FOCUS

ALERGOLOG
DR N. MED. JOANNA KUSCHILL-DZIURDA

DIETETYK
MONIKA STROMKIE--ZŁOMANIEC

ALERGOLOG
DR N. MED. DANUTA MYŁEK

ZDROWIE i ŻYCIE

NOWY MAGAZYN

Lekarze z całej Polski
Lista alergologów
dermatologów
pulmonologów
dietetyków

ALERGIE I NIETOLERANCJE

JAK JE WYKRYĆ I POSKROMIĆ
NAJNOWSZE TESTY I KURACJE

2/2019 Cena 11,99 zł
(w tym 8% VAT)
ISSN 2657-6201 INDEKS 42823X 02
9 772657 620917

PIĘKNA SKÓRA ALERGIKA
Łagodna i skuteczna pielęgnacja

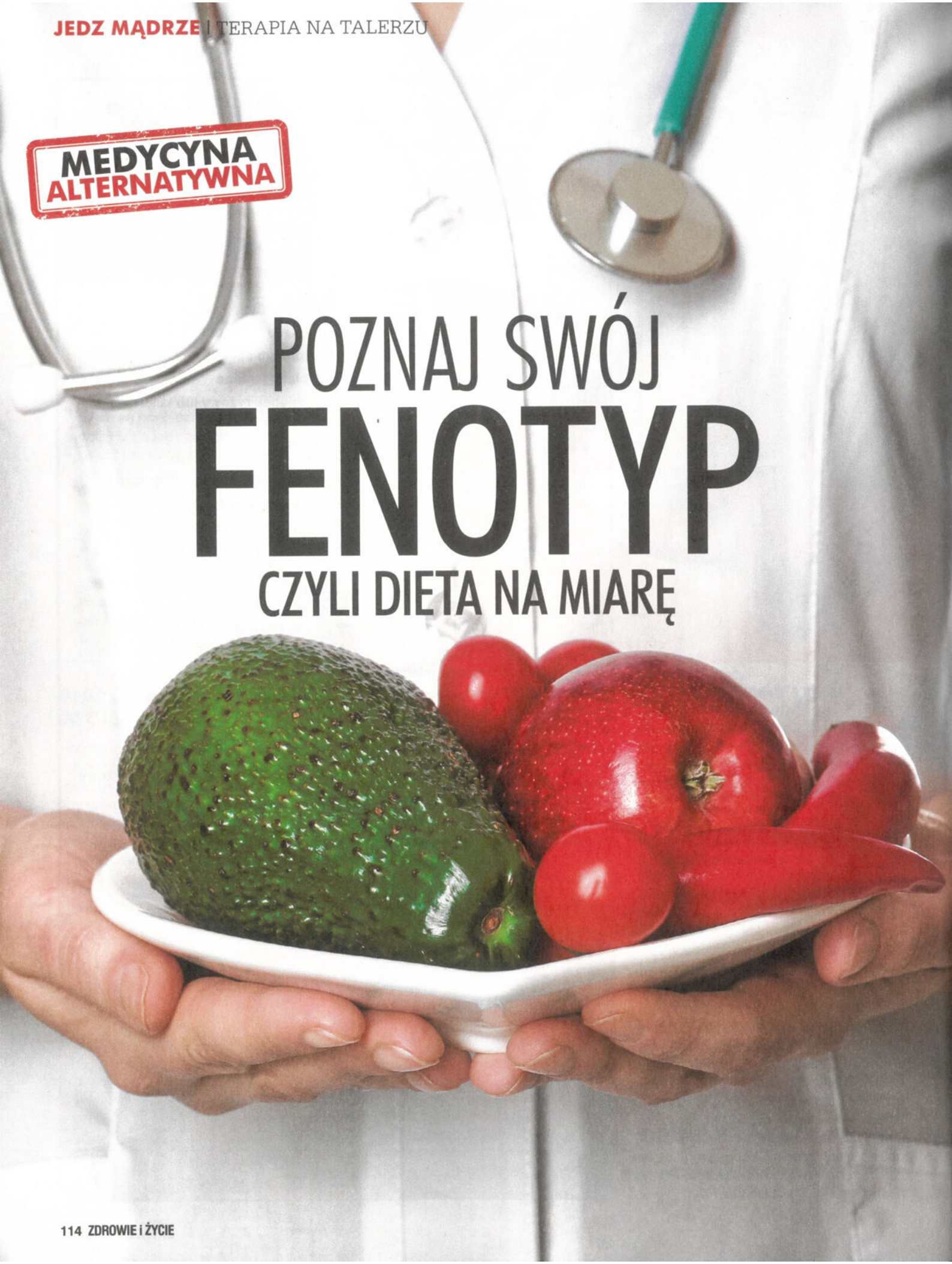
NOWOCZESNE TERAPIE
Dzięki nim zapomnisz o katarze, kaszlu i duszności

SPRAWDŹ SWOJĄ WRAŻLIWOŚĆ NA
- GLUTEN
- LAKTOZĘ
- SALICYLANY

MEDYCYNA ALTERNATYWNA

POZNAJ SWÓJ FENOTYP

CZYLI DIETA NA MIARĘ



NASZ EKSPERT
LIDIA TRAWIŃSKA
dietetyk kliniczny
założycielka
CM Vimed

Jeśli bez rezultatu próbujesz zrzucić niechciane kilogramy, winna może być nie dieta, ale alergia na jakiś składnik jedzenia. Warto sprawdzić, czy wszystko, co masz na talerzu służy twojemu zdrowiu. Gdy wyeliminujesz to, co cię uczula, łatwiej poprawisz formę i wyszczuplisz sylwetkę. Tekst **Ewa Gil**

Powszechnie wiadomo, że przybieramy na wadze, gdy jemy za dużo, zwłaszcza słodyczy czy dań typu fast food. Ale powody nadwagi nie zawsze są tak oczywiste. Niedawno odkryto, że nadwaga może być też efektem przewlekłego stanu zapalnego wywołanego przez nietolerancję pokarmową. Zdaniem lekarzy to ukryta alergia na konkretne składniki pożywienia, która pogarsza pracę układu pokarmowego, zakłóca prawidłowe funkcjonowanie jelit (mówi się o rozszczelnieniu jelit i ich „przeciekaniu") i przyswajanie substancji odżywczych. Powoduje wzdęcia, zaparcia, migreny, obrzęki, bóle stawów, a także zwiększa masę ciała. Okazuje się, że można mieć alergię pokarmową i nawet o niej nie wiedzieć. W dodatku to dość powszechna dolegliwość. Objawy nietolerancji mogą się pojawić nawet po kilku dniach od zjedzenia uczulających produktów. Dlatego trudno skojarzyć pojawiające się dolegliwości z konkretnymi pokarmami.

WYJĄTKOWY KOD

Kazdy z nas ma zestaw charakterystycznych cech. To wzrost, rodzaj sylwetki, tempo przemiany materii i wiele innych. Zbiór tych cech to fenotyp. Dla każdego jest on wyjątkowy i to właśnie on jest odpowiedzialny za nasze zdrowotne i dietetyczne problemy. Sprawia, że możemy mieć skłonność do nadwagi i np. źle tolerować nabiał czy mieć wzdęcia po zjedzeniu glutenu. Dlatego to, co odchudza koleżankę, niekoniecznie pomaga nam zrzucić kilogramy. A to, co dodaje innym energii, u nas może wywołać tylko ból żołądka.

ROZPOZNAJ, CO CI SZKODZI

Warto obserwować reakcję swojego ciała na to, co jemy. Czasem jest ona natychmiastowa i od razu wiemy, że np. po jajecznicy boli nas brzuch. Można wtedy wyeliminować jajka jako źródło prawdopodobnej alergii. To ważne, bo pod wpływem takich szkodliwych dla nas pokarmów, w naszym organizmie dochodzi do serii niepożądanych reakcji alergicznych. Efektem jest powstawanie przewlekłych stanów zapalnych, które są przyczyną zaburzeń metabolizmu. Jednak w większości przypadków nie mamy świadomości, że coś nas uczula. Takim sygnałem ostrzegawczym może być pojawienie się nadprogramowych kilogramów, które trudno zgubić. To oznacza, że mamy zachwianą równowagę metaboliczną i zaburzenia przyswajania niezbędnych substancji odżywczych. Ale sama obserwacja nie wystarcza, aby określić swój typ i potrzeby dietetyczne. Spora część reakcji metabolicznych przebiega tak, że sami nie jesteśmy nawet w stanie dostrzec związków między np. zjedzeniem selera czy jajek w jakimś daniu a wzdęciami czy migreną. Nietolerowane przez nasz organizm pokarmy nie są odpowiednio dobrze wchłaniane i wykorzystywane. Odkładają się w postaci złogów, które rujnują zdrowie i figurę. Także sposób przygotowania potraw wpływa na nasz metabolizm. U każdego z nas jest on inny. Składają się na to określone obciążenia genetyczne, leki, które przyjmowaliśmy lub przyjmujemy, środowisko, w jakim żyjemy itd. Nietolerancje i alergie wykryć może tylko badanie laboratoryjne wykonywane z krwi. Specjalny test diagnostyczny określa nasz indywidualny profil metaboliczny. Wynik badania umożliwia określenie indywidualnego fenotypu pacjenta, według którego lekarz ustala działanie poszczególnych składników pokarmowych na organizm i wystąpienie ewentualnej alergii. Pokazuje, jakie produkty nam szkodzą, a dietetyk na jego podstawie może ułożyć dla nas jadłospis, eliminując uczulające składniki. Może nawet opracować zestaw zalecanych aktywności fizycznych i fizjoterapii. Taki test można wykonać np. w Centrum Medycznym Vimed.

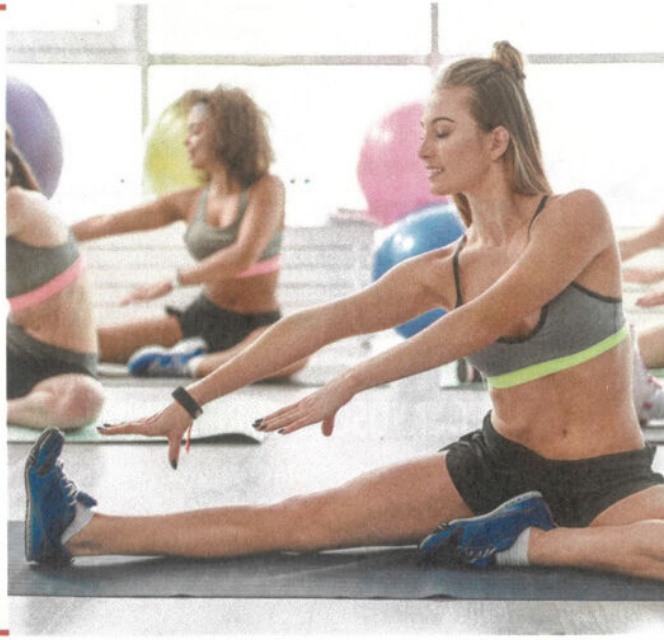
GDY JUŻ ZNASZ SWÓJ PROFIL

Ponieważ tak ważne jest, co konkretnie jemy, lekarze opracowali specjalną dietę fenotypową. Układa się ją pod kątem indywidualnych potrzeb danej osoby. Dietetyk na podstawie kodu metabolicznego ustala szczegółowy jadłospis, opracowując przepisy na potrawy. Informuje również, w jaki

DLA KOGO TA DIETA

Indywidualnie opracowany jadłospis polecany jest:

- **zmagającym się z nadwagą i otyłością**
- **cierpiącym na choroby przewlekłe**
- **uprawiającym sport, zwłaszcza intensywnie**
- **kobietom planującym zajście w ciążę**
- **wszystkim (także dzieciom i młodzieży), którzy chcą jak najtrafniej odpowiedzieć na potrzeby swojego organizmu i jak najdłużej zachować dobrą formę i zdrowie.**



POKARMY ALERGIZUJĄCE

Jedzenie źle tolerowanych przez organizm pokarmów może sprawić, że praca układu pokarmowego i wchłanianie składników odżywczych zostaną zaburzone. Najczęściej objawia się to wzdęciami, zaparciami, bólami głowy i stawów lub trudnością ze zrzuceniem zbędnych kilogramów. Reakcję uczuleniową może wywołać niemal wszystko, ale do najbardziej alergizujących produktów należą:

- zboża zawierające gluten
- białko mleka krowiego
- pomidory
- orzechy
- rośliny strączkowe, np. soja, groch, fasola, soczewica
- owoce morza
- kukurydza
- truskawki
- jajka

sposób je przygotowywać. Menu jest przystosowywane do konkretnego fenotypu, to oznacza, że może być stosowane tylko przez „zainteresowanego", bo tylko jemu przyniesie zadowalające efekty. Skomponowane przez dietetyka posiłki zawierają przede wszystkim potrzebne składniki. Są też tak przygotowane, by były smaczne. Istnieje możliwość zamówienia gotowych dań, przyrządzonych dla konkretnego pacjenta. Dieta fenotypowa została dobrze przebadana. W badaniu, którego wyniki opublikowano w magazynie „Journal of Obesity & Weight Loss Therapy", analizowano wpływ diety opartej na wynikach testu na nietolerancję pokarmową u 120 osób z nadwagą. Już po 90 dniach od wdrożenia nowego sposobu odżywiania naukowcy zaobserwowali u pacjentów obniżenie masy ciała, zmniejszenie obwodu talii i bioder oraz poprawę ciśnienia krwi.

LEPSZE ZDROWIE

Dieta fenotypowa nie służy odchudzaniu, chociaż jej skutkiem ubocznym jest często utrata niechcianych kilogramów. Zadaniem tego typu odżywiania jest wyregulowanie metabolizmu. Dzięki temu składniki odżywcze są lepiej wchłaniane, nie tworzą się złogi, a organizm nie magazynuje tłuszczu. Podnosi się też nasza odporność i znika większość reakcji alergicznych. Kolejnym efektem właściwie ułożonego jadłospisu jest zmniejszenie dziennej dawki kalorii bez uczucia głodu. – To indywidualne podejście do pacjenta nie tylko ze względu na jego sposób odżywiania, lecz również ze względu na jego fizyczne i psychiczne dolegliwości – mówi Lidia Trawińska, współwłaścicielka Centrum Medycznego Vimed. – W dzisiejszych czasach wszyscy mamy problem zarówno z nietolerancjami pokarmowymi, jak i z dopadającą nas depresją, nie potrafimy walczyć ze stresem, który wpływa również na samopoczucie. Tylko całościowe podejście daje dobre efekty – podkreśla Lidia Trawińska. – Aby terapia przyniosła optymalne rezultaty do diety warto dodać spersonalizowane zabiegi medycyny fizykalnej. Ich celem jest wspomaganie naturalnych komórkowych procesów oddychania, odżywiania i detoksykacji.

CO NAJCZĘŚCIEJ UCZULA

Poza czystą wodą wszystko może wywoływać stany zapalne, nawet pozornie bardzo zdrowe pokarmy, np. pieczywo pełnoziarniste. Chleb tego typu jest bardziej wartościowy niż biały. Ale gdy ktoś źle reaguje na zboża, nie będzie dobrze trawił żadnego rodzaju pieczywa, nawet pełnoziarnistego. W jego organizmie zacznie się proces, niszczący jelita i może on doprowadzić do rozwoju pasożytów. Każdy z nas ma określoną paletę produktów, które może jeść, bo są

JAK TO DZIAŁA?

Test nietolerancji pokarmowej bada reakcję układu odpornościowego na 200 produktów spożywczych i dodatków do żywności. Po pobraniu krwi, pod mikroskopem bada się, jak białe krwinki reagują na kontakt z danym alergenem. Jeżeli komórki są zdrowe, żywe i aktywne, oznacza to, że dany produkt nie wywołuje choroby. Gdy białe krwinki są uszkodzone, widać, że ten produkt powoduje opóźnione reakcje alergiczne. Wynik testu oraz dodatkowe badania diagnostyczne, pozwalają na ułożenie indywidualnej diety. amu żywieniowego.

DOLEGLIWOŚCI, KTÓRE LIKWIDUJE DIETA FENOTYPOWA

- **bóle głowy, nawracające migreny**
- **zaparcia i niestrawność, wzdęcia**
- **nerwowość, roztargnienie**
- **bóle stawów, uczucie tzw. ciężkich nóg, obrzęki**
- **choroby metaboliczne lub sercowo-naczyniowe**
- **objawy przedwczesnego starzenia się organizmu, zaburzenia libido, zanik energii witalnej**

FOT.: ADOBE STOCK, ARCH. PRYWATNE

one dla niego bezpieczne. Uczulać lub wywoływać nietolerancję może wszystko, np. mięso, nabiał, ryż, pomarańcze, jabłka, kapusta. Takie produkty na pewien czas trzeba wykluczyć zupełnie z jadłospisu. Po to, by wygasić stan zapalny w jelitach i pomóc im się zregenerować. Szczelne zdrowe jelita lepiej przyswajają składniki odżywcze. W zależności od stopnia nasilenia alergii na dany pokarm, wyklucza się go na trzy, sześć lub 12 miesięcy. W niektórych przypadkach musi to być dłuższy okres, nawet dwa lata. Po tym czasie ponownie powoli wprowadza się ten dotychczas alergizujący produkt do diety, ale z zastrzeżeniem, by jeść go tylko od czasu do czasu. Zdrowe jelita nie zareagują histerycznie na niewielką dawkę alergenu, a my możemy cieszyć się smakiem ulubionego pokarmu.

DODATKOWE WSPARCIE

Podczas stosowania diety warto wspomagać regenerację nie tylko jelit, ale całego ciała. Zanieczyszczenia środowiskowe w pożywieniu, wodzie i powietrzu, nieodpowiednia dieta, używki a także leki, powodują tak duże nagromadzenie toksyn, że naturalne mechanizmy organizmu do ich eliminowania już nie wystarczają. Ich nadmiar prowadzi do zaburzeń krążenia limfy, zmniejszonej dostawy tlenu oraz substancji odżywczych do komórek, a także do wbudowywania się (zamiast wydalania) produktów przemiany materii. Dopiero udrożnienie dróg żółciowych oraz odblokowanie naczyń krwionośnych i limfatycznych sprawia, że do komórek zaczynają dopływać substancje odżywcze oraz tlen. Zaś produkty przemiany materii są właściwie odprowadzane. Tu z pomocą przychodzą rozwiązania z zakresu medycyny fizykalnej, np. zabiegi takie jak stymulacja endodermiczna. Powodują odprowadzenie nagromadzonych substancji toksycznych w komórkach oraz nadmiaru zbierającej się limfy do węzłów chłonnych. Dzięki temu zmniejsza się proces zapalny w skórze. Powoduje to jej wygładzenie i ujędrnienie, usunięcie obrzęków i zmniejszenie cellulitu. ●

PRZYKŁADOWE MENU NA JEDEN DZIEŃ

● **Śniadanie:** owsianka z ugotowanej komosy ryżowej z dodatkiem łyżki pestek słonecznika, dyni i siemienia lnianego

● **Drugie śniadanie:** szklanka koktajlu owocowego (np. z truskawek lub bananów) z mlekiem migdałowym lub sojowym

● **Obiad:** filet z łososia (ok. 200 g), gotowany brokuł, kalafior oraz gotowana marchewka, do tego koperek i łyżka oleju lnianego

● **Kolacja:** zupa-krem jarzynowa z koperkiem lub natką pietruszki, do tego łyżka ziaren słonecznika, dyni, siemienia lnianego oraz 5 łyżek ugotowanej czerwonej soczewicy

REKLAMA