

# zwierciadło

10 (2016) PAŹDZIERNIK 2014 cena z kalendarzykiem 12,90 zł (w tym 8% VAT)

SOPHIE  
MARCEAU

*Bycie dekoracją  
– też talent*

OLGA  
BOŁĄDZ

*Całkowicie  
odmieniona*

TOMASZ  
KOT  
*SERCE  
NA DŁONI*

BILL  
MURRAY  
*Mam naturę  
klauna*

KRZYSZTOF  
VARGA

*Pisarz  
w czasach lansu*

ZOFIA  
WICHŁACZ  
*—Moje  
„MIASTO 44”*

TEMAT  
MIESIĄCA

*Wtędos'ci*

*Wojciech Eichelberger: Kocham cię i nie mogę z tobą być*

**WYCHOWANIE: NAUKA BEZ SZKOŁY | RODZINY ZASTĘPCZE: TRZEBA BYĆ TWARDZIELEM**

**JAK RADZIĆ SOBIE Z MANIPULACJĄ?**

**NADCHODZI ŻŁOTY WIEK BIUROWEGO WELLNESSU**

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767  
10  
9 770514 099401





# GLUTEN

## - WIELE HAŁASU O NIC?

*Ostatnio dużo mówi się o szkodliwości glutenu, obserwujemy boom na diety bezglutenowe, bezglutenowe menu w restauracjach... Czy faktycznie jest szkodliwy, czy też jest to może tylko chwyt marketingowy?*

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Lekarze diagnozujący celiakię i nadwrażliwość na gluten nie zawsze informują pacjentów, że czekają ich problemy nie tylko z przewodem pokarmowym, ale i całym organizmem. Produkty zawierające gluten są głównym elementem diety większości z nas. Od rana do wieczora spożywamy go pod różną postacią: rano płatki, potem chleb lub bułki, do kawy słodki rogalik czy ciastko, na obiad makarony, kasze jęczmienne czy pierogi, na kolację znowu pieczywo, a do tego jako przekąski batoniki i ciasteczka. Celiakia to podstępna choroba – brak we krwi charakterystycznych markerów (przeciwciał) powoduje, że chorzy nie są skłonni do wprowadzania rygorystycznych ograniczeń w diecie, choć jest to jedyna skuteczna metoda leczenia. Tymczasem pacjenci bardzo często nie widzą związku pomiędzy złym samopoczuciem, bólem brzucha czy zaparciami a codziennym jedzeniem np. chleba.

### NIEPOZORNY GLUTEN

Ziarna zbóż stosunkowo niedawno pojawiły się na naszych stołach, bo dopiero około 10 tys. lat temu, zapoczątkowując przejście od ery zbieractwa i łowiectwa do ery rolniczej. Dieta naszych przodków różniła się znacząco od tej, którą stosujemy dzisiaj. Opierała się na rosnących dziko roślinach: owocach, liściach, korzeniach, orzechach, nasionach, a także owocach morza, małych zwierzętach i niezwykle rzadko mięsie dzikich zwierząt. Wiele faktów wskazuje na to, że zmiana diety na zbożową nie wyszła nam na zdrowie. Mogłoby się dzisiaj wydawać, że dieta starożytnych Egipcjan była idealna – obfitowała w warzywa, owoce, niedużą ilość mięsa, oleje: sezamowy, krokoszowy, lniany, owoce morza i pieczywo z mąki razowej z pełnego ziarna. Tymczasem

badania antropologiczne pokazały, że w epoce przedrolniczej przeciętna długość życia była dłuższa niż u prowadzących osiadły, rolniczy tryb życia Egipcjan. Ponadto okazało się, że u rolników występowało więcej infekcji i próchnica zębów, której nie stwierdzono przedtem, a także – oznaki chorób serca i miażdżycy. Odkryto również, że starożytni Egipcjanie cierpieli na otyłość brzuszna (charakterystyczny objaw wrażliwości na gluten), bardzo niebezpieczną dla serca i będącą jednym z objawów zespołu odporności na insulinę.

### DZISIAJ JEST JESZCZE GORZEJ

Pszenica, którą dziś spożywamy, nie ma nic wspólnego z tą, która była uprawiana jeszcze kilkanaście lat temu. Modyfikacje mające służyć powiększeniu plonów sprawiły, że stała się „wybrykiem” eksperymentów hodowlanych, chimerą odporną na choroby, suszę i wysokie temperatury, która nie jest w stanie przetrwać bez nawozów czy środków zwalczających szkodniki. Choroby, które zaczęły pojawiać się kilka tysięcy lat temu, dzisiaj są przyczyną wymierania milionów ludzi w cywilizowanych krajach. Umierają oni przedwcześnie z powodu schorzeń, które ze względu na swój charakter zostały nazwane cywilizacyjnymi – są to choroby nowotworowe, sercowo-naczyniowe i wiele innych. Wyniki ostatnich badań wskazują, że 60 proc. ludzi pochodzenia europejskiego posiada odmianę genu celiakii.

### GLUTEN – PUŁAPKA NIE TYLKO DLA ALERGIKÓW

Czym właściwie gluten jest? To agresywne białko znajdujące się w zbożach, takich jak pszenica, jęczmień, żyto i owies. Wszystkie pszeniczne produkty zawierają gluten, nawet te uważane za zdrowe – pełnoziarniste. Kanapka z chleba



pełnoziarnistego – wydawałoby się zdrowa – z odpowiednią ilością błonnika i ziarna eko zawiera ten sam gluten i tak samo szkodzi jak bułka z białej przetworzonej mąki pełnej chemicznych dodatków. Gluten znajduje się w większości spożywanych przez nas pokarmów. A prawie połowę białek w glutenie stanowi gliadyna, która odgrywa zasadniczą rolę w powstawaniu choroby trzewnej i jest przyczyną uczuleń oraz nietolerancji. Badania naukowe potwierdzają, że gluten powoduje uszkodzenie śluzówki jelita cienkiego, ze spłaszczeniem kosmków jelitowych włącznie.

Choroba trzewna – celiakia – może mieć łagodniejszy przebieg, objawiający się gazami, wzdęciami czy luźnym stolcem, ale może również przybierać ostrą formę zagrażającą życiu – powoduje bowiem niszczenie kosmków jelitowych, czego efektem może być ciężkie niedożywienie, utrata masy ciała lub jej zwiększenie, biegunki i osłabienie.

Celiakia jest tylko jedną z wielu chorób, jakie powoduje nadwrażliwość na gluten. Spożywanie zbyt dużych ilości pszenicy w każdym przypadku prowadzi do szkodliwych dla zdrowia zaburzeń, co więcej, nieprzyjemne objawy pojawiają się po kilku godzinach lub kilku dniach od spożycia glutenu. Mogą być to między innymi bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia, bóle głowy, próchnica, osteoporoza, rozdrażnienie, a nawet stany depresyjne. Nadwrażliwość okazuje się głównym źródłem tych dolegliwości. Po wykonaniu testu nietolerancji pokarmowej i wyeliminowaniu z diety uczulających produktów następuje poprawa wchłaniania, a dolegliwości znikają. Badania pokazują, że miliony osób cierpią z powodu niezdiagnozowanej nadwrażliwości na gluten, która prowadzi do wielu bardzo poważnych problemów zdrowotnych. Faktem jest, że obecność glutenu w diecie powoduje powstanie przeciwciał atakujących nasze tkanki, czego skutkiem są choroby autoimmunologiczne – w tym głównie tarczycy. W wyniku postępującego procesu destrukcji tkanki gruczołu tarczycy jej funkcje zostają zaburzone i występuje nadczynność lub niedoczynność skutkująca zaburzeniami w wydzielaniu niezwykle istotnych dla naszego organizmu hormonów. Choroby tego typu występują nawet cztery razy częściej u pacjentów z celiakią i nadwrażliwością na gluten. Szczególnie częsta jest choroba Hashimoto – epidemia XXI wieku.

Wśród chorób związanych z nadwrażliwością na gluten wymienia się autoimmunologiczne schorzenie wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń trzewny układowy czy gorączkę reumatyczną. Tak więc jeżeli występują

u Ciebie objawy, takie jak: zespół jelita drażliwego, biegunki, zaparcia, niedobór składników odżywczych, wypryski skórne, przewlekłe zmęczenie, bóle mięśni, „pszeniczny brzuch”, choroby autoimmunologiczne, zmiany nastroju i zachowania czy nadwaga, jak najszybciej dowiedz się, czy nie masz nadwrażliwości na gluten.

## CO JEŚĆ?

Jeszcze kilkanaście lat temu zdiagnozowanie celiakii lub alergii na gluten było wyrokiem. Dzisiaj, kiedy wiemy, że eliminacja produktów zawierających gluten pozwala skutecznie leczyć tę chorobę, nie jesteśmy już bezbronni. Wprawdzie półki sklepowe uginają się od produktów przemysłu spożywczego oznakowanych jako *gluten free*, jednak pamiętajmy, że są to produkty przetworzone. Stosujmy je tylko w sytuacji, kiedy nie mamy już innego wyjścia. Przede wszystkim pamiętajmy, że samo wykluczenie glutenu nie przyniesie efektów, jeżeli nie zaczniemy spożywać więcej warzyw i owoców. Zastąpienie pieczywa z glutenem pieczywem bezglutenowym nie jest rozwiązaniem problemu. Wyniszczony organizm potrzebuje jeszcze składników odżywczych, które pomogą odbudować uszkodzone komórki.

Chorzy na celiakię mają coraz więcej możliwości samodzielnego przygotowania ciast, naleśników, czy pierogów – w sklepach pojawia się szeroki wybór różnych rodzajów mąki, w tym ryżowej, z ciecierzycy, amarantusa, kasztanowej czy mąki teff. Są to jednak produkty zawierające węglowodany i białka, a ilość fitoskładników i enzymów jest ograniczona. Kolorowe warzywa i owoce to najważniejsze pokarmy, które muszą znaleźć się w diecie osoby wrażliwej na gluten (minimum 1 kg dziennie) – co najmniej połowa w formie surowej, a reszta w formie gotowanej. Produkty przetworzone powinny być tylko minimalnym dodatkiem, a w pierwszej fazie całkowicie wyłączone. Polecam musy owocowo-warzywne z orzechami, pestkami, siemieniem lnianym, które przygotowuje się błyskawicznie. Zupy kremy z warzyw gotowanych i surowej zieleniny dadzą nam zastrzyk energii i wszystkie składniki potrzebne do regeneracji osłabionego organizmu.

W drugiej fazie polecam pyszne ciasto naleśnikowe np. z mąki kasztanowej: do 2/3 szklanki mąki kasztanowej dodajemy szczyptę stewii, jedno jajko i tyle wody gazowanej, żeby ciasto było lejące. Takie naleśniki, smażone najlepiej bez tłuszczu, mogą być dodatkiem do zupy czy sałatki. Oczywiście, każda dieta powinna być urozmaicona i dostarczać niezbędnych wartości odżywczych. ●

**LIDIA TRAWIŃSKA** dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed”.