zwierciadło

PORADNIK POZYTYWNEGO

ODCHUDZANIA

CENA 14,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

ISSN 2082-1883 INDEKS 267457
9 772082 188402 01

DETOKS MODA CZY KONIECZNOŚĆ | PUŁAPKI ZNANYCH DIET
20 ZASAD ZDROWEGO ODCHUDZANIA | PROSTE I LEKKIE PRZEPISY

WYDANIE SPECJALNE 1/2014

UCZULENIE **NA JEDZENIE**

(CZYLI DLACZEGO NIE MOGĘ SCHUDNĄĆ)

Tekst ADA ZYCH

Nie ma dobrej diety dla wszystkich, bo każdy w nieco inny sposób reaguje na te same składniki pokarmowe. To podstawa popularności testów ukrytych alergii pokarmowych oraz genodietetyki.

JA

nie odchudzam ludzi – mówi stanowczo Lidia Trawińska, dietetyk kliniczny z firmy Vimed. Elegancka blondynka z zaraźliwym uśmiechem co chwilę spogląda na zegarek. Nic dziwnego, jest jedną z najbardziej rozchwytywanych i rozpoznawalnych dietetyczek w Polsce. Do korzystania z jej usług przyznawali się prezydent Aleksander Kwaśniewski, Maja Sablewska, Ryszard Kalisz, Piotr Rubik, Doda.

– To dlaczego każdy, kto do pani trafi, chudnie bez wysiłku? – nie mogę się nadziwić.

– Spadek wagi jest tylko dodatkowym bonusem, efektem ubocznym zdrowienia całego organizmu – mówi spokojnie pani Lidia. – Ale nie o odchudzanie w tym wszystkim chodzi.

Więc o co?

Zacznijmy od początku. Każdy to zna – stosujesz dietę i nie chudniesz. Jesz tylko zdrowe produkty, ale nawet gdy stracisz kilka kilogramów, waga szybko wraca. Jesteś przekonana, że winna jest twoja słaba wola.

Faktycznie, wina leży w tobie, a raczej w serii niepożądanych reakcji na tle zapalnym, które zachodzą w twoim organizmie na skutek nietolerancji pokarmowych. Nadmierna masa ciała jest tylko ich sygnałem. Mówi nam, że mamy zachwianą równowagę metaboliczną i zaburzenia przyswajania niezbędnych substancji odżywczych. Tyjemy, bo komórki naszego ciała są niedożywione i bliskie śmierci. Dlatego wysyłają do mózgu informację o niedoborach pokarmowych. Efekt? Cały czas jesteśmy głodni. I zazwyczaj sięgamy po wysoko przetworzone produkty spożywcze. Słodycze, śmieciowe jedzenie. Ale nie to jest najgroźniejsze. Zaburzenia metabolizmu to efekt przewlekłego stanu zapalnego, który utrzymuje się w naszym organizmie. To tykająca bomba zegarowa, zalążek wielu poważnych chorób. Także nowotworów. – Na każde pięć dorosłych osób cztery cierpią na różnego rodzaju dolegliwości, których praprzyczyną jest właśnie opóźniona reakcja pokarmowa – mówi Lidia Trawińska. – Jeśli przychodzi do mnie kobieta i ona w wieku 40 lat bierze leki na nadciśnienie, ma chorą tarczycę, obfite miesiączki, jest stale przemęczona, to trudno przejść nad tym do porządku dziennego i powiedzieć: „No, tak już jest we współczesnym świecie, wszyscy na coś chorujemy". Objawy świadczą o tym, że w jej organizmie dzieje się coś złego.

POWIEDZ MI, CO JESZ

Przewlekły stan zapalny wywołuje ukryta, opóźniona alergia pokarmowa. Prościej: organizm reaguje alergicznie na niektóre produkty naszej codziennej diety.

Pojawienie się alergii to wypadkowa wielu rzeczy – oddziaływań środowiskowych, odżywiania w dzieciństwie, przebytych chorób, urazów, stresów, napięć emocjonalnych, zatrucia środowiska, przyjmowanych leków, ilości snu, rodzaju wykonywanej pracy. Niezmiernie ważna jest spuścizna genetyczna i to, jak odżywiała się nasza matka w czasie ciąży.

– Przychodzi do mnie kobieta z małym dzieckiem i skarży się, że mała choruje, źle się rozwija. Moim pierwszym pytaniem jest: „A co pani jadła w czasie ciąży?". „Tylko słodycze, bo tak mi się chciało →

ZABURZENIA METABOLIZMU TO EFEKT PRZEWLEKŁEGO STANU ZAPALNEGO, KTÓRY UTRZYMUJE SIĘ W ORGANIZMIE. TO TYKAJĄCA BOMBA ZEGAROWA, ZALĄŻEK WIELU POWAŻNYCH CHORÓB. TAKŻE NOWOTWORÓW.

OBJAWY UKRYTYCH ALERGII POKARMOWYCH SĄ TRUDNE DO ROZPOZNANIA. NIE MAJĄ NIC WSPÓLNEGO Z KLASYCZNYMI ALERGIAMI, W KTÓRYCH PO ZJEDZENIU PRODUKTU UCZULAJĄCEGO MAMY SWĘDZĄCĄ WYSYPKĘ, NIESTRAWNOŚĆ, CZY ATAKI KASZLU.

słodkiego" – odpowiada pacjentka. Ręce opadają – wzdycha Lidia Trawińska. – Przecież organizm takiego dziecka jest zagłodzony. Każda jego komórka błaga o wartościowe jedzenie, to musi się odbić na jego stanie zdrowia.

Ukryte alergie pokarmowe na poziomie biologicznym wiąże się z tzw. zespołem przeciekającego jelita. Nie w pełni strawione składniki pokarmu przenikają z jelita do krwiobiegu, gdzie układ odpornościowy, rozpoznając je jako obce białka, tłuszcze czy węglowodany, uruchamia kaskadowy mechanizm reakcji zapalnej. Nieszczelność błony śluzowej jelita potęguje powszechna w społeczeństwie kandydoza, czyli infekcje grzybicze.

SZEROKIE SPEKTRUM

Objawy ukrytych alergii pokarmowych są trudne do rozpoznania. Nie mają nic wspólnego z klasycznymi alergiami, w których po zjedzeniu produktu uczulającego mamy swędzącą wysypkę, niestrawność czy ataki kaszlu. Tu objawem może być osłabienie, bóle głowy, choroby skóry, stan ciągłego przemęczenia, przedwczesne starzenie, choroby krążenia, depresje.

– Markery stanu zapalnego leżą u podstaw większości chorób cywilizacyjnych. Bo jeśli cały czas jemy coś, co nam szkodzi, to nasz organizm jest stale obciążony – mówi Trawińska.

Tym bardziej że jak wykazują doświadczenia, najczęściej uczulają nas rzeczy, które spożywamy codziennie – kawa, mleko, gluten, mięso.

– Często jest tak, mówi pani Lidia – że mam wyniki testów, ale jeszcze nie widzę pacjenta, który za chwilę wejdzie do mojego gabinetu. Patrzę na te wyniki i widzę już choroby, z którymi zapewne zmaga się mój pacjent. Oho, myślę sobie, pewnie będzie nadwaga, nadciśnienie, kłopoty z krążeniem, zmęczenie, częste migreny.

– Sprawdza się?

– Zawsze.

Rozpoznanie alergenów umożliwia test opóźnionej alergii pokarmowej. Po pobraniu krwi pod mikroskopem bada się, jak nasze białe krwinki reagują na kontakt z danym alergenem. Jeżeli komórki są zdrowe, żywe i aktywne, oznacza to, że badana żywność czy produkt chemiczny nie powodują choroby. Jeżeli jednak białe komórki są pęknięte, rozbite, otwarte i martwe, to znaczy, że substancja może wywoływać opóźnioną reakcję pokarmową. Siłę reakcji ocenia się w czterostopniowej skali.

Kogo najczęściej dotyka uczulenie? – Może to dotyczyć każdego – mówi Trawińska. – Oczywiście, są osoby, które wykazują reakcje na kilka alergenów i takie, którym szkodzi kilkadziesiąt czy nawet kilkaset produktów. To dowodzi, że każdy z nas jest inny i nie ma czegoś takiego jak dieta dla wszystkich. Dla mnie grejpfrut jest trucizną, dla ciebie może być lekarstwem. Jak podkreślają pacjenci, już samo odstawienie produktów z alergenem i wprowadzenie w życie nowej diety robi wielką różnicę. – Musiałam przestać pić kawę, zrezygnować z nabiału i białej mąki. Było trudno, zwłaszcza z kawą, ale po dwóch tygodniach poprawiła mi się cera, po miesiącu waga pokazała 3 kg mniej, choć wcale się nie odchudzałam – opowiada Marta Rej, 43-latka z Warszawy. – Jem więcej surowych warzyw, ale bez jabłek, pomarańczy i marchwi, bo źle na nie reaguję.

– Utrata wagi to normalne zjawisko, nasz organizm przyswaja mniej jedzenia, za to bardziej wartościowego. Dlatego nie czujemy głodu. Zmienia się też odczuwanie smaków. Przestają smakować papierosy, alkohol czy sól – mówi Lidia. – To znak zdrowienia całego organizmu.

ZAPISANE W DNA

Skoro przyczyną naszych niepowodzeń w odchudzaniu mogą być ukryte nietolerancje pokarmowe, może warto w poszukiwaniu zdrowia sięgnąć jeszcze głębiej, do naszego DNA?

O tym, że jesteśmy zaprogramowani genetycznie wie przecież każdy. W genach mamy zapisane prawdopodobieństwo zapadnięcia na raka, na choroby metaboliczne, geny decydują też o tym, jaki jest nasz kolor oczu i wzrost.

Czemu tej indywidualnej wiedzy nie wykorzystać w dietetyce? Naukowcy od dawna wiedzą, że na przykład zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne różni się u różnych osób i zmienia się wraz z wiekiem. Także fitoskładniki (substancje aktywne pochodzenia roślinnego wykazujące działanie korzystne dla zdrowia), takie jak flawonoidy, działają ochronnie z różną siłą u poszczególnych osób. Sód nie u wszystkich podwyższa ciśnienie tętnicze a zdolność błonnika pokarmowego do obniżania stężenia cholesterolu w surowicy jest również uwarunkowana genetycznie. – Ponieważ w zależności od

ZDJĘCIA: Getty Images/Gallo Images.

zestawu genów inne produkty powinny przeważać w diecie różnych osób, powstały testy genetyczne, które pomagają w zindywidualizowaniu diety – tłumaczy dr Katarzyna Okręglicka, dietetyk z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.
– Dzięki nim dostajemy informacje, jaki mamy rodzaj metabolizmu. W zależności od tego, czy nasz organizm lepiej wykorzystuje energię z węglowodanów, czy z tłuszczów, przekłada się to na poziom białka w diecie. Badania genetyczne pomagają również określić naszą indywidualną wrażliwość na sód, przyswajanie kwasu foliowego oraz witaminy D. – Jeśli wiemy, że nasz organizm ma problem z sodem, którego nadmiar prowadzi do wzrostu ciśnienia tętniczego, musimy wprowadzić do diety produkty bez soli – mówi dr Katarzyna Okręglicka.
Procedura przeprowadzania testów genetycznych jest sama w sobie banalnie prosta. Patyczek z naszym nabłonkiem (pobranym z wnętrza policzka) wysyła się do laboratorium, a po około 2 tygodniach przychodzi odpowiedź. Ofertę takich badań ma wiele gabinetów dietetycznych w Polsce. ●

Ile to kosztuje?

BADANIA Z KRWI Ceny badania różnią się w zależności od ośrodka i rodzaju zastosowanego testu. **1. VIMED.** Profil metaboliczny na 90 produktów – 880 zł, profil na 200 produktów – 1860 zł. **2. PORADNIA 4LINE.PL FOODTEST.** Test na 90 alergenów i panel wegetariański na 90 alergenów – 1100 zł, profil na 110 alergenów – 1400 zł, profil na 200 alergenów – 1800 zł. **3. INSTYTUT MIKROEKOLOGII W POZNANIU.** Testy laboratoryjne na 50 produktów – 390 zł, panel na 100 produktów – 850 zł, panel na 300 produktów – 1650 zł. **4. FOOD DETECTIVE.** Testy do samodzielnego wykonania w domu. Dzięki ukłuciu w palec wyniki są po chwili. Sprawdzają zwykle nietolerancję na ok. 59 produktów, cena od 350 zł.**5. TESTY IMUPRO.** To testy, w których po pobraniu i wysłaniu próbki krwi wyniki trafiają do nas po ok. 2 tygodniach. Panel 90 alergenów – ok. 900 zł, panel 267 alergenów – ok. 1700 zł.

BADANIA Z DNA **1. BADANIE GENETYCZNE, TZW. GENODIET.** Przeprowadzane jest we włoskim laboratorium DF Medica w Ferrarze. Raport obejmuje m.in. nietolerancję glutenu, laktozy, nadwrażliwość na kofeinę, sól, metabolizm foliantów, witaminy D i wapnia, wrażliwość na insulinę. Cena testu – od 1,5 do 3,5 tys. zł. **2. TESTY GENETYCZNE W KIERUNKU CELIAKII.** Celiakia to nietolerancja glutenu. Często przybiera postać nietypową i jest trudna do zdiagnozowania. Objawami mogą być ADHD, cukrzyca typu 1, próchnica, nieprzyswajanie żelaza. Nieleczona celiakia 12-krotnie zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór. Cena ok. 350 zł. **3. TESTY GENETYCZNE W KIERUNKU NIETOLERANCJI LAKTOZY.** Tzw. pierwotna nietolerancja laktozy występuje u ok. 37 proc. dorosłej populacji i charakteryzuje się zanikiem aktywności laktazy wraz z wiekiem. Objawy to nudności i wymioty, biegunka, wzdęcia i uczucie pełności, przelewanie i odbijanie, burczenie w brzuchu, nadmierne ilości gazów jelitowych. Cena – ok. 260 zł.

TERAPIA™
FENOTYPOWA

Kupon rabatowy upoważniający do 50% zniżki na konsultację wstępną z dietetykiem *Pierwszy Krok*.

Kupon ważny do 30 czerwca 2014 roku.

Aby skorzystać z konsultacji kupon należy przekazać w recepcji Centrum Medycznego VIMED.

Podczas konsultacji z naszym dietetykiem:
- poznasz rewolucyjny sposób na zgubienie nadmiernych kilogramów, poprawę stanu zdrowia oraz zwiększenie energii i witalności
- uzyskasz informację na temat nowoczesnych zasad zdrowego odżywiania
- specjalista zapozna się z Twoimi problemami, pomoże Ci określić cele do osiągnięcia i wskaże odpowiednią terapię.

CENTRUM MEDYCZNE VIMED naturalnie

www.vimed.pl