LIDIA TRAWIŃSKA dietetyczka i współwłaścicielka Kliniki Centrum Medycznego Vimed w Warszawie. Specjalizuje się w terapii fenotypowej. Zakłada ona, że każdy z nas jest inny, więc i nasza dieta musi być dostosowana do indywidualnych potrzeb.

Jesteśmy tym co jemy

Zbuntowany żołądek

Od pewnego czasu cierpię na zgagę, a podczas mycia zębów mam odruch wymiotny. Czy muszę być na specjalnej diecie? *Magdalena*

Przede wszystkim warto zgłosić się do lekarza, który zbada Pani przewód pokarmowy. Prawdopodobnie pojawił się w nim jakiś stan zapalny, który powoduje przykre objawy. Jeśli chodzi o dietę, trzeba prześledzić, jak odżywiała się Pani do tej pory. Możliwe, że w codziennym jadłospisie jest produkt, którego organizm nie toleruje. Moim zdaniem powinna Pani zrobić test na nietolerancję pokarmową. Takie badanie wykonują niektóre kliniki. Test pozwoli wykluczyć z diety produkty, które powodują stan zapalny i związane z tym nieprzyjemne objawy. Na jego podstawie dietetyk dobierze odpowiednią dietę.

Niepokojący wynik analizy moczu

Właśnie odebrałam wyniki badań i okazało się, że w próbce moczu jest ślad białka. Czy ma to związek z niewłaściwym odżywianiem? *Czytelniczka z Obrazowa*

Tak. Prawdopodobnie Pani organizm nie trawi pewnych białek. Są one źle metabolizowane, przechodzą z krwią do nerek i pojawiają się w moczu. Proponuję zaprowadzić dziennik, w którym przez miesiąc będzie Pani spisywała to wszystko, co każdego dnia zjadła. Z tymi zapiskami należy zwrócić się do dietetyczki, która ustali, z jakich produktów trzeba zrezygnować, i dobierze indywidualną dietę. W przeciwnym razie dojdzie do uszkodzenia nerek. Ślad białka jest pierwszym sygnałem, że rozpoczął się proces chorobowy. Już teraz wymaga Pani konsultacji u nefrologa.

Jak ustrzec się przed kamicą?

Moja mama i ciocia były operowane z powodu kamieni w pęcherzyku żółciowym. Chciałabym uniknąć takiej sytuacji. Podobno odpowiednia dieta może ochronić przed tworzeniem się kamieni. Co powinnam wyrzucić z mojego jadłospisu? *Natalia, lat 20*

Kamica żółciowa jest rzeczywiście problemem naszych czasów i ma związek z niewłaściwym odżywianiem. Powstawaniu kamieni sprzyja nadmiar białka i tłuszczu w diecie. Źródłem białka są produkty nabiałowe i mięso. Większość z nas je za dużo nabiału, a niektórzy go nie tolerują i to nie tylko w postaci mleka, ale także jogurtów, kefirów, serków. Zjadamy też za dużo mięsa, które oprócz białka zawiera tłuszcz. Osoby z kamicą żółciową mają zazwyczaj podwyższony poziom cholesterolu, który sprzyja tworzeniu się kamieni. Dlatego powinno się kontrolować jego frakcje, czyli HDL i LDL. W tej sytuacji najbardziej korzystna jest zmiana diety już na stałe. Najlepsza będzie ta z dużą ilością surowych warzyw, które działają oczyszczająco na nasz przewód pokarmowy. Warto też pić oczyszczające herbatki ziołowe.

FOT. ADOBESTOCK.COM

Lepiej rozdzielić niż łączyć

Bardzo lubię twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką. Ale niedawno usłyszałam od mamy mojej koleżanki, że tych warzyw nie powinno się jeść razem. Podobno po ich połączeniu wytwarzają się niekorzystne związki. Czy to prawda, że niektórych produktów nie powinno się mieszać? *Studentka z Opola*

Tak, to prawda. Nie chodzi tu jednak o niekorzystne połączenie rzodkiewki ze szczypiorkiem, ale wymieszanie tych warzyw z twarożkiem. Nasz żołądek trawi znacznie dłużej twarożek niż rzodkiewkę i szczypiorek. Jeśli zjemy je jednocześnie, może dojść do wzdęcia, ponieważ w żołądku nastąpi fermentacja warzyw. Najkorzystniej byłoby najpierw zjeść rzodkiewki oraz szczypiorek, a dopiero potem, gdy je strawimy, skusić się na twarożek. Jest ogólna zasada, że warzyw nie powinno się łączyć z niektórymi białkami, czyli nie jeść mięsa z ziemniakami, ale także ryżem czy kaszą.

Co to jest dna moczanowa?

Mój tata niedawno skończył pięćdziesiąt lat. Robił badania okresowe i pani doktor powiedziała, że podejrzewa u niego dnę moczanową. Zasugerowała też, by zmienił sposób odżywiania. Czy to jest poważna choroba? *Renata z Wyszkowa*

Dna moczanowa, inaczej zwana podagrą, to schorzenie spowodowane podwyższonym poziomem kwasu moczowego we krwi. Nadmiar kwasu najczęściej odkłada się w stawach i wywołuje ich stan zapalny. Zwykle dotyczy dużego palca u stopy. Choroba wywołuje ogromny ból. Nieleczona rozwija się i prowadzi do ogólnego stanu zapalnego całego organizmu i wielu dolegliwości. Przyczyną dny jest spożywanie nadmiaru białka, a ściślej puryn, które znajdują się np. w mięsie.

REKLAMA

Czy wiesz, że 78% dzieci je za dużo cukru?

Raport KOWALSKOWA OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA DZIECI W WIEKU 13-36 MIESIĘCY W POLSCE, [illegible] na reprezentatywnej grupie 400 dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce w 2011 r. Stanowiskowe grupy fokusowe [illegible]

DOBRA DIETA TO INWESTYCJA

Właściwe odżywianie od najmłodszych lat to kapitał na przyszłość. Przede wszystkim trzeba przyzwyczajać dzieci do jedzenia warzyw. Ważne jest, aby w trzech pierwszych latach życia nauczyć malca nowych smaków. Niechęć dzieci do jedzenia jarzyn bardzo często wynika z tego, że młode mamy też za dużo nie przepadają. A przecież już w wiośnianym menu[illegible] powinien jeść sok z marchwi i jeść utartą marchewkę z jabłkiem. Stopniowo wprowadzamy też rozdrobnione warzywa dusione, zwłaszcza zawierające dużo wapnia, np. brokuły, przygotowujemy sałatki z rzeżuchy i bez szpinaku.

Aby wzmocnić włosy

Zauważyłam, że zimą i wiosną dosłownie garściami wypadają mi włosy. Jakie produkty pomagają w takich przypadkach? A może powinnam przyjmować specjalne preparaty? *Lenka z Tarnowa*

Jeśli zimą nasz organizm dostaje za mało witamin i mikroelementów, zwłaszcza krzemu, może to wpływać na osłabienie cebulek włosowych. Dlatego należy uzupełniać te niedobory. To stosunkowo łatwe do zrobienia. Można pić herbatkę ze skrzypu i pokrzywy, łykać tabletki zawierające krzem, a także przyjmować witaminę D.

MASZ PYTANIE DO LEKARZA?
Napisz do nas, a my przekażemy je specjaliście.
„Dobre Rady", ul. Warecka 11a, 00-034 Warszawa z dopiskiem PYTANIE DO LEKARZA.
UWAGA! Na listy od czytelników specjaliści odpowiadają tylko na łamach pisma.