

SOFIA ANTONSSON



W E G E T A R I A Ń S K A D I E T A

F O D M A P

BEZ OBJAWÓW
ZESPOŁU JELITA DRAŻLIWEGO



estერი



SPIIS TREŚCI

Ty też możesz zostać wegetarianinem!	5
Czy już niczego nie wolno mi jeść?	8
Co to jest IBS?	10
Czym jest FODMAP?	13
Flora bakteryjna jelit albo mikrobiota jelitowa	17
Czym jest żywność wegetariańska?	22
Czy przyjmujesz wystarczająco dużo wartości odżywczych?	27
O przepisach	32
Przepisy	
<i>Smoothies, bowls & batony bez pieczenia</i>	36
<i>Zupy i sałatki</i>	52
<i>Makarony, risotto i potrawy</i>	72
<i>Tarty, wrapy i burgery</i>	102
<i>Dania domowe i przekąski</i>	118
<i>Desery i słodkości do kawy</i>	130
Indeks	142





OBJAWY IBS

Najczęstsze objawy

Gazy, wzdęcia, ból/dyskomfort, biegunka, zaparcia, zaburzenia rytmu wypróżnień, uczucie niepełnego wypróżnienia (wrażenie, że potrzebowałoby się spędzić w toalecie więcej czasu).

Rzadsze objawy

Mdłości, częstomocz, ból pleców, uczucie zmęczenia, zgaga, mdłości, odbijanie.

Objawy niepokojące

Krew w stolcu, zmniejszenie masy ciała, gorączka, pierwsze objawy po 45. roku życia.
Powyższe symptomy nie mają związku z zespołem jelita drażliwego i powinny zostać zbadane.

IBS można podzielić na trzy podgrupy, każda reprezentowana przez około 30 procent chorych:

IBS-C: postać zaparciowa – mniej niż trzy wypróżnienia tygodniowo, stolec twardy.

IBS-D: postać biegunkowa – ponad trzy wypróżnienia dziennie, stolec luźny lub wodnisty.

IBS-M: postać mieszana – naprzemienne zatwardzenia i biegunka.

Nie do końca wiadomo, skąd się bierze zespół jelita drażliwego, ale nie ulega wątpliwości, że ma na niego wpływ wiele czynników. Wiemy, że można mieć:

- *Przyspieszone lub spowolnione trawienie.* Ma się potrzebę przerywania posiłku na rzecz wizyty w toalecie bądź w ogóle nie odczuwa się konieczności wypróżniania.
- *Zmienioną florę jelitową.* Ryzyko takie zachodzi po przebytej infekcji żołądkowej albo leczeniu antybiotykami.
- *Stany zapalne.* Współpraca między bakteriami jelitowymi, systemem odpornościowym i mózgiem jest zaburzona.
- *Zaburzenia motoryki jelit.* Nieregularna praca jelit prowadzi do kumulowania się gazów w przewodzie pokarmowym.
- *Nadwrażliwość zakończeń nerwowych w jelitach.* Jelita wysyłają więcej sygnałów do mózgu niż zwykle, a brzuch częściej daje o sobie znać.

Diagnoza zespołu jelita drażliwego stawiana jest często po zrobieniu badań w kierunku celiakii (nietolerancji glutenu) i uczulenia na laktozę, które nic nie wykazały. Czasami przeprowadza się również endoskopowe badanie jelita grubego (kolonoskopię). Zdarza się, że lekarzowi nie udaje się ustalić rozpoznania pomimo przeprowadzonych badań i testów. W takim wypadku zmiany dietetyczne mogą przynieść korzyści.

Wpływ na pojawienie się IBS mają spożywana żywność oraz stres. U niektórych jest to w 80 procentach zależne od jedzenia, a w 20 od stresu, u innych – odwrotnie. Ponieważ zmiana nawyków żywieniowych przynosi stosunkowo szybkie efekty, najlepiej zacząć właśnie od tego. Poziom stresu maleje wówczas automatycznie i jasno widać, nad czym trzeba jeszcze popracować.

„Ponieważ zmiana nawyków żywieniowych przynosi stosunkowo szybkie efekty, najlepiej zacząć właśnie od tego.

Poziom stresu maleje wówczas automatycznie

i jasno widać, nad czym trzeba jeszcze popracować”.



Czym jest FODMAP*?

**fermentable
oligosaccharides,
disaccharides,
monosaccharides
and polyols*

FODMAP jest sposobem odżywiania i najskuteczniejszą metodą leczenia zespołu jelita drażliwego. Słowo FODMAP pochodzi od grupy fermentujących węglowodanów, szczególnie trudnych do strawienia dla osób z IBS. Co jednak sprawia, że FODMAP jest tak wyjątkowy? Metoda ta pomaga większości cierpiących na tę dolegliwość wyłącznie dzięki zmianie nawyków odżywiania, bez przyjmowania żadnych leków. To żadna modna dieta, więc jeśli na niej będziesz, nie schudniesz z dnia na dzień, ale za to z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że twój brzuch się uspokoi.

KATEGORIE FODMAP

FODMAP to różnego rodzaju błonnik i cukry, z których trawieniem ludzie z zespołem jelita drażliwego mają kłopot. Zamiast być powoli trawione, są jak śmieciowe jedzenie dla flory bakteryjnej jelit, które

szaleje w najlepsze w jelicie grubym. W rezultacie gazy, burczenie i zaburzenie gospodarki wodnej organizmu stają się codziennością. FODMAP dzieli się na cztery kategorie (zob.: następna strona), a kurację opartą na systemie sygnalizacji świetlnej przeprowadza się w trzech krokach:

- *Etap eliminacyjny.* Jedz wyłącznie produkty oznaczone na zielono.
- *Ponowne wprowadzenie ograniczonej liczby produktów.* Dodaj te z żółtym znacznikiem.
- *Ponowne wprowadzenie produktów niedozwolonych.* Dodaj produkty oznaczone na czerwono.

Gdy wykluczysz z jadłospisu w pierwszej kolejności produkty, na które – jak wiemy – większość ludzi reaguje podobnie, a później stopniowo zaczniesz znów włączać je do diety, zobaczysz czarno na białym, co miesza w twoim układzie pokarmowym. Potem możesz zapanować nad objawami przez świadomy

CZTERY KATEGORIE FODMAP

1. Fruktaza

Cukier zawarty w pewnych owocach i warzywach, np. w mango, oraz w miodzie.

2. Laktoza

Cukier zawarty w mleku krowim, kozim i owczym.

3. Oligosacharydy

Część błonnika zawarta m.in. w zbożach, roślinach strączkowych, cebuli i czosnku.

4. Alkohole cukrowe

Substancje słodzące, takie jak np. ksylitol i sorbitol dodawany do gum do żucia oraz tabletek na gardło. Występują również w naturze: w awokado, grzybach i kalafiorze.

15

wybór tego, jak się odżywasz. Jeśli sięgniesz po coś z czerwonej listy, wpadniesz w tarapaty, ale będziesz tego świadom, a wówczas łatwiej będzie ci opanować symptomy. Celem FODMAP jest wyodrębnienie w ciągu 6–12 miesięcy około 10–15 produktów, których raczej powinieneś się wystrzegać.

WIADERKO

Wyobraź sobie, że twój brzuch jest wiaderkiem. Kiedy spożywasz produkty zawierające fermentujące węglowodany, FODMAP, wiaderko się napełnia, ponieważ jelita nie radzą sobie z ich rozłożeniem. Gdy wiaderko jest pełne po brzegi i wszystko zaczyna się z niego wylewać, zauważasz u siebie objawy. Przez jedzenie wyłącznie dozwolonych produktów spożywczych wiaderko pozostaje puste, a tym samym robisz miejsce na przyjmowanie produktów z FODMAP, a objawy nie występują. Można sobie wyobrazić, że wiaderko jest opróżniane mniej więcej raz na dobę, w zależności od tego, z jaką prędkością działa twój brzuch.

KIEDY POJAWIAJĄ SIĘ OBJAWY?

Można by rzec, że bezpośrednio po posiłku najłatwiej stwierdzić, jak się czujemy. Złe samopoczucie często prowadzi do wniosku, że spożyte właśnie jedzenie nam nie służy. To jednak nie takie proste. Pożywienie łąduje przecież w żołądku, a objawy zespołu jelita drażliwego pojawiają się dopiero w jelicie grubym. Dopiero co zjedzony pokarm biegnie sobie dalej przez przewód pokarmowy. Dlatego powinno się raczej zastanowić, co się zjadło dwa lub nawet trzy posiłki wcześniej, które właśnie zdążyły dotrzeć do jelita grubego. Już tu zaczynają się schody.

Moja rada: Załóż dziennik, w którym przez dwa tygodnie będziesz zapisywać przyjmowane jedzenie oraz zaobserwowane symptomy, żeby zobaczyć, czym są powodowane.

LOW-FODMAP TO NIE NO-FODMAP

Wprowadzenie odżywiania FODMAP to dłuższy proces, na który składa się kilka etapów. Dzięki zwiększeniu spożycia produktów z FODMAP zrozumiesz, w jakim stopniu tolerujesz każdą z grup, a przez to będziesz mógł kontrolować swoje objawy. Tym samym dostarczysz bakteriom jelitowym niezbędnych wartości odżywczych bez niepotrzebnego zawężania jadłospisu. Nie oznacza to, że wszystkie produkty zawierające FODMAP mają na zawsze zniknąć z twojej diety. Produkty z FODMAP w małej ilości zwykle nie szkodzą, na przykład odrobina miodu, kawałek awokado czy cebula w bulionie. O ile ich łączna ilość nie będzie przesadzona, zawartość wiaderka się nie przeleje. Kiedy już się dowiesz, które kategorie FODMAP mają na ciebie najlepszy wpływ, będziesz mógł jeść wybrane z nich produkty. Ułatwi ci to życie i sam będziesz mógł wybrać, kiedy będziesz chciał czy potrzebował spożyć więcej produktów z FODMAP.

JAK USPOKOIĆ SWÓJ UKŁAD POKARMOWY?

Możesz wypróbować FODMAP niezależnie, czy masz zespół jelita drażliwego, czy po prostu cierpisz od czasu do czasu na dolegliwości z układu pokarmowego, ale najpierw warto sprawdzić, czy nie masz celiakii (nietolerancji glutenu), a później droga wolna. O pomoc możesz się zwrócić do dietetyka. Jeśli

od dawna cierpisz na problemy żołądkowo-jelitowe, bezzwłocznie zgłoś się do lekarza.

GLUTEN CZY FODMAP?

Gluten jest mieszaniną białek zawartą w pszenicy, jęczmieniu oraz życie, niepęczniejącą w jelitach. Wobec tego nie odpowiada on za uczucie napompowanego brzucha. Koniec, kropka. Łatwo natomiast wyciągnąć takie wnioski, kiedy po odstawieniu pieczywa brzuch staje się nagle spokojny jak kwiat lotosu. Jak to w takim razie możliwe? Gdy z diety zostaje wykluczony chleb i makaron, znika nie tylko gluten, ale również część węglowodanów (oligosacharydy, jedna z kategorii FODMAP) fermentujących w brzuchu, powodując, że zaczyna burczeć i bulgotać. Sam gluten nie dostarcza ludziom żadnych wartości odżywczych, ale to dzięki niemu pieczywo tak pięknie wyrasta.

Orkisz ma inny zbitek glutenu niż pszenica i jest dużo zdrowszy. Ponadto nie zawiera tak dużo FODMAP (oligosacharydów), co pszenica. Dlatego chleb orkiszowy (a zwłaszcza ten na zakwasie) jest dobrą alternatywą dla osób dotkniętych zespołem jelita drażliwego. Gluten, jak i oligosacharydy są mianowicie częściowo rozkładane przy pieczeniu na zakwasie.

Wystrzegać należy się czystego glutenu pszennego, dodawanego nierzadko do chleba wypiekanego fabrycznie w celu uzyskania puszystego, łatwego w obróbce i szybko rosnącego ciasta. Korzystne dla piekarni, ale nie najlepsze dla twoich jelit.

FODMAP I WEGE – TO MOŻLIWE

Jak w takim razie mają się odżywiać wegetarianie i weganie, żeby jeść zgodnie z FODMAP? W pierwszej chwili może się to wydawać trochę skomplikowane, ale wszystko jest wykonalne przy odrobinie planowania i wiedzy. W tej książce znajdziesz przepisy na dobry start.



WSKAZÓWKA

*Jeśli w składzie na opakowaniu produktu
widnieje gluten pszenny,
wybierz inny chleb!*

37

Smoothies,
bowls & batony
bez pieczenia

Takie smoothie zawiera całe mnóstwo włókien prebiotycznych, stanowiących świetną pożywkę dla bakterii w naszych jelitach. Musimy o nie zadbać. Jeśli będziesz je karmił właściwym jedzeniem, odwdzięczą ci się trzymaniem cię w zdrowiu i dobrym humorze. Jesteś weganinem? Wybierz jogurt owsiany.

SMOOTHIE DLA SPRAWNEGO TRAWIENIA

1 SZKLANKA

2 kiwi
1 limonka
½ banana
1 garść szpinaku
2 łyżki płatków owsianych
100 ml jogurtu naturalnego bez
laktozy
50 ml świeżo wyciśniętego soku
z pomarańczy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Obierz owoce.
2. Wszystkie składniki zmixuj do uzyskania jednolitej masy.



WSKAZÓWKA

*Jesteś na etapie
eliminacyjnym? Wypij
pół szklanki.*



Imbir jest po prostu świetny. Oprócz tego, że wykazuje właściwości przeciwzapalne, wspomaga również trawienie.

38

*Smoothies,
bowls & batony
bez pieczenia*

IMBIROWY KOP



OK. 300 ML

1 cytryna
3–5 cm świeżego imbiru
7 marchwi

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Obierz cytrynę, usuwając również białą skórkę, która nadaje gorzki posmak.
2. Obierz imbir, a jeśli chcesz, również marchew. Wrzuć wszystko do miksera (po wcześniejszym podzieleniu składników na mniejsze części) lub do sokowirówki.
3. Świeży podawaj w szklance.



WSKAZÓWKA

*Pokrój imbir na plasterki
i zalej gorącą wodą,
a otrzymasz idealną
popołudniową herbatę!*



Tarta idealnie nadaje się do zamrożenia i zabrania ze sobą jako obiad na wynos. Mąkę z sorgo i kukurydzianą można zastąpić mąką orkiszową typu 750.

102

*Tarty, wrapy
i burgery*

TARTA Z SEREM KOZIM I BAZYLIĄ

4-6 PORCJI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto

80 g mąki z sorgo
80 g mąki kukurydzianej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
50 g masła o temperaturze pokojowej
100 ml mleka bez laktozy

Nadzienie

250 g mrożonych lub świeżych brokułów
8 suszonych pomidorów
150 g świeżego szpinaku
3 łyżki orzeszków piniowych
3 jajka
300 ml śmietany 15% lub mleka (bez laktozy)
1 pęczek bazylii
125 g sera koziego (o zawartości laktozy nie większej niż 1 g/100 g)
masło
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

1. Nastaw piekarnik na 200°C. Połącz wszystkie składniki ciasta, a następnie uformowaną z nich masę rozprowadź w formie. Nakłuj widelcem. Piecz w piekarniku mniej więcej 10–15 minut.
2. Pokrój brokuły i pomidory na kawałki. Podsmaż szpinak na maśle na patelni. Podpraż orzeszki piniowe na suchej patelni. Rozkłóć jajka ze śmietaną, solą i pieprzem. Do formy z ciastem przełóż szpinak, brokuły, bazylię, suszone pomidory oraz orzeszki piniowe, a następnie zalej masą z jajkami. Na wierzchu ułóż pokrojony w plastry ser kozi.
3. Piecz na środkowej półce piekarnika około 20 minut, aż ser nabierze ładnego koloru. Podawaj z zieloną sałatką.



105

Tarty, wrapy
i burgery

Oto nowa odmiana klasycznego tacos, idealna na kolację w piątkowy wieczór. Przygotuj podwójną ilość salsy i przechowuj w lodówce. W sklepach można znaleźć przyprawę do tacos bez cebuli, ale można ją po prostu przygotować samemu. Wersja wegańska? Użyj bezmlecznej margaryny, owsianego crème fraîche i sera wegańskiego.

TARTA TACO Z QUORNEM

4–6 PORCJI

Ciasto

180 g miksru bezglutenowego lub
mąki orkiszowej typu 750
1 ml soli
75 g masła
100 g serka wiejskiego bez laktozy
2 łyżki wody

Salsa

1 puszka pomidorów krojonych
4 pomidory suszone
7 gałązek oregano
5 gałązek tymianku
20 listków bazylii
½ łyżki cukru brązowego
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
opcjonalnie: 1 łyżeczka skoncentrowanego oleju czosnkowego
1 czerwona papryczka chili (zależnie od preferowanej ostrości)
½ świeżego ananasa lub mała puszka konserwowego

Nadzienie

500 g mielonego quornu
masło
3–4 łyżki przyprawy do tacos bez
cebuli
100 ml wody
200 ml crème fraîche bez laktozy
2 opakowania pomidorów
koktajlowych
80–120 g tartego sera
masło

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wymieszaj mąkę, sól i rozdrobnione masło lub połącz składniki w mikserze. Dodaj serek wiejski i wodę, a następnie uformuj gładkie ciasto. Odstaw do lodówki na około godzinę.
2. Nastaw piekarnik na 225°C.
3. Przełóż ciasto do formy i nakłuj widelcem. Piecz na środkowej półce piekarnika przez mniej więcej 10 minut.

4. Przełóż pomidory krojone do garnka. Posiekaj pomidory suszone oraz zioła i wymieszaj w garnku. Dodaj cukier, sól, pieprz, olej czosnkowy i posiekane drobno chili. Gotuj na wolnym ogniu około 20 minut. Przełóż do miski i odstaw do wystygnięcia.
5. Obierz ananasa, usuwając rdzeń. Pokrój na kawałki i dodaj do sosu pomidorowego.
6. Podsmaż quorn na maśle na patelni. Dodaj przyprawę do tacos oraz wodę. Gotuj na wolnym ogniu przez 10–15 minut. Dodaj crème fraîche i dokładnie wymieszaj. Nadzienie przełóż na ciasto. Przekrój pomidorki koktajlowe na pół i ułóż na wierzchu. Posyp serem i piecz na środkowej półce piekarnika przez 20–30 minut.
7. Podawaj z zieloną sałatką, pomidorami, ogórkiem, salsą ananasową i chipsami tortilla.



WEGETARIAŃSKA DIETA

FODMAP

BEZ OBJAWÓW
ZESPOŁU JELITA DRAŻLIWEGO

FODMAP jest sposobem odżywiania i najskuteczniejszą metodą leczenia zespołu jelita drażliwego. Słowo FODMAP pochodzi od grupy fermentujących węglowodanów, szczególnie trudnych do strawienia dla osób z IBS. Co sprawia, że FODMAP jest tak wyjątkowy? Metoda ta pomaga większości osób cierpiących na tę dolegliwość wyłącznie dzięki zmianie nawyków odżywiania, bez przyjmowania żadnych leków.

Jeżeli dieta FODMAP nie jest ci obca, możesz pomyśleć: „jak można ją połączyć z jedzeniem wegetariańskim? Przecież tak wiele produktów jest zabronionych. Czy zostaje więc cokolwiek do jedzenia?”. Właśnie tu wkracza do akcji ta książka, która ma być pomocną dłońią dla wszystkich, którzy chcą jeść zgodnie z FODMAP, pozostając jednocześnie na diecie wegetariańskiej.

estery

cena 36 zł
(w tym 5% VAT)

ISBN 978-83-66310-10-0



9 788366 310100

www.esteri.pl