

ZALECENIA DOTYCZĄCE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

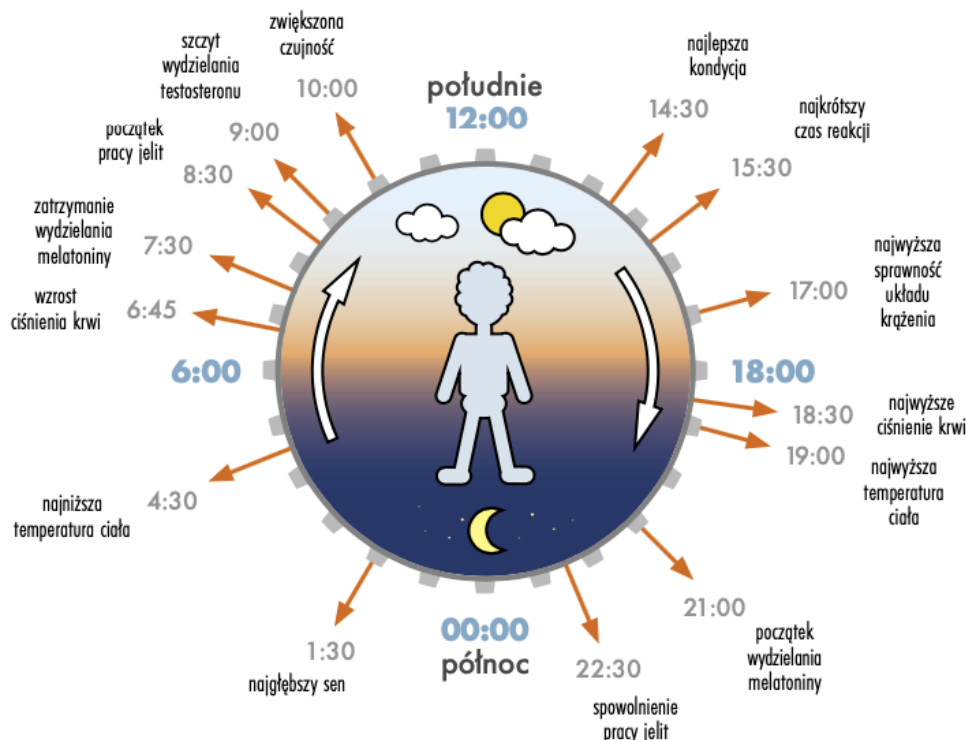



Karolina Engelmajer
DIETETYKA HORMONALNA

Sen i rytm dobowy

Odpowiednia ilość, jak i jakość snu jest kluczowym i nieodłącznym elementem zdrowia oraz dobrego samopoczucia. W trakcie snu dochodzi do regeneracji całego organizmu. Ma to wpływ m.in. na odpowiednie działanie gospodarki cukrowej, hormonalnej, a także na szczupłą sylwetkę. Według badań **niedosypianie pogarsza nasze nawyki żywieniowe** – jemy wtedy znacznie więcej kalorii oraz niezdrowych przekąsek. Nasza wrażliwość insulinowa jest wtedy gorsza, a to prowadzi do wahań glukozy we krwi, które są bardzo niekorzystne dla naszego zdrowia.

Każdy z nas posiada tzw. **rytm dobowy**, czyli naturalne wydzielanie poszczególnych hormonów zależne od pory dnia. Dużą rolę w regulacji rytmu dobowego odgrywa **światło**. Odpowiednio wyregulowany rytm dobowy wpływa na zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia. Rytm dobowy ma też kluczowe znaczenie we wsparciu leczenia problemów zdrowotnych tj. insulinooporność, cukrzyca, SIBO, PCOS, nadwaga, depresja, niedoczynność tarczycy/Hashimoto, endometrioza, PMS i wiele innych. Bez zachowania rytmu dobowego ciężko jest utrzymać zdrowie, dobre samopoczucie i wysoki poziom energii.



Rytm dobowy

Źródło obrazka: karolwyszomirski.pl

Jak widać, na schemacie, np. posiłek o późnej godzinie, nie jest najlepszym rozwiązaniem dla naszego układu pokarmowego, gdyż praca jelit spowalnia w godzinach nocnych. Natomiast najlepsza pora na sen jest w nocy, w okolicach godziny 21-23 ze względu na pik **melatoniny - hormonu snu**.

Wskazówki:

- Staraj się przesypiać 7-9 godzin dziennie, najlepiej o regularnych porach. Organizm bardzo lubi regularność, więc postaraj się, aby godziny, w których zasypiasz oraz budzisz się, były zazwyczaj takie same również w weekendy.
- Jeśli, masz możliwość, to staraj się zasypiać w godzinach 21-23. Pomiedzy godz. 24, a 3 w nocy następuje pik **melatoniny**, która jest tzw. hormonem snu i jej odpowiednia synteza mocno decyduje o jakości snu. Melatonina jest również hormonem silnie przeciwzapalnym, przeciwnowotworowym, bierze udział w regulacji cukru i wytwarzaniu insuliny, a to przekłada się na prawidłową pracę gospodarki cukrowej i hormonalnej. Ciężko będzie odzyskać zdrowie i dobre samopoczucie bez odpowiedniej jakości snu.
- Eliminuj niebieskie światło najlepiej minimum godzinę przed snem. Niebieskie światło jest emitowane przez smartfony, tablety, komputer, TV, żarówki LED i będzie zaburzać wytwarzanie melatoniny w godzinach wieczornych. Na godzinę przed snem np. zapal świece sojowe i poczytaj książkę (w formie papierowej) lub porozciągaj się, popraktuj uważność/jogę/pomedytuj. Na początku może być to trudne, ale może znacznie ułatwić Ci zasypianie. Dobrze jest również wymienić (zwłaszcza w sypialni) żarówki na takie o ciepłej temperaturze lub najlepiej na żarówki inteligentne, w której można zmienić barwę na czerwoną.
- Przy dłuższej pracy przy komputerze również warto zmniejszyć ilość przyjmowanego niebieskiego światła przez nasze oczy. W

trakcie pracy przy komputerze możesz użyć okularów, które tylko częściowo blokują niebieskie światło. Te blokujące 100% niebieskiego światła używamy tylko w godzinach wieczornych przed snem. Możesz też użyć programu w komputerze, który zmienia barwy monitora np. „f.lux”. Czasami wystarczy włączyć tzw. tryb nocny. To samo dotyczy się telefonu, dobrze jest przygaszać ekran i ustawiać ciepłą barwę wyświetlacza.

- Dzień warto rozpocząć od popatrzenia w stronę słońca, aby mózg otrzymał sygnał, że rozpoczął się dzień. Jeśli po pobudzeniu zerkamy od razu w telefon/komputer/tv mózg dostaje informację, że jest właśnie godz. 12-14, co będzie zaburzać rytm dobowy i produkcję poszczególnych hormonów, które są wytwarzane w zależności od danej pory dnia. Jeśli masz możliwość, wybierz się do pracy na piechotę – każda chwila spędzona na zewnątrz oraz kontakt z promieniami słonecznymi (nawet za chmurami!) pozwala na regulację rytmu dobowego. Przebywanie na zewnątrz w pierwszej połowie dnia pozwala na lepszą tolerancję światła niebieskiego po zachodzie słońca. Dodatkowo wyjście na zewnątrz każdego dnia pozwala na wytwarzanie **serotoniny**, która jest niezbędnym prekursorem do wytwarzania melatoniny w godzinach wieczornych.
- W trakcie snu ważna jest również odpowiednia temp. w pomieszczeniu, w którym śpimy, czyli **od 16 do 18 st. C**. Przed snem wywietrz pokój. Zadbaj też o jak najlepsze zaciemnienie pokoju im ciemniej, tym lepiej. Wyłącz wszystkie możliwe diody, dobrze jest odłączyć nawet WiFi na noc i wszelkie urządzenia elektryczne w pokoju. W telefonie włącz tryb samolotowy lub go wyłącz całkowicie. Możesz użyć opaski zaciemniającej oczy. Ważna jest też cisza w Twojej sypialni, jeśli mieszkasz przy ulicy lub masz hałaśliwych sąsiadów, to użyj zatyczek do uszu

(pamiętaj, aby je regularnie wymieniać).

- W sypialni warto mieć dużo zielonych roślin, które oczyszczają powietrze. Sprawdzi się również dobry oczyszczacz powietrza.

Aktywność fizyczna



Aktywność fizyczna jest kolejnym nieodłącznym elementem zdrowia i dobrego samopoczucia. Pozwala nie tylko na spalanie dodatkowych kalorii i utrzymanie dzięki temu szczuplejszej sylwetki, ale również wpływa pozytywnie na funkcjonowanie całego organizmu od aparatu ruchowego po gospodarkę hormonalną. Nie musisz

wykonywać treningów, których nie lubisz **wystarczy, aby się ruszać jak najwięcej naturalnie** – jest to tak zwana **aktywność spontaniczna**. Działa ona prozdrowotnie w każdej kwestii – od utrzymania zdrowych stawów, kręgosłupa (bardzo ważne jeśli pracujesz siedząco!) po zapobieganie takim chorobom jak nowotwory, cukrzyca, choroby układu krążeniowego oraz choroby neurodegeneracyjne w późniejszym wieku. Przede wszystkim najważniejsza jest **systematyczność!**

Wskazówki:

- Zgodnie z nowymi rekomendacjami dorośli (18-64 lata) powinni wykonywać aktywność fizyczną przez:
-**150–300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności** (np. szybszy spacer, jazda na rowerze, ogrodnictwo) lub
-**75–150 minut o dużej intensywności** (np. bieganie, taniec intensywny, skakanka, intensywne prace ogrodowe, wspinaczka).
- Jeśli lubisz inną formę aktywności tj. rower, rolki, taniec – to oczywiście wprowadź ją. Aktywność ma przede wszystkim sprawiać Ci przyjemność. Najważniejsza jest regularność. Poświęć na jakąś aktywność minimum 30 minut każdego dnia.
- Wybieraj schody zamiast windy, komunikację miejską zamiast samochodu wysiądź przystanek wcześniej i się przejdź. Staraj się wykorzystać każdą możliwą sytuację do wygenerowania jakiejś aktywności. Im bardziej aktywną osobą jesteś, tym lepiej dla Twojego zdrowia i samopoczucia. Dodatkowo każda taka czynność pozwala na spalenie kalorii, nawet jeśli nie jest ich dużo, to w skali roku może się ich nabyć dość duża liczba, która

będzie zapobiegać nadwadze czy otyłości.

- Warto wykonywać aktywność na zewnątrz. Według badań godzina dziennie na zewnątrz wydłuża życie, a w zielonym otoczeniu obniża hormony stresu i poprawia stan zdrowia. To kolejny powód, dla którego warto wprowadzić codzienne spacerowanie. Jednak jeśli lubisz trening na siłowni/w domu to nie rezygnuj z niego, ale mimo wszystko staraj się przebywać jak najwięcej na dworze.
- Regularne treningi siłowe/obwodowe pozwolą na wyrzeźbienie sylwetki, poprawią postawę ciała, zwiększą jędrność skóry, dlatego również polecam taką formę aktywności. Pamiętaj, aby skonsultować się z dobrym trenerem personalnym oraz fizjoterapeutą, który dobierze odpowiedni dla Ciebie trening. Treningi oporowe będą bardzo pozytywnie wpływać na polepszenie insulinowrażliwości.
- Każda z wymienionych form aktywności mocno poprawia wrażliwość insulinową oraz stabilizuje poziom glukozy, co będzie kluczowe w poprawie poziomu energii, jak i zdrowia.
- Nie rzucaj się na głęboką wodę i nie planuj od razu pięć treningów w ciągu tygodnia, jeśli dotychczasowo nie wykonywałaś żadnych ćwiczeń. Zacznij od wprowadzenia stopniowych zmian np. od regularnych spacerów czy dwóch treningów w tygodniu. Nawet małe kroczki będą Twoim sukcesem. **Pamiętaj, wykonywanie jakiegokolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak.**

Regeneracja i redukcja stresu

Nic tak mocno nie wpływa negatywnie na nasze zdrowie jak **przewlekły stres**. Jest to kolejny element, którym koniecznie trzeba się zająć, aby uregulować zdrowie, a także schudnąć. Permanentnie podwyższony poziom **hormonu stresu, czyli kortyzolu** może utrudniać zmniejszenie tkanki tłuszczowej. Dodatkowo będzie on pogarszał insulinowrażliwość.

Pamiętaj, że stres to nie tylko trudne sytuacje w naszym życiu. Stresem dla organizmu może być:

- ciągłe przebywanie w pomieszczeniach bez dostępu do słońca i świeżego powietrza, nadmierne naświetlanie się niebieskim światłem
- przewlekłe diety niskakoloryczne/głodzenie się, niedobory pokarmowe, a także przejadanie się oraz sama nadwaga i otyłość
- stany zapalne w organizmie np. związane z insulinoopornością, chorobą Hashimoto, infekcjami itd.
- niedosypianie/nieprawidłowa higiena snu
- brak aktywności lub nadmierne treningi bez regeneracji organizmu
- stosowanie silnych detergentów/kosmetyków

Staraj się wybierać produkty ekologiczne o łagodnych składach (np. żele do ciała bez SLS, w przypadku problemów hormonalnych nie psikaj się perfumami bezpośrednio na szyję, tylko na ubranie). Używaj również ekologiczne tampony, podpaski (lub kubeczek menstruacyjny). Jest to bardzo ważne w kontekście prawidłowej mikrobioty pochwowej. Stosuj również ekologiczną chemię do sprzątania domu.

- **nieleczone zęby**

Należy minimum co sześć miesięcy udać się na przegląd stomatologiczny i ściągać regularnie kamień nazębny. Niewyleczone zęby są źródłem stanów zapalnych, które mogą w konsekwencji prowadzić do wielu chorób tj. cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze. Odpowiednia higiena jamy ustnej jest również bardzo kluczowa w kontekście całego zdrowia. Pamiętaj również o regularnym nitkowaniu zębów.

Jak obniżyć poziom stresu? Wskazówki:

- Przede wszystkim znajdź źródło stresu w swoim życiu. Jeśli jest to dla Ciebie dość trudne, to warto skorzystać z pomocy specjalisty – psychologa/psychoterapeuty. Nuczy on Ciebie jak zarządzać stresem, a także przepracuje z Tobą ewentualne traumy i problemy z przeszłości. Nie zniechęcaj się, jeśli nie od razu uda Ci się trafić na specjalistę, z którym będziesz nadawać na tych samych falach. Czasem potrzeba kilka spotkań, aby trafić na specjalistę, który będzie dla Ciebie tym właściwym.
- Dbaj o regularny sen.

- Przebywaj jak najwięcej czasu na zewnątrz/spaceruj.
- Otaczaj się pozytywnymi ludźmi.
- Znajdź swoją pasję.
- Ćwicz uważność i wdzięczność (dobrze jest zapisywać każdego dnia, za co jesteśmy wdzięczni). Pomocny będzie np. kurs mindfulness.
- Regularnie medytuj – uwodniono naukowo, że regularna medytacja pozwala na obniżenie parametrów związanych ze stresem tj. kortyzol, adrenalina, noradrenalina. Do nauki medytacji jest dużo filmików na Youtubie, a także aplikacji na telefon – polecam np. „Insight timer”, „Calm”. Na początku może być to bardzo trudne, ale z każdą sesją idzie coraz lepiej i przynosi naprawdę ulgę i wyciszenie.
- Ćwicz jogę/pilates/rozciągaj się – podobnie jak medytacja takie praktyki każdego dnia pozwalają obniżyć poziom stresu. Polecam kanał Małgorzaty Mostowskiej lub Anatomia Jogi na Youtube.
- Książki, które warto przeczytać: „Jak mniej myśleć?” -C. Petitcollin, „Dlaczego zebry nie mają wrzodów?” – M. Sapolsky, „Samopomocownik. Pielęgnuj swoje zdrowie psychiczne.” - N. Ziopaja

Nawodnienie

Odpowiednie nawodnienie jest konieczne do zajścia wszystkich procesów biochemicznych w naszym organizmie. Chroni przed przegrzaniem, ułatwia procesy trawienne (odpowiednie nawilżenie śluzówek, wytwarzanie enzymów trawiennych) oraz nawilża naszą skórę, dba o kondycję cery, włosów i paznokci. Zaparcia, problemy z układem pokarmowym, bóle głowy, problemy skórne, obrzęki bardzo często **wynikają z problemu niedostatecznej ilości płynów.**

Wskazówki:

- Standardowo powinniśmy pić około **30-35 ml wody na kg masy ciała**, jednak w upały, w trakcie wysiłku fizycznego ta ilość się zwiększa. Woda z kranu, woda źródlana, niskozmineralizowana (wyjątkiem są dzieci) nie są najlepszym wyborem do nawodnienia organizmu, dlatego zadbajmy o picie wody średnio i wysokozmineralizowanej (sprawdzaj etykietę). W upały najlepiej wysokozmineralizowana np. Muszynianka, Muszyna Cehini, Polaris Muszyna, Nałęczowianka. Jednak jeśli chorujesz na nadciśnienie tętnicze, to wybieraj **wodę niskosodową**.
- Jeśli pijesz wodę kranową, która nie jest dodatkowo mineralizowana to nie przejmuj się. Bardzo ważne, że ograniczasz ilość plastiku, który niestety **może zaburzać funkcjonowanie gospodarki hormonalnej**. Zawsze możemy wspomóc się i dodatkowo mineralizować wodę, ale jeśli Twoja dieta zapewnia wszystkie mikro i makroelementy oraz nie eliminujesz nabiału ze swojej diety (źródło wapnia) to nie ma takiej konieczności.

- Dodatkowo, miarę możliwości, wybieraj produkty w pojemnikach szklanych np. zamiast ciecierzycy w puszce wybierz tą w szklanym słoiczku. Jedzenie również przechowuj w pojemnikach szklanych, a nie plastikowych.
- Do bilansu wodnego wlicza się również wodę zawartą w warzywach, owocach, posiłkach (zupy, smoothies).
- Jeśli nie lubisz smaku wody to możesz wzbogacać ją sokiem z cytryny, limonki, dodać owoce jagodowe czy listki mięty lub melisy. Ewentualnie dodaj odrobinę ksylitolu/erytrytolu, ale staraj się przekonać do smaku czystej wody. Z czasem wejdzie Ci to w nawyk.
- Wodę pij małymi łyчками przez cały dzień.
- Pamiętaj, że już lekka suchość w ustach daje informację, że organizm jest w jakimś stopniu odwodniony.

Inne napoje

Kawa:

Kawa jest napojem zdrowym, jednak należy pamiętać, że nie zawsze będzie dla nas odpowiednia. Kawy raczej nie pijemy na czczo, aby nie doprowadzić do podrażnienia żołądka. Kawę staramy się pić w godzinach 10-12, max. do godz. 16. Nie poleca się jej pić później, aby nie zakłócać rytmu dobowego, co w konsekwencji pogarsza jakość snu. Kawa z samego rana również nie jest zalecana, aby nie powodować jeszcze większych wyrzutów **hormonu stresu – kortyzolu**. Optymalna

godzina na wypicie filiżanki kawy będzie w godzinach południowych. Dodatkowo jeśli jesteś osobą mocno zestresowaną, która niedosypia, ma zaburzenia hormonalne, insulinooporność, problemy związane z układem pokarmowym **to wtedy warto kawę całkowicie wyeliminować**. Detoks kawowy możesz wprowadzić profilaktycznie na minimum 2 tygodnie lub do czasu unormowania zdrowia. Detoks kawowy pozytywnie wpłynie na mocno przestymulowany układ nerwowy. Niestety kawa „dolewa oliwy do ognia” i nawet jeśli chwilowo pobudzi, to nie jest dobrym rozwiązaniem na zwiększenie poziomu energii.

Jeśli cierpisz na PMS to całkowicie odstaw kofeinę na 10 dni przed spodziewaną miesiączką, **może to złagodzić objawy**. W takim przypadku można zamienić kawę na kawę z cykorii 100% lub Inkę klasyczną (odpada przy celiakii). Jeśli aktualnie pijesz kawę, to nie przekraczaj ilości **1-2 filiżanek dziennie**.

Herbata:

Herbata jest bogata w przeciwutleniacze i jeśli ją lubisz, to śmiało pij. Optymalne będą **2-3 filiżanki herbaty dziennie**. Staraj się wybierać herbatę fusiastą, bez torebek, które są bogate w mikroplastik. Dobrym wyborem jest również herbata zielona, która ma silne działanie przeciwzapalne i w szczególności ją polecam. Jeśli lubisz herbatę białą, malinową czy czerwoną też możesz ją wybrać.

Pamiętaj, aby nie pić kawy i herbaty do posiłku oraz przyjmowanych suplementów, aby nie utrudniać wchłaniania składników odżywczych. Należy zachować minimum godzinną przerwę. Jest to bardzo ważne, zwłaszcza jeśli masz problemy z niskim żelazem/ferrytyną.

Napary ziołowe:

Zioła mają właściwości prozdrowotne. Warto po nie sięgać i przygotowywać z nich napary, w zależności od problemu, np.:

- *Mięta* – 2-3 filiżanki dziennie sprawdzą się przy podwyższonych androgenach, polepsza również trawienie
- *Rumianek* – jest bardzo delikatny i ma działanie kojące dla przewodu pokarmowego
- *Napar z kminku* – działa przeciw wzdęciom
- *Prawoślaz lekarski (korzeń) oraz kleik z siemienia lnianego* – koi ściany układu pokarmowego, bardzo dobry przy stanach zapalnych przewodu pokarmowego
- *Imbir* – napar z imbiru jest pomocny przy ZJD oraz SIBO, a także w trakcie bóli menstruacyjnych i mdłości
- Mieszanki herbat wspierające układ trawienny np. z Dar Natury

Niektóre leki mogą wchodzić w interakcję z ziołami, dlatego warto zastosować 4-godzinną przerwę pomiędzy wypiciem naparu a przyjęciem leku lub suplementu!

Higiena jedzenia

Zachowanie higieny jedzenia pozwoli na prawidłowe trawienie posiłków. Dzięki temu organizm będzie w stanie, w trakcie jedzenia, wytworzyć wszystkie niezbędne enzymy. To pozwala na pobór jak największej ilości witamin i składników mineralnych z posiłku. Jest to kluczowe w przypadku wyrównania niedoborów, a także

prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego. Zwróć na to szczególną uwagę, jeśli masz **wzdęcia**. Dodatkowo przy „uważnym” posiłku szybciej osiągniemy **poziom sytości**.

Wskazówki:

- Przed posiłkiem warto wykonać trening oddechu, aby uaktywnić układ przywspółczulny.
- Jemy wolno i w spokoju, przeżuujemy dokładnie każdy kęs (najlepiej około 20 razy), węglowodany (np. kasza, owoce, makaron) zaczynają się już nadtrawiać w jamie ustnej połączeniu ze śliną. Jeśli nie zadbamy o odpowiednie przeżuwanie, to bardzo często będzie to powodować **wzdęcia**. Podczas przeżuwania dążymy, aby jedzenie swoją konsystencją przypominało mus jabłkowy:



- Skupiamy się i koncentrujemy na posiłku. Staramy się poczuć jego zapach, smak, strukturę.
- Nie korzystamy z tv, telefonu podczas jedzenia (efektywność trawienia spada nawet o 30-40%, jeśli zajmujemy się czymś innym).

- Jemy na mniejszych talerzach, o stonowanych kolorach, co daje uczucie większej sytości.
- Warto jeść w towarzystwie i przy spokojnej muzyce.

Dieta przeciwzapalna. Jak powinna wyglądać?



Dieta przeciwzapalna, inaczej dieta śródziemnomorska, to model żywienia uważany za jeden z **najzdrowszych na świecie**. Jej działanie potwierdzone jest **wieloma badaniami**. Dieta przeciwzapalna sprawdza się praktycznie we wszystkich problemach zdrowotnych (jedynie w niektórych przypadkach konieczna jest jej modyfikacja). Jest polecana dla osób z PCOS, Hashimoto, insulinoopornością, cukrzycą, trądzikiem, z zespołem metabolicznym, zaburzeniami hormonalnymi, nadciśnieniem tętniczym itd. Dieta ta jest niskoprzetworzona, urozmaicona i wysokoodżywcza.

Zasady diety przeciwzapalnej

Czytanie etykiet

Opieraj swój codzienny jadłospis przede wszystkim o **produkty, które kupisz bez listy składników** na opakowaniu (jeśli jest), czyli warzywa, owoce, ryby, zdrowe oleje, orzechy, pestki, mięso itd.

Kiedy wybierasz produkty z etykietą, to koniecznie wybieraj takie produkty, które mają w składzie **max. 5 składników**. Dodatkowo:

- Pamiętaj, że lista składników na etykiecie podawana jest wg kolejności malejącej ich wagi, czyli **to, co na pierwszym miejscu – jest tego najwięcej w produkcie**. Przykładowo jeśli cukier znajduje się na pierwszym miejscu, to oznacza, że będzie go najwięcej w danym produkcie.
- Unikaj etykiet niezrozumiałych, które przypominają lekcję chemii.

- Uważaj na produkty typu light, odtłuszczone nie oznacza zdrowsze, zazwyczaj taki produkt jest dodatkowo dosładzany, aby zwiększyć jego walory smakowe. Sprawdzaj skład.
- Cukier może kryć się pod wieloma nazwami. Taki cukier jest tzw. **cukrem dodanym** i niestety jest to cukier jak każdy inny, który zostanie w organizmie przetworzony do glukozy. W nadmiernych ilościach prowadzi do **nadwyżki kalorycznej**, a w konsekwencji nadwagi, cukrzycy i innych problemów zdrowotnych.

Cukry dodane mogą występować na produktach pod wieloma nazwami:

- syrop glukozowo-fruktozowy
- syrop słodowy
- sód jęczmienny
- syrop klonowy
- syrop kukurydziany
- syrop z agawy
- maltodekstryna
- zagęszczony sok owocowy
- maltoza
- glukoza
- fruktoza
- dekstroza
- melasa
- ...i wiele, wiele innych.

Źródła tłuszczów



Tłuszcze są źródłem energii, a także umożliwiają transport witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Biorą udział w produkcji hormonów, wspierają układ odpornościowy i odpowiednie funkcjonowanie mózgu. Nie należy się ich bać. Są szalenie **ważne dla naszej gospodarki hormonalnej i pięknej cery!**

Tłuszcze, które kupujesz, powinny być dobrej jakości, czyli **nierafinowane, tłoczone na zimno, z pierwszego tłoczenia**. Najlepiej kupuj zapakowane w ciemne, małe buteleczki (ok. 250 ml) i przechowuj je w lodówce. Są one wrażliwe na promienie słoneczne i wyższą temperaturę, dlatego tak ważne jest ich odpowiednie przechowywanie, gdyż po 1-2 miesiącach od otwarcia stracą cenne właściwości. Jedynie możesz kupić oliwę w większym opakowaniu i przelać ją do mniejszych butelek.

Te oleje stosuj na zimno (np. do sałatek, na kanapki, polej już ugotowany obiad, dodaj do koktajlu):

- oliwa z oliwek (jako podstawa diety, do przyrządzania potraw)

- olej lniany
- olej z wiesiołka
- olej z ogórecznika
- olej z ostropestu
- olej z awokado
- olej z czarnuszki
- olej rzepakowy
- tran
- inne oleje roślinne dobrej jakości
- masło dobrej jakości z tłuszczu mlecznego min. 82% (w ograniczonych ilościach).

Do podgrzewania dań: oliwa z oliwek, a okazjonalnie masło klarowane lub olej kokosowy do słodkich posiłków.

W zdrowe tłuszcze bogate są również: orzechy, nasiona, pestki, awokado, a także tłuste ryby. Jedz je każdego dnia.

Te produkty ograniczaj:

- kwasy tłuszczowe trans (w większości produktów sklepowych typu wyroby cukiernicze, margaryny, chipsy, ciasta, ciasteczka, batoniki, wafelki, słodkie kremy kanapkowe, lody itp.)
- oleje roślinne niskiej jakości, które są zapakowane w plastikowych, przezroczystych butelkach
- dodatkowo **ograniczaj** w diecie duże ilości tłuszczów nasyconych tj. smalec, tłuste mięsa, olej kokosowy

Źródła białka



Białka wchodzą w skład wszystkich tkanek – tworzą nasze kości, paznokcie, włosy, stawy. Wspomagają również **nasz układ odpornościowy, a także tworzą hormony i enzymy.**

Mięso

Mięso dobrej jakości, najlepiej wiejskie, a nie hodowlane (rynek, targ, oznaczone jako „bio”, bez antybiotyków i GMO) bez antybiotyków i pasz. Oczywiście według możliwości finansowych, nie dajmy się zwariować. Wędlinę i inne wyroby mięsne warto wykonać samemu w domu np. domowa biała kielbasa, kaszanką z kaszą gryczaną (również w miarę możliwości). Parówki warto wybierać eko, z dobrym składem, podobnie wędliny i inne wyroby, które musimy kupić w sklepie, jednak

starajmy się je kupować jak najrzadziej, gdyż **czerwone, przetworzone mięso ma właściwości prozapalne**. Natomiast mięso niskoprzetworzone jest dobrym elementem diety przeciwzapalnej, więc jeśli nie jesteś wegetarianinem to nie musisz go unikać lub eliminować.

Mięso, które warto również ograniczyć (poza przetworzonym) to tłuste mięso czerwone tj. wieprzowina, które jest bogatsze w tłuszcze nasycone, które mogą nasilać stan zapalny w organizmie. Warto wybierać chude mięso jak drób, ewent. szynka, schab. Mięso czerwone powinno być jedzone **maksymalnie dwa razy w tygodniu (350-500 g)**.

Jajka

Jajka są źródłem wielu korzystnych składników pokarmowych żelaza, witaminy A, D, E, B2, B12, folianów oraz cennego białka (zarówno białko, jak i żółtko). Również jeśli masz możliwość, to wybieraj te z wolnego wybiegu/wiejskie. Pamiętaj zawsze o wyparzaniu zakupionych jaj. Ograniczanie jaj w diecie dotyczy głównie osób, których dotyczy **problem hipercholesterolemii rodzinnej**. Jednak również nie należy bazować codziennej diety na tym produkcie i postawić na dietę urozmaiconą.

Ryby

Najlepszym wyborem będą dzikie, a nie hodowane w akwenach. Najlepiej takie, które mają informację na etykiecie, że są "odławiane na pełnym morzu/dzikie/z Północnego Atlantyku". Zalecane ryby to również te odławiane w czystych jeziorach np. mazurskich.

Polecane gatunki: dorsz, halibut, dziki łosoś, pstrąg, sandacz, makrela, śledź, sola, krewetki, sardynki i szprotki.

Nabiał

Nabiał może być czasami problematyczny z powodu działania alergizującego (zazwyczaj poprzez białka mleka tj. kazeina) lub z powodu nietolerancji laktozy (laktoza – cukier mleczny). Jednak znów jest to kwestia **bardzo indywidualna**. Przede wszystkim usuń lub mocno ogranicz w swojej diecie wszystkie produkty mleczne słodzone. Jeśli sięgasz po mleko to warto wybrać te bez laktozy. Nabiał staraj się wybierać z jak najlepszego źródła, BIO lub od gospodarza. Jogurt naturalny, śmietanka słodka 12% do max 30% UHT, sery żółte dojrzewające (jako mały akcent, np. do posypania dania), mozzarella, maślanka, twaróg chudy/półtłusty będą tymi, które są najmniej problematyczne pod względem zawartej w nich laktozy. Spożywanie nabiału jest zależne od indywidualnej tolerancji.

Pamiętaj, jeśli jesteś na początku przygody ze zdrowym odżywianiem, to nie eliminuj produktów na własną rękę, gdyż diety eliminacyjne, które są źle przeprowadzone mogą zaszkodzić. Nieumiejętne eliminowanie produktów może prowadzić do powstawania niedoborów pokarmowych, które będą nasilać stany zapalne w organizmie!

Rośliny strączkowe

Strączki tj. fasola, ciecierzycy, soczewica, bób, soja, fasolka mung, groszek **to jednocześnie bogate źródło białka, jak i węglowodanów**. Są niestety często zapominane, a to błąd, bo mają w sobie ogromne ilości prozdrowotnych substancji.

Te produkty ograniczaj:

- wysokoprzetworzone wyroby mięsne (parówki, pasztety itp.)
- nabiał komercyjny, wysokoprzetworzony tj. słodkie jogurty, sery topione, słodkie napoje mleczne

Źródła węglowodanów



Węglowodany są źródłem energii, utrzymują stałą ciepłotę ciała oraz pracę narządów wewnętrznych. **To mit, że powinniśmy ich unikać np.**

w trakcie odchudzania lub przy insulinooporności.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce mają właściwości mocno przeciwzapalne, które wpływają na zdrowie, dobre samopoczucie i długowieczność. Powinny być podstawą diety. Każdy owoc/warzywo ma inne właściwości, więc **postaw na urozmaicenie, jedz kolorowo**. Wybieraj te, które lubisz najbardziej. Kieruj się sezonowością, stawiaj produkty lokalne. Poza sezonem możesz śmiało sięgnąć po mrożonki, które są tak samo bogate w składniki odżywcze, gdyż przez proces mrożenia nie tracą praktycznie właściwości. Dodatkowo nie są transportowane, a od razu mrożone, co zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia w nich pestycydów.

Węglowodany wybieraj w postaci:

- ryżu basmati, jaśminowego, brązowego
- kaszy gryczanej jaglanej, jęczmiennej
- batatów, ziemniaków
- makaronów pełnoziarnistych i ze strączków
- komosy ryżowej
- płatków jaglanych, gryczanych, owsianych, płatków ryżowych
- chlebów pełnoziarnistych, chleba orkiszowego, żytniego na zakwasie, gryczanego
- strączków (fasola, ciecierzycą, soczewica, bób, soja, fasolka mung, groszek) - **to jednocześnie bogate źródło węglowodanów, jak i białka!**

Staraj się unikać wszystkich produktów z białej mąki/pszenicy w dużej ilości, **która może podnosić glukozę tak mocno jak cukier z cukierniczki**. Tolerancja poszczególnych produktów zbożowych jest

zależna od osobistej tolerancji. Oczywiście, jeśli dotyczy Cię problem celiakii, to należy wykluczyć całkowicie wszystkie produkty zawierające gluten (z pszenicy, jęczmienia, orkisz, pszenżyta i owsa).

Te produkty ograniczaj:

- pszenica, zwłaszcza przetworzona (biała mąka pszenna, biały makaron pszenny, chleb i bułki pszenne białe)
- sklepowe wyroby cukiernicze (ciasta, ciasteczka, bułki, wafelki, batoniki, paluszki, cukierki, lizaki itd.)
- cukier biały/trzcinowy/kokosowy
- syropy i słodziki pod różnymi postaciami
- napoje słodzone i soki owocowe (nawet świeżowyciskane!)
- suszone owoce

Nie zapomnij o przyprawach i ziołach!

Pamiętaj, że to wskazówki ogólne diety przeciwzapalnej, jeśli wprowadziłyśmy jakieś eliminacje (o czym przeczytasz w zaleceniach indywidualnych) to stosuj się koniecznie do zaleceń.

Produkty, które należy wyeliminować lub ograniczyć w diecie przeciwzapalnej:

- fast-foody, produkty gotowe/przetworzone
- alkohol
- jedzenie bogate w konserwanty
- cukier i słodyczne
- margaryny oraz rafinowane oleje roślinne: kukurydziany, sojowy,

słonecznikowy, rzepakowy, mixy olejów, produkty zawierające w składzie utwardzony/częściowo utwardzony tłuszcz roślinny (tłuszcze trans), np. kostki rosołowe, sosy w proszku, mieszanki przypraw

- inne postaci cukru i słodziki (erytryto i ksylitol w niewielkich ilościach)
- produkty, które mają listę składników dłuższą niż 5
- mięso poddane obróbce: mięso w puszkach, wędliny, gotowe hamburgery
- produkty light i dietetyczne, fit, 0%, odtłuszczone
- wszystkie produkty zawierające glutaminian sodu i wzmacniacze smaku (grupa E620–E640) – kostki rosołowe, zupki chińskie Vegetę, Maggi, ziarenka smaku, gotowe nienaturalne, mieszanki przypraw, fixy, gotowe sosy

Wskazówki dot. przygotowywania posiłków:

- Gotujemy w garnku, parowarze lub w wolnowarze.
- Pieczemy w naczyniu żaroodpornym lub brytfannie pod przykryciem w temperaturze max 180-190 stopni Celsjusza.
- Unikaj pieczenia w folii i w rękawie, gdyż mogą z nich przenikać niebezpieczne dla zdrowia substancje.
- Przygotowujemy w robocie kuchennym wielofunkcyjnym, np. Thermomix, Lidlomix.

- Dusimy na patelni na małym ogniu pod przykryciem.
- Doprawiamy obficie świeżymi lub suszonymi ziołami, np. pietruszka, koperek, tymianek, bazylia, rozmaryn, mięta, lubczyk, kolendra. Posiłki z jadłospisu możesz przyprawiać wg uznania, choć im więcej ziół i przypraw tym lepiej. Unikaj jedynie gotowych mieszanek przypraw, które są bogate w sól – czytaj etykiety.

Przykładowe kombinacje przypraw do posiłków:

- POMIDORY - bazylia, szalwia, tymianek
- BROKUŁ - estragon, cząber, kolendra
- RYBY - tymianek, estragon, cząber, koperek, pietruszka
- ZUPY - estragon, lubczyk, majeranek, melisa, mięta, pietruszka, rozmaryn, tymianek

Przy stanach zapalnych przewodu pokarmowego unikaj przypraw ostrych. Przy problemach z pęcherzykiem żółciowym unikaj dużych ilości kurkumy.

- Soli nie należy eliminować całkowicie, a jedynie ją ograniczać. Już przy eliminacji produktów wysokoprzetworzonych znacznie obniżymy podaż sodu w diecie. Oczywiście nie przesadzamy z ilością soli dodanej. Makaron czy ryż warto dosolić dopiero na talerzu, a nie w trakcie gotowania.
- Sól zwykła kamienna, morska czy himalajska mają podobną ilość minerałów. Nie warto przepłacać.
- Strączki, aby były łatwostrawne, przygotuj w odpowiedni sposób.

Wypłucz pod bieżącą wodą, aż przestanie pojawiać się piana. Następnie namocz je w wodzie – pozostaw najlepiej na noc, następnie zalej gorącą wodą, wypłucz ponownie i wlej czystą wodę do gotowania i ugotuj do miękkości. Wypłucz z wody po gotowaniu. Nie dotyczy to już gotowych strączków kupionych w puszcze lub słoiku. Takie strączki należy jedynie przepłukać.

- Do obróbki kulinarnej (duszenie, pieczenie) używamy oliwy z oliwek, ewentualnie masło klarowane, olej kokosowy nierafinowany.
- Na zimno używamy: oliwę z oliwek, masło (w ograniczonych ilościach), olej z wiesiołka, ogórecznika, olej lniany, olej z awokado, olej z czarnuszki (można używać naprzemiennie, im większa różnorodność tym lepiej).
- Smażone, odsmażane, mocno przypieczone, grillowane, mocno przypieczone, zeskwarczone, wysoko przetworzone gotowe dania, dania z długą i niezrozumiałą listą składników, sztuczne przyprawy, panierki, zagęszczone sosy – wyeliminować całkowicie.