



Małde diety początki – koniec radosny

Krótkotrwała dieta czy świadoma zmiana nawyków żywieniowych?

Ile już razy postanawiałaś zmienić swoje nawyki żywieniowe? Obiecywałaś sobie, że koniec ze słodczymi, pełna zapachu wkładałaś do koszyka produkty z błonnikiem, warzywa i owoce, oczyma wyobraźni widziałaś oszałamiające efekty swojej nowej diety... A później przychodził stres, odzywały się dawne zachcianki, nie mogłaś się oprzeć namowom i odkładałaś swój szczytny zamiar na jutro... a potem kolejne jutro i jeszcze jedno. Dobra wiadomość jest taka: uda Ci się, jeśli tylko... zaczniesz we właściwy sposób!

Od jutra to już na pewno...

Postanowienie zmiany nawyków żywieniowych to jedno z tych, jakie podejmujemy najczęściej. Decydujemy się na „reformę diety” pod wpływem wielu czynników. Na ogół impulsem staje się wskazówka wagi, która wybiega zbyt daleko poza granicę, na której chcielibyśmy ją widzieć. Chęć modyfikacji żywienia jest wtedy nagła i często nietrwała, a nawet jeśli uda się przy niej pozostać na dłużej, to po osiągnięciu wymarzonych wymiarów wracamy do dawnych nawyków i nieunikniony efekt jo-jo niweczy starania długich miesięcy walki.

Podobnie realizacja naszej decyzji wygląda wówczas, kiedy motywem zmian w diecie stają się względy zdrowotne. Je-

żeli mamy podwyższony cholesterol czy stłuszczenie wątroby, męczą nas zaparcia lub wzdęcia, wprowadzenie diety „tymczasowej”, do momentu ustąpienia objawów, mija się z celem. Choć zmiana przyniesie ulgę, to po powrocie do dawnego systemu jedzenia dolegliwości wracają. Jak pokazują statystyki, najsensowniejsze działania mające na celu zmianę sposobu odżywiania obserwuje się wśród ludzi, których bliscy chorują lub chorowali na poważne schorzenia przewlekłe. To właśnie strach przed obciążeniem rodzinnym popycha nas do trwalszych modyfikacji i aktywnej profilaktyki, która jest kluczem do długowieczności.

Jedzenie kontra odżywianie

Aby uniknąć kolejnych niepowodzeń, realizację decyzji o zmianie nawyków żywieniowych powinniśmy zaczynać od... głowy. Podstawą świadomej, trwałej zmiany jest samokształcenie. Im więcej wiemy na temat odżywiania, tym trafniej wybierzemy sposób działania. Warto uświadomić sobie, że organizm jest bardzo złożoną strukturą. Działa jak fabryka, w której sprawność wszystkich maszyn gwarantuje sukces produkcji.

Istnieje wielka różnica pomiędzy jedzeniem a odżywianiem się. To, co wkładamy do ust, ma ogromny wpływ na stan na-

szego zdrowia, a tymczasem nasza codzienna dieta jest mocno „wzbogacona” koktajlem związków chemicznych, których wpływ na zdrowie człowieka nie został nigdy zbada-ny. W procesie przetwarzania żywności stosuje się ogromne ilości syntetycznych dodatków, często niebezpiecznych. Zwierzęta idące na ubój faszkuje się antybiotykami, żeby uniknąć zarazy w miejscach, gdzie są one stłoczone. Hormony, którymi przesycone jest mięso, rozregulowują naszą gospodarkę hormonalną, mając wpływ na zaburzenia cyklu u kobiet czy przedwczesne łysienie u mężczyzn. Do tego wszystkiego swoją „plagą” dzisiejszych czasów jest nadmiar białka zwierzęcego w diecie, które negatywnie wpływa na równowagę kwasowo-zasadową naszego organizmu.

Wszystko to sprawia, że nasz nierzadko przejezdny, ale poważnie niedożywiony organizm coraz gorzej przyswaja żywność. Resztki jedzenia grzęzną w zagłębieniach jelita grubego i zbijają się w kamienie kałowe, które sukcesywnie uwalniają toksyny do krwi, a dalej do wątroby, zanieczyszczając ją. Kiedy z kolei nasza wątroba przestaje radzić sobie z nadmiarem toksyn, wtedy cały organizm w niedługim czasie zaczyna szwankować, dochodzi bowiem do zatrucia i zakwaszenia organizmu, a wraz z nimi pojawia się permanentny stan zapalny, stanowiący przyczynę wielu poważnych chorób.

Jeżeli skupimy się na jednym aspekcie, np. redukcji masy ciała, a nie pomyślimy o gruntownym oczyszczeniu i odkwaszeniu organizmu, możemy nabawić się wielu problemów zdrowotnych. Z kolei decydując się na oczyszczenie i odkwaszenie organizmu, musimy pamiętać, że jest to proces długotrwały. Należy zdać sobie sprawę, że jeżeli odejdziemy od dobrych nawyków, zaczniemy spożywać duże ilości mięsa, nabiału, słodczy czy alkoholu, obciążymy z powrotem narządy wewnętrzne, które przestaną prawidłowo funkcjonować.

Cuda zdarzają się tylko w bajkach

Co zatem zrobić, aby dać sobie szansę na długie życie w zdrowiu? Na pewno najgorszym pomysłem z możliwych będzie chwytanie się tzw. diet-cud, których ofertami jesteśmy codziennie bombardowani. Tysiące „specjalistów” prześcigają się w pisaniu książek na temat wspaniałej metody, która oczywiście każdemu gwarantuje sukces. Pragnienie oszałamiających efektów osiągniętych bez wysiłku powoduje, że wydajemy niebywałą ilość pieniędzy na leki i suplementy diety, które jak za dotknięciem magicznej różdżki nas odchudzą, wyleczą, usprawnią i odmłódzą. Czy jednak rzeczywiście warto po raz tysięczny próbować kolejnego CUDU, narażając tym swoje zdrowie? Może lepiej skorzystać z długofalowego rozwiązania... ten ostatni raz?

Każdy, komu naprawdę zależy na jakości życia, musi trwale zmienić nawyki żywieniowe. Tylko w taki sposób możemy na długo poprawić stan zdrowia i przeciwdziałać powstawaniu chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, schorzenia układu sercowo-naczyniowego, zespół metaboliczny, nowotwory czy otyłość. Należy pamiętać, że nie istnieje uniwersalna, odpowiednia dla wszystkich dieta. Każdy z nas ma inne zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy i minerały, prowadzimy różnicowany tryb życia, cierpimy na różne dolegliwości.

Zmiany szyte na miarę

Optymalnym rozwiązaniem, gwarantującym, że nie narazimy swojego zdrowia i ustrzeżemy się frustracji związanej z brakiem efektów, będzie poznanie potrzeb własnego organizmu. Żadna inwestycja nie opłaci się tak, jak ta w diagnostykę, która pozwoli holistycznie spojrzeć na własne ciało, a może nawet ujawni problem, który od lat sabotował wszelkie nasze wysiłki, np. opóźnioną alergię pokarmową. Czasami nawet nie zdajemy sobie sprawy, że produkty powszechnie uważane za zdrowe, które jadamy codziennie, mogą wyrządzać nam krzywdę lub utrudniać chudnięcie. Często bardzo ciężko jest zlokalizować przyczynę dolegliwości, ponieważ są one spowodowane przez nietolerancję danego produktu, a ta może objawić się nawet kilka dni po jego spożyciu! Test na opóźnioną alergię pokarmową, rozszerzone badania krwi, badanie USG czy po prostu pomiar składu ciała to zatem obowiązkowy zestaw każdego, kto – zamiast eksperymentować na sobie – chce rozpocząć zmiany u źródeł.

Z plikiem wyników badań w ręku warto udać się do dietetyka, który doradzi, jak zbilansować dietę. Pomoże on zacząć cały proces i przede wszystkim nauczy, że dieta oznacza sposób odżywiania, a nie tymczasową modyfikację. Stworzy on prawidłowo skomponowany jadłospis, który – dzięki temu, że uwzględni wszystkie nasze dolegliwości i odpowie na potrzeby organizmu – przestanie być złem koniecznym, a staje się sposobem na lepsze życie.

Jedno jest pewne: połączenie zdrowego rozsądku i miłości do siebie z odpowiednią diagnostyką, za którą pójść dobране na miarę zmiany, to niezawodny sposób na to, by stare nawyki żywieniowe odeszły wreszcie do lamusa. Miliony ludzi na całym świecie przekonały się, jak bardzo motywująco mogą działać już pierwsze efekty, które dowodzą, że wybrana droga troski o siebie była strzałem w dziesiątkę. A później może być już tylko lepiej – zrewitalizowany organizm odwdzięcza się zdrowiem, sprawnością i długowiecznością.

Odżywiać znaczy leczyć

Zależność jest prosta: im gorsza dieta, tym większe ryzyko zawału, cukrzycy czy nowotworów. Po prostu jesteśmy tym, co jemy – rozmowa z Lidią Trawińską, dietetykiem klinicznym z Centrum Medycznego VIMED.

Wiele słyszy się ostatnimi czasy o tym, że jemy niezdrowo. Czy to nie przesada? W końcu żyjemy w XXI wieku, nauka o żywności i żywieniu jest bardzo rozwinięta...

Paradoksalnie to właśnie osiągnięcia nauki w zakresie produkcji żywności sprawiają, że jakość odżywcza tego, co jemy, jest coraz gorsza. Producenci prześcigają się w obniżaniu cen przy jednoczesnym, sztucznym uatrakcyjnianiu smaku i wyglądu swoich produktów i robią to, niestety, kosztem naszego zdrowia. Konserwanty, stabilizatory, sztuczne barwniki, wzmacniacze smaku i zapachu to już standardowe składniki naszej codziennej diety. Pamiętajmy, im więcej znajdziemy na etykiecie dodatków chemicznych, których nazwę nawet ciężko wymówić, tym bardziej produkt jest przetworzony i coraz mniej nadaje się do jedzenia.

Można by pomyśleć, że jesteśmy bezbronni wobec tych produkcyjnych praktyk. W jaki sposób mamy chronić swoje zdrowie?

Najlepsza broń to zdrowy rozsądek – zarówno w zakresie doboru żywności, jak i umiejętnego jej spożywania. Każdy z nas sam decyduje, co wkłada do koszyka, a na półkach sklepowych znaleźć można także wiele wartościowych artykułów. Wystrzegajmy się produktów nasyconych trudnymi do wymówienia składnikami, a wybierajmy żywność świeżą, naturalną, bogatą w składniki odżywcze. Zamiast pięknie zapakowanej, wyszukanej przekąski lepiej skusić się na surową marchewkę czy lodygę selera. Niestety, nasze nawyki żywieniowe są coraz gorsze, a to – jak wynika z badań – w połączeniu z małą aktywnością fizyczną prowadzi do większości chorób przewlekłych. Czynniki genetyczne jedynie determinują skłonność do zachorowań.

Które nawyki żywieniowe szkodzą nam najbardziej?

Zaniedbań jest naprawdę sporo, spróbuję jednak wskazać te najważniejsze. Po pierwsze, rezygnowanie ze śniadania – narażamy się przez to na gwałtowne napady głodu w ciągu dnia i często sięgamy po wysokokaloryczne przekąski, bogate w cukier i nasycone kwasy tłuszczowe, których nadmiar w diecie prowadzi m.in. do otyłości. Kolejne niezdrowe przyzwyczajenie to zamiłowanie do mięsa. Spożywamy duże jego ilości, a tym samym zakwaszamy organizm, obciążamy nerki i narażamy się na powstawanie zmian nowotworowych w jelicie grubym. W dodatku zapominamy o włączeniu do diety świeżych warzyw i owoców, a tylko one mogą zapewnić

nam odpowiednią podaż witamin, składników mineralnych, błonnika, fitozwiązków, antyoksydantów, wzmocnienie odporności i lepsze samopoczucie. Za dużo jemy wreszcie pokarmów tłustych i takich, których główne składniki to rafinowany cukier, biała, oczyszczona mąka, duże ilości soli ku-

chennej oraz chemicznych dodatków do żywności. Wszystko to zatruwa nasz organizm i zwiększa zapotrzebowanie na witaminy i minerały.

Zaspokojenie tego zapotrzebowania na witaminy nie powinno być w dzisiejszych czasach trudne, mamy przecież na rynku spory wybór suplementów...

Niezupełnie. Suplementy mają uzupełniać codzienną dietę i nie mogą zastąpić niespożytych posiłków. Co więcej, przyjmowanie zbyt dużych ilości „sztucznych witamin” może pogorszyć ogólny stan zdrowia. Naprawdę lepiej jest zjeść kilka całych pomidorów niż zażyć suplement likopenu, czyli związku aktywnego wstępującego w pomidorze. Wyizolowane składniki odżywcze stosowane w formie suplementów nie mogą zastąpić naturalnej, różnorodnej, bogatej w tysiące związków chemicznych i składników bioaktywnych żywności. Owszem, możemy czasem potrzebować suplementów, np. przy dużej aktywności fizycznej, pamiętajmy jednak, że musimy zadbać o właściwy ich dobór. Sprzedawca w sklepie ze zdrową żywnością nie będzie tu właściwym doradcą, na ogół bowiem nie jest on ekspertem w dziedzinie zdrowia.

Gdzie w takim razie szukać pomocy?

Zachęcam wszystkich do konsultacji z dietetykiem, specjalistą w zakresie żywienia i profilaktyki chorób przewlekłych, który przeanalizuje nasz dotychczasowy sposób odżywiania, wskaże błędy, przekaze najważniejsze zasady zdrowego odżywiania, a w przypadku występowania uporczywych dolegliwości zaleci kompleks badań diagnostycznych, np. test na nietolerancję pokarmową. Polecam tym bardziej, że wiosna i lato – ze względu na dostępność różnorodnych warzyw i owoców oraz ich niską cenę – są doskonałym okresem na wprowadzenie zmian żywieniowych. Nauka medycyny żywieniowej w ciągu ostatnich kilku lat wywróciła do góry nogami wiele teorii żywieniowych, które przez ostatnie czterdzieści lat były uznawane za niemal święty kanon wiedzy. Książki o dietetyce i żywieniu trzeba napisać od nowa i całe szczęście te książki powoli powstają, jak na razie niestety poza granicami naszego kraju. Dobrze się składa, że polscy wydawcy przygotowują polskie tłumaczenia tych pozycji, dzięki czemu wiedza ta staje się dostępna także dla osób, które nie czytają po angielsku.

Takie zmiany wymagają jednak sporej dawki silnej woli. Jak mogłaby Pani przekonać naszych czytelników, że rzeczywiście warto się postarać?

Otóż okazuje się, że niekoniecznie. W przypadku wprowadzania zmian pod opieką dobrego specjalisty, silna wola potrzebna jest tylko na początku. Zapewniam, że kiedy zmieni



się nasz wygląd – możemy liczyć na szybką i bezpieczną utratę zbędnych kilogramów, poprawę jakości skóry, włosów i paznokci, poprawę naszego samopoczucia – pocujemy przypływ energii, miną bóle i uczucie zmęczenia, nie będzie nam już potrzebna żadna dodatkowa motywacja. Do tego motywująco działa wizja długiego życia bez chorób – z badań przeprowadzonych w USA wynika, że prawidłowy sposób odżywiania wpływa korzystnie na geny powodujące np. choroby układu krwionośnego. Wykazano, że dieta roślinna może wpłynąć moderująco na „złe geny” – łagodzi genetyczne ryzyko zawału serca. Zależność jest prosta: im gorsza dieta, tym większe ryzyko zawału. Po prostu jesteśmy tym, co jemy. Wybierając naturalne produkty, możemy dosłownie wyposażać swój układ odpornościowy w broń do walki z chorobami czy spowalniającą proces starzenia się.

Jaka zatem powinna być nasza dieta, abyśmy mieli pewność, że naprawdę dbamy o swoje zdrowie?

Optymalna dieta powinna być spersonalizowana – czyli dostosowana do naszego unikalnego organizmu (fenotypu) – każdy z nas jest inny. Nie istnieje zestaw wskazówek żywieniowych gwarantujących sukces każdemu, jednak oczywiście można sformułować kilka podstawowych, wspólnych dla wszystkich zaleceń. Najkrócej mówiąc, powinniśmy jeść tylko to, co służy naszemu organizmowi. Nie można tu kierować się wyłącznie nowinkami na temat zdrowego żywienia, którymi jesteśmy wręcz bombardowani przez media, mądrościami z książek poświęconych „dietom cud” czy wreszcie zapewnieniami producentów o wartości zdrowotnej danych produktów spożywczych. Najważniejsze to słuchać swojego organizmu, a ten nieraz wysyła nam dość nie-

pokojące sygnały w postaci np. objawów alergicznych. Niestety, większość z nas ignoruje te symptomy i nadal spożywa nietolerowane przez organizm produkty. Kiedy pomimo stosowania się do tych ogólnych zaleceń czujemy się nadal źle, musimy koniecznie udać się do dobrego dietetyka, zanim pomyślimy o lekarzu. W naszym Centrum Medycznym to doświadczeni i odpowiednio przeszkoleni dietetycy doradzają pacjentowi sposób postępowania i pomagają w podjęciu decyzji, czy konsultacja lekarska jest konieczna.

A jak rozpoznać alergię pokarmową? Które symptomy powinny nas zaniepokoić?

Alergia, o której tu mówimy, to tak zwana alergia opóźniona, zwana też nietolerancją pokarmową, to reakcja naszego układu odpornościowego w odpowiedzi na kontakt z obcymi substancjami, zwłaszcza białkami, dostarczonymi do organizmu podczas posiłku. Może manifestować się tak szeroką gamą objawów, jak żadna inna znana obecnie na świecie choroba! Najczęstsze jej symptomy to m.in.: bóle i zawroty głowy, problemy ze strony przewodu pokarmowego, zmęczenie, obrzęki i zmiany skórne, nawracające zapalenia zatok, bóle kości i stawów, może wywoływać także wiele innych dolegliwości. Powiązanie określonych objawów z konkretnym pokarmem jest nieraz trudne, ponieważ występują one nawet kilka dni po spożyciu alergizującego produktu.

Czy to oznacza, że jesteśmy bezbronni? Nie ma sposobu na nietolerancję pokarmową?

Na szczęście jest. Tym sposobem jest tak zwana dieta fenotypowa, czyli dieta eliminacyjno-rotacyjna opracowana w oparciu o wyniki laboratoryjnego testu z krwi przeprowadzanego metodą *in vitro*. Mówię tutaj o cytotoksycznych testach na opóźnioną alergię pokarmową, dzięki którym możemy szczegółowo przeanalizować naszą krew i wykryć reakcje alergiczne, jakie wywołuje u nas dany produkt spożywczy. Na podstawie takiego testu wykwalifikowany dietetyk układa optymalną dietę, eliminującą produkty szkodliwe i zastępującą je takimi, które nie wywołują reakcji, a jednocześnie zapewniają zrównoważoną podaż niezbędnych składników odżywczych – zarówno makro-, jak i mikroelementów. Tak opracowana dieta pozwala odzyskać równowagę kwasowo-zasadową, sprzyja prawidłowej pracy wszystkich narządów, redukuje stan zapalny i chroni organizm przed rozwojem chorób przewlekłych oraz nadwagą i otyłością. Jedno jest pewne: opóźniona alergia pokarmowa to epidemia, która ma poważne konsekwencje zdrowotne. Warto zaważyć o swoim zdrowiu skoro cały oręż mamy... na talerzu!



LIDIA TRAWIŃSKA

Dietetyk kliniczny, pionierka współczesnej medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Współzałożycielka i członek zarządu Centrum Medycznego VIMED. Popularyzatorka wiedzy o zdrowym stylu życia – wielokrotna prelegentka konferencji medycznych, autorka licznych artykułów publikowanych w prasie, uczestniczka audycji radiowych i telewizyjnych. Osobisty dietetyk państwa Jolanty i Aleksandra Kwaśniewskich.