest to do wykonania. Zawsze podczas diety (nie mówiąc już o tym, kiedy widzimy jej efekty) zaczynamy sobie pozwalać na małe grzechy. Najczęściej mówimy „....jak zjem dziś coś słodkiego to nic się nie stanie...” i zjadamy 3 kostki czekolady, patrzymy na wagę i widzimy że masa ciała spadła o kolejny kilogram i co robimy? Jemy kolejne 3,4,5 kawałków czekolady. W ten sposób powstaje błędne koło, które niestety doprowadza nas do niepowodzenia w wytrzymaniu na diecie. Aby utrzymać silną wolę należy potrzeby psychiczne zaspokoić w inny, bardziej konstruktywny sposób aniżeli podjadanie. Nasza silna motywacja będzie jednak niezwykle pomocna jeśli założymy sobie, że dotychczasową dzienną rację kaloryczną będziemy sukcesywnie pomniejszać o 500 kalorii tygodniowo, np. odchudzając potrawy. Pamiętajmy jednak, że gdy decydujemy się na odchudzanie, nie powinno być powrotu. Żaden powód nie jest wystarczająco dobry, żeby zapomnieć o swoim planie, który prowadzi nas do upragnionego celu. Jest to trudne zadanie ale trzeba będzie radzić sobie z różnymi przeszkodami.

Aby nasze odżywianie się było efektywne niezbędne są mechanizmy odpowiedzialne za: świadomość bycia głodnym, rozpoczęcie konsumowania posiłku, kontrolę jakości i ilości tego posiłku oraz świadomość uczucia sytości po nim.

Problemy z regulowaniem przyjmowania pokarmów pojawiają się wtedy, kiedy jedzenia jest dużo, na przykład na przyjęciu. Zwracanie uwagi na jakość jedzenia zapobiega odhamowaniu zachowań związanych z nim i pozwala je kontrolować. Przyjaciele i rodzina właśnie podczas rodzinnych przyjęć, czasem w dobrej wierze, a czasami nie, mogą sprawiać nam trudności przez zachęcanie nas do jedzenia. Powodów takiego zachowania może być wiele. Mogą czuć się niezręcznie jedząc coś przy nas. Częstoują jedzeniem przez

grzeczność, nawet licząc się z odmową. Najważniejsze co mamy zrobić to zapewnić ich, że nam to nie sprawia przykrości i jeżeli chcą to mogą spokojnie jeść. Z czasem, kiedy widać już jest u nas efekty schudnięcia, nawet najbliżsi mogą zazdrościć nam sukcesu. Osoby mające również nadwagę mogą zazdrościć uzyskanego efektu w odchudzaniu, a szczupłe tego, że czegoś dokonujemy i z czegoś możemy być dumni. Nie możemy dać się złapać na lekceważeniu przez innych naszego sukcesu. Możemy usłyszeć, że „tyle razy już sobie kiedyś pozwalaliśmy na coś więcej, to i teraz też możemy”. Najlepiej takie stwierdzenia ignorować. Grzecznie odmawiać na zachęty do jedzenia. Jeśli będziemy pewni siebie, wtedy zostanie to zrozumiane. Zwykle namawianie podczas rodzinnych przyjęć jest ciężkie do zniesienia ale inni biesiadnicy mogą myśleć, że jesteśmy głodni. Częstując nas jedzeniem okazują swoje zainteresowanie i troskę. Bardzo ważne jest, aby pokazać wszystkim swoją wytrwałość. Jeśli zobaczą, że poważnie traktujemy odchudzanie, przestaną nas namawiać. Odmowa powinna być grzeczna, ale stanowcza. Po kilku grzecznych „nie” większość „zyczliwych” nam osób zorientuje się, że ich zachęty nie skutkują i przestaną namawiać.

Wiemy, że drobne sukcesy w czasie odchudzania też lepiej nagradzać aniżeli kazać. Nagrodą nie może być jednak jedzenie. W dalszym zdrowym odżywianiu stosujemy zasadę „jeśli...wtedy”. Róbmy wszystko, co może nam pomóc, ale i wspierać, doradzać, profesjonalnie pomagać.

Jednym z największych mitów dietetycznych jest stwierdzenie, że jeśli ograniczymy jedzenie i zaczniemy liczyć kalorie to schudniemy. Wcale nie. Musimy jeść, aby schudnąć! Wbrew przekonaniu, że skoro jedzenie spowodowało przyrost masy ciała, to jego ograniczenie wywoła jej spadek. Pamiętajmy, że normy podane w tabelach są dużym uproszczeniem, gdyż nie zawierają na przykład różnic

w budowie ciała. Dlatego też zakładając zakres zrzucenia dodatkowych kilogramów warto jest mieć to na uwadze. Kuracje odchudzające opierające się na liczeniu kalorii stosowane długotrwale przynoszą wiele szkód dla organizmu. Osoby często stosujące takie diety kończą dietę będąc ciągle głodnym. Chcąc odchudzić się na własną rękę bez pomocy specjalisty apeluję, aby maksymalnie poszerzyć swoją wiedzę na temat żywienia, znaleźć popełniane przez siebie błędy żywieniowe.

Nasze sylwetki rujną nagminnie popełniane błędy dietetyczne. Najczęstsze z nich to:

- Jedzenie w czasie oglądania telewizji i czytania książek - wpatrzeni w ekran, bezwiednie sięgamy po ustawione obok przysmaki i nawet nie wiemy, kiedy to się stało, że już nic nie ma.
- Wyjadanie resztek - zastanów się czy nie należysz do osób, dla których jedzenie jest bardzo ważne i nic nie może się zmarnować? Dojadamy po wszystkich, dzieciach, a nawet znajomych.
- Brak kontroli nad jakością posiłków - okazać się może, że mała porcja jest tzw. „bombą kaloryczną”.
- Spożywanie zbyt małej ilości warzyw i płynów - postępowanie takie powoduje, że jemy więcej produktów wysokokalorycznych.
- Codzienne jedzenie słodczy - codziennie w pracy ktoś przynosi coś słodkiego i częstuje współpracowników. Dlaczego tak się dzieje? Najczęściej odpowiedź brzmi: „bo taki jest zwyczaj”.

Prawidłowa dieta odchudzająca dostarcza od 1000 – 1500kcal oraz prawidłowe wartości białka, witamin, składników mineralnych. Redukcja dotyczy podaży tłuszczu i węglowodanów. Natomiast powinna być zwiększona ilość błonnika pokarmowego. Białko spalając się w organizmie powoduje dodatkowe zużycie ener-

gii, co sprzyja odchudzaniu → ok.25g czystego białka – 30kcal dodatkowo spalonych. **NNKT** zmniejszają uczucie głodu, nie pobudzają wydzielania insuliny i obniżają poziom LDL, nie wpływając negatywnie na poziom HDL. **Węglowodanów** nie powinno być mniej niż 100g. Zapobiegają ketozie oraz oszczędzają zużycie białka na cele energetyczne. Ograniczeniu podlegają przede wszystkim węglowodany proste. **Błonnik** - najlepszy z warzyw. Owoce, ze względu na dużą ilość cukrów prostych, sprzyjają lipogenezie, dlatego należy spożywać je w ograniczonych ilościach. Niewskazany jest alkohol.

Czas teraz na zmiany. Uczymy się i zaczynamy ciąć kalorie bez ich liczenia. Należy:

- **Uregulować pory spożywania posiłków.** Korzyści płynące z regularnego jedzenia są potwierdzone przez wiele badań naukowych. Nie dość, że dzięki temu chudniemy, utrzymujemy wyższy poziom przemiany materii, to jeszcze jest to kluczem do utrzymania szczupłej sylwetki. Pilnując jedzenia co 3-4 godziny spalany nawet o 10% więcej kalorii niż gdybyśmy tego nie robili.
- **Podzielić sobie produkty żywnościowe na te „zabronione” i te „dozwolone”.** Wszyscy wiemy, co nam szkodzi, a co nie, na co sobie więcej pozwoliliśmy, czego jedliśmy w nadmiarze. Tworząc tę listę uwzględniamy wszystkie grupy produktów, obróbkę termiczną potraw, a także dodatki, które dodajemy do przygotowywania posiłków, napojów, np. cukier. Wypisując produkty zabronione zastanówmy się równocześnie nad ich zamiennikami, które będziemy mogli uwzględnić w nowym menu. Dla przykładu, nie wybieramy produktów light tylko „lepsze” zamienniki produktów tradycyjnych. Jeśli nie możemy wykluczyć jakiegoś produktu z diety, najczęściej dotyczy to cukru, to pomyślimy jak możemy zmniejszyć jego ilość w codziennym jadłospisie.

- **Nie wprowadzać wszystkich zmian na raz.** Wypisać swoje największe błędy dietetyczne i na czerwono zaznaczyć to, co jest do zmiany na pierwszym miejscu (ponieważ uważamy, że to niweczy naszą figurę) np. regularność posiłków.
- **Komponować jadłospis, robić zakupy wg listy produktów dozwolonych, odchudzać potrawy, szukać innych ciekawych połączeń kulinarnych.** Nie możemy w diecie dopuszczać do monotonii. Jeśli od zawsze drugim śniadaniem i przekąską w pracy były kanapki, zastanówmy się co można zabrać ze sobą w zamian, czy mamy możliwość zjedzenia czegoś na ciepło czy nie (zawsze sałatkę możemy zrobić poprzedniego dnia wieczorem, wstawić do lodówki i zabrać ją ze sobą).
- **Wybierając napoje odstawmy te, które mają bardzo dużo cukru - słodkie napoje gazowane, napoje owocowe, napoje energetyzujące.**
- **Zmniejszyć porcje.** Wiemy już jak podkreślić silną wolę więc wytrwajmy w niej i zjadajmy tylko 75 procent porcji. W ten łatwy sposób zaoszczędzimy około 300 kcal dziennie. Aby zmniejszyć masę ciała o 0,5 kilograma tygodniowo musimy dziennie zrezygnować z 500 kcal.
- **Cztery porcje warzyw i trzy porcje owoców dziennie to minimum,** aby zapewnić sobie odpowiednią ilość antyoksydantów, zmniejszyć kaloryczność i dodatkowo zadbać o zdrowie. Według najnowszych zaleceń kobiety powinny jeść nawet dziesięć porcji dziennie.

- **Każdego dnia zjeść dwie porcje produktów z białkiem i trzy porcje chudego nabiału.** Dzięki nim wzmocnimy nasze mięśnie i wpłyniemy na kontrolę apetytu. Regulacji poddane zostaną również hormony odpowiedzialne za spalanie kalorii. Wapń z produktów mlecznych nasila proces rozpadu tłuszczów i utrudnia ich magazynowanie. Dodatkowo dwa razy w tygodniu powinniśmy jeść ryby. Najlepiej morskie, gdyż są jednym z najlepszych źródeł kwasów omega-3.
- **W diecie uwzględnić produkty pełnoziarniste.** Minimum trzy porcje dziennie. To zagwarantuje nam dłuższe uczucie sytości, świetnie wspomogą przemianę materii, a więc zgrabną sylwetkę. Przegryzką mogą być orzechy. Dzięki nim również zmniejszymy masę ciała. Uwaga tylko na porcje!!! Mimo, iż są kalorycznymi produktami, jedzone z umiarem nie spowodują nadwyrżki kilogramów.
- **Zrobić sobie oddech od diety.** Raz w tygodniu można pozwolić sobie na coś słodkiego, zjeść bardziej kaloryczny obiad czy np. pizzę. Dzień, jak i „to coś” na co sobie pozwolimy, każdy z nas wybiera sam. Wbrew krążącej opinii słodkości nie są wrogiem szczupłej sylwetki. Trzeba wiedzieć tylko o jakich porach je jeść. Nie zaobserwujemy wzrostu masy ciała, jeśli łakocie nie będą stanowiły przekąsek między posiłkami tylko będą ich częścią.

Proponuję aby czas diety był dla nas czasem nauki, aby po czasie normalizacji masy ciała umieć ją utrzymać. Odmierzanie kalorii nie nauczy nas dietetycznego myślenia. Na samym początku dokonywanie zmian w jadłospisie może wydawać się trudne. Z czasem ilość jedzenia jaka jest potrzebna do zaspokojenia głodu pojawiać się będzie sama i to doświadczenie da nam poczucie nad jedzeniem. Aby tak się

stało jedzenie nie może spełniać funkcji zaspokajającej inne potrzeby (potrzeby psychologiczne), aniżeli tylko potrzeba zaspokojenia głodu.

Aby liczenie kalorii nie stało się jedynym panaceum na problem naszej nadwagi lub otyłości **pierwszą zmianą, jaką powinniśmy wprowadzić jest jedzenie wg zasady „mniej a częściej”.**

Jeśli przerwa między posiłkami jest dłuższa niż 3-4 godziny organizm przestawia się na tryb oszczędzania kalorii i pojawia się nieodparta ochota na zjedzenie dużo i niekoniecznie zdrowo. **Druga zasada dotyczy skupienia na posiłku.** Wykluczamy podjadanie lub spożywanie głównych posiłków podczas oglądania telewizji, czytania, pracy na komputerze. **Kolejna zasada to koniec z nieustanną kontrolą masy ciała - codziennym ważeniem się.** Masa ciała waha się w ciągu dnia nawet 2 kg, a w ciągu miesiąca o 2-3 kg, co związane jest z cyklem miesięcznym kobiety i jest to normalna fizjologia organizmu. W czasie odchudzania następuje rozszada między ilością wody i tkanki tłuszczowej w organizmie, dlatego też nie tylko waga a skład ciała jest ważny. Kontrola masy ciała może odbywać się raz w tygodniu. **Najważniejszą zasadą podczas realizacji diety niskokalorycznej/niskotłuszczowej jest dostarczenie wszystkich składników odżywczych w odpowiednim stosunku, wprowadzanie jak najszerszego urozmaicenia, zastosowanie właściwych metod przyrządzania potraw oraz rozłożenie dobowej puli kalorycznej na 5 posiłków.**

Podsumowanie - zalecenia



1. Warzywa i owoce należy spożywać pięć razy dziennie. Należy uwzględnić również wszystkie liściaste ciemnozielone warzywa w dużej ilości, bogate w białko warzywa strączkowe i grzyby, bogate w wapń warzywa: sałaty, koper, brokuły, szpinak, jarmuż, orzechy, nasiona, buraki.
2. Codziennie należy jeść produkty pełnoziarniste, np. chleb pełnoziarnisty, ryż, makaron (bez jaj), płatki owsiane i inne, orzechy.
3. W zamian za tłuszcze pochodzenia zwierzęcego w diecie powinny się znaleźć tylko tłuszcze roślinne: oleje, oliwa z oliwek, olej lniany, tłuszcze pochodzące z pestek i nasion. Należy używać tych, w których przeważają kwasy tłuszczowe omega-3 a nie omega-6 (olej słonecznikowy i kukurydziany). Należy zrezygnować z tłuszczów takich jak masło, smalec wieprzowy, gęsi.
4. Zamiast mięsa lub w przewadze w jadłospisie powinny pojawiać się ryby, szczególnie tłuste: makrela, łosoś, sardela, sardynki, halibut. Zawierają kwasy omega-3, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, wiele cennych witamin (witaminę A i D) oraz składników mineralnych np. selen i jod. U chorych ze stwardnieniem rozsianym zaleca się więc stosowanie tylko dwóch posiłków mięsnych

w tygodniu (jeżeli mięso i wędliny i podroby nie zostały wykluczone całkowicie).

5. Należy pamiętać, że dania z soi, soczewicy, ciecioriki, bobu, fasoli, grochu z powodzeniem zastępują mięso i mogą być spożywane zamiennie bez ryzyka niedoborów lub minimalnie 2-3 razy w tygodniu.
6. W sposobach przygotowywania potraw powinno przeważać duszenie, gotowanie, grillowanie (po uprzednim dobrym przygotowaniu potrawy). Unikać należy smażenia.
7. Należy unikać potraw i produktów, w których znajdują się duże ilości tłuszczów nasyconych oraz tłuszczów utwardzonych (margaryn) - ciast, słodczy, wafelków, tortów, chipsów, innych słonych przekąsek, żywności typu fast food.
8. Należy jeść nie więcej niż dwa żółtka na tydzień (w każdej postaci, w tym w potrawach), a w zamian stosować roślinne środki wiążące. Spożywać makarony niezawierające jajek, makarony sojowe, gryczane, ryżowe.
9. Jeżeli z diety nie jesteśmy w stanie wykluczyć całkowicie nabiału, należy wybierać tylko nabiał pochodzenia ekologicznego i produkty nabiałowe o niskiej zawartości tłuszczu (1,5% tłuszczu), twarde sery tylko o zmniejszonej ilości tłuszczu, maksymalnie 45%. Unikać spożywania pełnego mleka. Należy zaznaczyć, że w diecie zbilansowanie dowozu wapnia jest całkowicie możliwe przy udziale produktów pochodzenia roślinnego.
10. Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu - 1,5 litra czystej wody dziennie. Nawodnienie jest niezbędne do prawidłowego utrzymania przemian biochemicznych zachodzących w organizmie.

Aneks

- listy produktów



Lista produktów bogatych w żelazo

- Płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne)
- Pieczywo razowe
- Pieczywo graham
- Kakao (proszek)
- Fasola biała
- Kasza gryczana, jęczmienna, jaglana
- Migdały
- Pistacje
- Orzechy laskowe, włoskie, arachidowe
- Otręby !!!
- Nasiona sezamu !!!
- Ryż brązowy
- Suszone śliwki
- Suszone figi
- Pestki dyni !!!
- Suszone morele !!!

- Rodzynki
- Suszone jabłka
- Suszone banany
- Pestki słonecznika
- Sardynki, szprotki
- Tuńczyk (w sosie własnym, oleju)
- Buraki (wszystkie potrawy z buraków)
- Kukurydza
- Szpinak (świeży, zasmażany) i inne zielone warzywa
- Natka pietruszki
- Korzeń pietruszki
- Kielki soi, soczewicy
- Jaja
- Banany
- Awokado
- Kiwi
- Drożdże
- Zarodki pszenne !!!

Powyższe produkty są bogatym źródłem tego pierwiastka. Można je łączyć ze sobą w dowolny sposób. Wchłanianie żelaza poprawia witamina C, dlatego też posiłki które będą zawierały mięso, kaszę należy popijać wodą z sokiem z cytryny lub sokami z owoców cytrusowych. Żelazo staje się nieprzyswajalne w połączeniu z wapniem (produkty nabiałowe), teiną, kofeiną (kawa, herbata).

Aby nie zmniejszać przyswajalności tego pierwiastka, napoje zawierające kofeinę należy pić w odstępie min. 40 minut.

Otręby 30g; płatki owsiane 30g; zarodki pszenne 30g; pestki dyni 30g; nasiona sezamu 30g; suszone morele 30g; pistacje 30g; (zawsze popijać wodą z sokiem z cytryny lub sokiem z czarnej porzeczki, pomarańczowym)

Wszystko mieszać ze sobą i zjeść w ciągu całego dnia. Z płatków owsianych, otrąb i zarodków pszennych można przygotować owsiankę na wodzie ze świeżymi owocami (kiwi, pomarańcza).

Produkty żywnościowe mające właściwości przeciwutleniające (antyoksydanty) - miary domowe

(produkty ułożone w kolejności od największej do najmniejszej ilości antyoksydantów)

- szklanka soku z winogron
- szklanka soku z jagód i żurawin
- pół szklanki jagód
- pół szklanki jeżyn
- pół szklanki kapusty włoskiej
- szklanka truskawek
- pół szklanki gotowanego szpinaku
- średnia pomarańcza
- pół szklanki gotowanych buraków
- pół szklanki gotowanej brukselki
- szklanka soku z grejfruta
- śliwka
- szklanka soku pomidorowego

- pół różowego grejpfruta
- szklanka soku pomarańczowego
- awokado
- ciemne winogrona
- średni ugotowany ziemniak
- 12 wiśni
- pół szklanki kukurydzy
- czerwona papryka
- pół szklanki pieczarek (pokrojone w plasterki)
- średniej wielkości kiwi
- szklanka soku jabłkowego
- pół szklanki rodzynek
- cebula
- winogrona jasne
- bakłażan
- różyczka brokułów
- średnie jabłko
- szklanka soku z żurawin
- duża brzoskwinia
- mały banan
- średniej wielkości gruszka
- pół szklanki fasolki szparagowej
- pół szklanki gotowanego kalafiora
- melon
- 3 morele
- średni pomidor

- pół szklanki surowej startej marchewki
- pół szklanki surowej cukini
- pół szklanki arbuza
- pół szklanki krojonych ogórków
- pół szklanki krojonej sałaty

Proszę zwrócić uwagę na powyższe produkty przy komponowaniu jadłospisu, a także podczas robienia zakupów. Z powyższej listy proszę wybierać przede wszystkim produkty sezonowe, obecnie dostępne, i zintensyfikować ich spożycie.

Aby dieta była odpowiednio bogata w antyoksydanty, jak i w inne witaminy oraz składniki mineralne, powyższe produkty powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie.

Środki spożywcze, które zawsze zawierają mleko:

- Mleko krowie - w formie surowej, gotowanej, pasteryzowanej, UHT, skondensowanej, w proszku itp. (chude mleko w proszku jest dodatkiem do wielu gotowych produktów spożywczych).
- Produkty mleczne - jogurty, kefiry, kwaśne mleko, serki typu fromage, jogurty owocowe, desery, kaszki typu belriso, serwatka, nutella, pudingi. itd. Wszystkie rodzaje serów, również twarde, parmezan.
- Pieczywo - pieczywo mleczne, chleb warkocz, „chleb ziemniaczany”, pieczywo gotowe i pieczywo chrupkie, paluszki, krakersy, knedle, kluski - z bułek lub kartofli.
- Wyroby cukiernicze - torty, ciastka, keksy itp.

- Lody - wszystkie postacie.
- Czekolada - w każdej postaci np. batony typu Bounty, Mars, Milky Way.
- Tłuszcze - masło, margaryna; śmietana.
- Sery bez mleka krowiego - prawie wszystkie oferowane przez handel sery kozie i owcze zawierają mleko krowie w ilości do 1/3 całkowitego składu mleka (sprzedawcy najczęściej nie wiedzą o tym).
- Makarony - zawierają często mleko, ale prawie nigdy nie podaje się tego na opakowaniu. W szczególności wszystkie włoskie makarony - spaghetti, makaroni, ravioli, makarony do zup, wstążeczki, lasagne itp.
- Mięso i kielbasa oraz inne wędliny - dodawane jest do nich mleko (najczęściej chude mleko w proszku).
- Płatki zbożowe – czekoladowe najczęściej.
- Koncentraty zup i sosów - zwykle w handlu spotykane zupy w kostkach jak np. Knorr, Magii.
- Ketchup, musztarda.
- Kapusta kiszona - często ubijana jest z serwatką.

O Wydawcy:



**POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO
ODDZIAŁ WARSZAWSKI**

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski jest organizacją pozarządową zrzeszającą obywateli polskich chorych na stwardnienie rozsiane oraz ich przyjaciół z Warszawy i okolic. Stowarzyszenie istnieje od 1990 roku, od lipca 2004 roku posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Misją PTSR jest poprawa jakości życia osób ze stwardnieniem rozsianym, zapewnienie dostępu do ich leczenia i rehabilitacji, tak aby mogli stać się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i prowadzić godne życie. Dążymy do tego, aby osoby chore na SM nie musiały rezygnować z dotychczasowych planów życiowych i nauczyły się dostosowywać je do zmienionych możliwości.

Prowadzone przez nasze stowarzyszenie działania stwarzają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, umożliwiają poprawę warunków życiowych i zdrowotnych, a przede wszystkim integrują osoby ze stwardnieniem rozsianym ze społeczeństwem.

Głównym obszarem działalności OW PTSR jest realizacja programów z zakresu wszechstronnej rehabilitacji zdrowotnej, społecznej i psychologicznej osób chorych na stwardnienie rozsiane mieszkających na terenie Warszawy i okolic.

Jeśli potrzebujesz informacji o stwardnieniu rozsianym, jego objawach, leczeniu i rehabilitacji, porady lub wsparcia specjalisty, skontaktuj się z Nami!

tel. (22) 831-00-76/77

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

**Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski
jest Organizacją Pożytku Publicznego.**

**Możesz nas wesprzeć przekazując 1% swojego podatku
KRS numer 0000110888**



ISBN 978-83-64423-50-5



Broszura powstała dzięki dofinansowaniu ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych