

Jan Rein

# Bąkowe tabu



Dlaczego wzdęć  
nie wolno lekceważyć  
i jak się pozbyć gazów

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

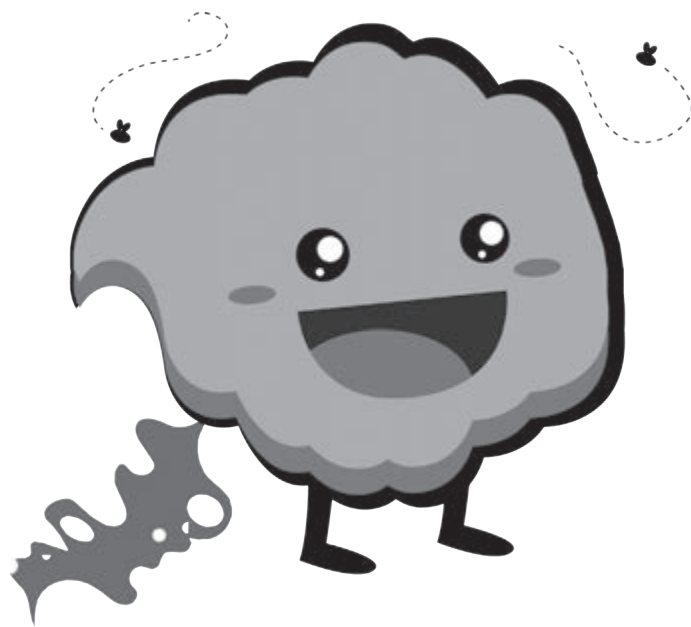


**Bakowe tabu**



Jan Rein

# Bąkowe tabu



Dlaczego wzdęć  
nie wolno lekceważyć  
i jak się pozbyć gazów

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-009-7

Original title: *Das Pups-Tabu. Was wirklich gegen Blähungen hilft – und dem Darm guttut*  
by Jan Rein  
© 2017 by Wilhelm Heyne Verlag  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakikolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Wprowadzenie .....	11
Głośno i śmiercionośnie .....	14
Tyle hałasu o nic? .....	16
CZĘŚĆ I	
Tabu rządzi światem .....	19
Najstarsze prawa ludzkości .....	19
Bezimienni .....	22
Sens i bezsens tabu .....	24
Ludzkość to tabu .....	27
Maskarada tabu .....	28
Funkcje ciała, morderstwo i upośledzenie .....	29
Tabu związane z puszczaniem bąków .....	32
Praktyczne wskazówki .....	34
CZĘŚĆ II	
Moje osobiste tabu związane z puszczaniem bąków .....	37
Pampersowy rock .....	38
Rebelia na przedmieściach .....	40
Dylemat jajko czy kura?: Co było pierwsze – zaburzenia odżywiania czy wzdęcia? .....	43
Zaburzenia odżywiania .....	43
Wzdęcia .....	45

Jak mogę ci pomóc? .....	48
Bzdury w broszurach .....	51
Blues próbki kału .....	53
Najdłuższy rok .....	55
<b>CZĘŚĆ III Zrozumieć trawienie.....</b>	<b>61</b>
<b>Jak trawimy? .....</b>	<b>61</b>
Podróż się rozpoczyna .....	63
Ładny kwas .....	65
Poboczne miejsca akcji .....	66
Wątroba .....	66
Pęcherzyk żółciowy .....	68
Trzustka .....	68
Ludzka stacja benzynowa .....	70
Gruba sprawa .....	71
Nasza lepsza (i większa) połowa .....	72
W wychodku .....	76
<b>Co trawimy .....</b>	<b>78</b>
Odtwórcy głównych ról .....	80
Węglowodany .....	81
Tłuszcze .....	83
Białka .....	85
Mały, ale wariat! .....	87
Woda .....	88
<b>Dlaczego puszczaamy bąki .....</b>	<b>90</b>
Powstawanie bąka .....	90
Tworzenie się gazów w układzie trawiennym. . .	91
Połykanie powietrze .....	92
Anatomia wiatrów .....	93
Jak często oznacza jeszcze normę? .....	97



Depresyjnie pierdzi się lepiej . . . . .	101
Wojna płci: pan i pani pierdzioch . . . . .	103

CZĘŚĆ IV	Dieta zmniejszająca tworzenie się gazów „Low FART”, co pomaga na wzdęcia, a co z pewnością nie . . . . .	107
	Zdrowe trawienie według Michała Anioła . . . . .	111
	Zasada Pareto w odniesieniu do wiatrów . . . . .	112
	Poziom 1: Dieta „Low FART” na zmniejszenie tworzenia się gazów . . . . .	114
	Dlaczego dieta „Low FART” zmniejszająca tworzenie się gazów działa. . . . .	115
	Zanim zaczniemy . . . . .	118
	Mało nie znaczy nic . . . . .	118
	Rezygnacja oznacza zastępowanie . . . . .	118
	Pożywienie zmniejszające wzdęcia . . . . .	119
	Nie każda fasolka wywołuje wzdęcia . . . . .	120
	Przekleństwo i błogosławieństwo:	
	substancje balastowe. . . . .	124
	<i>Rozpuszczalny i nierozpuszczalny błonnik.</i> . . . .	126
	<i>Skrobia oporna</i> . . . . .	127
	<i>Wyizolowane substancje balastowe</i> . . . . .	128
	Glutenowy spiszek . . . . .	129
	<i>Celiakia</i> . . . . .	130
	<i>Nietrawienie glutenu.</i> . . . . .	131
	Mleko: dobre dla cieląt i ludzi? . . . . .	132
	Owoce są zdrowe, ale... . . . . .	133
	Słodki wzdęty brzuch . . . . .	135
	<i>Substancje słodzące</i> . . . . .	135
	<i>Zamienniki cukru.</i> . . . . .	139
	Białkowe gazy . . . . .	142
	Obciążający zapach . . . . .	143

Zmniejszenie tworzenia się gazów	
a aerofagia . . . . .	144
Ciche napoje. . . . .	145
Od żucia gumy do luźnej szczęki. . . . .	146
Palenie . . . . .	146
Zmniejszenie tworzenia się gazów – rebelia w jelitach . . . . .	147
Odkrycie systemowego wroga za pomocą dziennika żywienia . . . . .	148
Twoja osobista dieta „Low FART” zmniejszająca tworzenie się gazów . . . . .	152
Złodzieje zmniejszania tworzenia się gazów . . . . .	153
Bratobójczy ogień . . . . .	155
<i>Ograniczenie szkód: probiotyki.</i> . . . . .	156
<i>Probiotyki i ich działanie.</i> . . . . .	158
<i>Prebiotyki.</i> . . . . .	160
Dieta „Low FART” zmniejszająca tworzenie się gazów – przegląd tego, co najważniejsze . . . . .	161
Podejście. . . . .	161
Lista produktów spożywczych. . . . .	163
<i>Lista produktów, których należy     przejściowo unikać</i> . . . . .	165
Poziom 2: Styl życia . . . . .	166
Psychika . . . . .	167
Symbol statusu – stres. . . . .	169
Mniej stresu (i gazów) dzięki właściwemu oddychaniu . . . . .	170
<i>Trzyminutowe ćwiczenia oddechowe.</i> . . . . .	171
Prześpij wzdęty brzuch . . . . .	173
Zachowania żywieniowe . . . . .	175
Rano jeść jak cesarz... A może nie? . . . . .	175
Pruska punktualność przy stole. . . . .	176

Fast food. . . . .	177
Używki. . . . .	178
<i>Kawa</i> . . . . .	178
<i>Alkohol</i> . . . . .	181
Grzeszenia można się nauczyć. . . . .	182
Ruch. . . . .	185
Uciec od wzdęć. . . . .	187
Sportowe wzdęcia. . . . .	190
Poziom 3: Dodatki. . . . .	192
Przyprawy i zioła. . . . .	193
Suplementy diety. . . . .	198
Użyteczne suplementy diety?. . . . .	202
Lewatywy. . . . .	204

CZĘŚĆ V	<b>Natura nie zna</b>	
	<b>żadnej przyzwoitości. . . . .</b>	<b>209</b>
	Ponad chmurami wzdęty brzuch musi mieć	
	nieograniczoną pojemność. . . . .	210
	Puszczanie wiatrów w trakcie seksu:	
	to nie jest erotyczne. . . . .	212

CZĘŚĆ VI	<b>Przepisy. . . . .</b>	<b>215</b>
	Słodkie i owocowe. . . . .	216
	Kasza jagłana z bananami	
	i orzechami włoskimi. . . . .	216
	Owsianka na zmniejszenie gazów. . . . .	217
	Pudding kokosowy z nasionami chia. . . . .	218
	Pancakes z purée z papai. . . . .	219
	Babeczki migdałowo-cynamonowe. . . . .	220
	Pikantno-słodkie kakao. . . . .	221

Pikantne i konserwowe .....	222
Wafle ryżowe z awokado .....	222
Zielona sałatka z prosem .....	223
Sałatka z kopru włoskiego i pomarańczy .....	225
Śródziemnomorska sałatka z ciecierzycy .....	226
Sałatka z gryki i pomarańczy malinowych à la Lena Pfetzer .....	227
Letnia sałatka gryczana à la Sofia Konstantinidou .....	228
Sałatka z makaronu sobą z migdałowym sosem miso .....	229
Zupa pomidorowo-cukiniowa .....	230
Talarki ze słodkich ziemniaków w sosie pomidorowo-ciecierzycowym .....	232
Nadziewana dynia .....	233
Tłuczone ziemniaki i soczewica z warzywami ...	234
Indżera .....	235
Kapusta kiszona .....	237
Kimchi .....	238
Woda imbirowa .....	240
Na dobre zakończenie .....	241
Pierdzenie z dumą .....	241
Często zadawane pytania .....	243
Rekomendacje .....	248
Do przeczytania .....	248
Do obejrzenia .....	249
Podziękowanie .....	251
Źródła .....	255

# Wprowadzenie

W ciągu ostatnich 24 godzin około 111 miliardów bąków wyszło na światło dzienne. A każdy z nas przyczynił się do tej liczby – dokładając swoje średnio 15 razy na dobę. Raz głośno, raz cicho, raz bezwonnie, raz z zauważalną nutą zapachową. Zazwyczaj udaje nam się je wypuścić w stosownym momencie. Ponieważ nie wiemy, czym obdarują nas wiatry, gdy wejdą kontakt z powietrzem na zewnątrz, jesteśmy wdzięczni za możliwość ich zatrzymania. Jeśli nie całkiem się to nam uda, odczuwamy wstyd.

Jednak właściwie dlaczego? Dorosły człowiek puszcza wiatry mniej więcej tak często, jak się śmieje. Różnica: chętnie pokazujemy się śmiejąc, ale puszczać bąki? Tak nie musi być! Czy to na zdjęciach czy na nagraniach wideo w mediach społecznościowych, na randkach czy rozmowach kwalifikacyjnych, w telewizji czy radio – śmiech widzi się i słyszy wszędzie. Jednak gdzie są wiatry? Jeśli spojrzeć na statystyki, muszą nas spotykać tak samo często.

Trawienie – a szczególnie jego słyszalne i wyczuwalne czynniki towarzyszące – uchodzą w naszej kulturze za temat tabu.

Każde społeczeństwo je zna – te rzeczy, których się nie robi, o których się nie mówi i o których w ogóle się nie myśli. Wydaje się, że tabu powstają tym bardziej samowolnie, im bardziej zaawansowane jest dane społeczeństwo. Podczas gdy w wielu kulturach pierwotnych słyszenie, wąchanie i widzenie codziennych wydalin ciała należy do normalności, my ukrywamy najchętniej nasze zwierzęce korzenie za dezodorantami, sprejami do powietrza czy głośną muzyką włączaną, kiedy udajemy się do toalety.

Gdy bąki przedostają się do opinii publicznej, często chodzi o środek stylistyczny służący zabawie. Żarty od zawsze były sposobem na obchodzenie się z tabu. W chronionej humorystycznej przestrzeni można nie tylko łatwiej krytykować społeczeństwo i politykę, łatwiej przychodzi też łamanie tabu. W filmach roi się od scen z puszczaniem bąków. Na przykład w filmie „Jay i Cichy Bob kontratakują”, gdzie aktorka Ali Larter z akrobatyczną gracją przechodzi pomiędzy promieniami laserowymi, których dotknięcie wywołałoby alarm – i po skoku puszcza wiatry. Głośne nieszczęście nie wywołuje alarmu, ale zapewnia serdeczny śmiech publiczności. Atrakcyjna kobieta, która pierdzi? To nie pasuje do naszego obrazu wytrenowanej piękności.

Twórca komedii „Harold i Kumar” również sięga po temat odnoszących się do płci różnic w obchodzeniu się z puszczaniem wiatrów. Żeby idealnie przełamać tabu, film pokazuje, jak dwie młode kobiety grają w „Kiełbasy” – odmianę gry „Statki”, która oryginalnie nazywa się „Okrety”. W publicznej ubikacji pierdzą i wypróżniają się głośno na wyścigi, podczas gdy dwaj mężczyźni protagoniści Harold i Kumar ukryli się w kabinie pomiędzy kobietami i nie potrafią ukryć swojego obrzydzenia. Również Ben Stiller w komedii „Dziewczyna moich koszmarów” jest świadkiem puszczania gazów przez kobietę. Kiedy jego żona Lila, grana przez

Malin Åkerman, opuszcza scenę przytulania w łóżku, żeby zrobić siku, mężczyzna słyszy pozornie jednoznaczny dźwięk z łazienki. Jednak Lila daje do zrozumienia, że to nie było to, co mógłby pomyśleć jej mąż, ale *Flatus vaginalis*. Gazy pochwowe.

Jeśli ktoś myśli, że filmy z wcześniejszych dekad były bardziej pruderyjne pod tym względem, powinien obejrzeć „Płonące siodła” z 1974 roku. W jednej z najsłynniejszych scen filmu jedenastu kowbojów siedzi przy ognisku, zajada się fasolą i zaczyna koncert bekania i puszczenia bąków, każdy jedyny w swoim rodzaju. Podobne sceny znajdują się w niezliczonych innych filmach, między innymi takich jak „Austin Powers”, „Golfiarze”, „Rain Man”, „Wysyp żywych trupów”, „Głupi i głupszy”, „Tańczący z wilkami”. I zawsze sens pierdzenia w filmie jest prosty: ma wywoływać śmiech.

Również przed naszymi zdominowanymi przez media wizualne czasami ludzie mierzyli się z tematem wiatrów. Benjamin Franklin, jeden z Ojców-założycieli Stanów Zjednoczonych, opublikował esej z trafnym tytułem „Fart Proudly” („Pierdź z dumą”). Również przed nim i po nim ludzie pisali o gazach jelitowych i wiążącym się z tym tabu. Wraz z Arystofanem, Hipokratesem, Dantem Alighierim, Williamem Szekspirem, Françoisem Rabelais, Wiktorem Hugo i Zygmuntem Freudem, Benjamin Franklin znajduje się zatem w doborowym towarzystwie. Tego, że również kobiety nie mają żadnego problemu z przelewaniem na papier swoich myśli na temat puszczenia gazów, dowodzi Whoopi Goldberg w swoim zbiorze esejów „Book” z 1997 roku. Poświęciła temu tematowi uchodzącemu nadal wśród wielu ludzi za frywolny cały rozdział pod tytułem „Wiatr”. To pasuje do tego, że puszczała gazy już w wielu programach telewizyjnych.

Również my, zwykli ludzie, posługujemy się często odgłosem gazów jelitowych. Praca klasowa nie poszła dobrze? – Nasza odpowiedź: pierdzący odgłos wydany za pomocą ust. Ziewamy z nudy, kiedy ciotka Hilda po raz dwunasty opowiada o brzydkiej fryzurze Eriki – i myślimy sobie: to interesuje mnie tyle, co pierdnięcie hipopotama. Nowa stażystka pojawia się po raz pierwszy w klasie 2b – i jest witana pierdzącymi odgłosami wydawanymi za pomocą pachy. Widzisz zatem: gazy – nieważne, czy prawdziwe czy udawane – są wszędzie.

## Głośno i śmiercionośnie

Nawet jeśli opisane przykłady nie skłaniają, żeby tak przypuszczać: wzdęcia dla wielu ludzi nie są żadnym powodem do radości. W ekstremalnym przypadku wstyd, który powstaje przez puszczenie wiatrów, może prowadzić nawet do śmierci, jak pisze Jim Dawson w książce „Who Cut the Cheese? A Cultural History of the Fart” („Kto kroił ser? Kulturowa historia pierdzenia”). Richard Jobson, XVII-wieczny odkrywca, opisywał, jak członekowie plemienia Aszanti w dzisiejszej Ghanie odczuwali ekstremalną panikę przed zepsuciem powietrza przy obcych. Jobson udokumentował w swoich zapiskach, że starszy członek plemienia powiesił się po tym, jak niechcący puścił gazy przed swoim wodzem. Mężczyzna zawstydził się dosłownie na śmierć.

Podczas gdy wzdęcia stanowią rzeczywiście niebezpieczeństwo dla życia tylko w ekstremalnie wyjątkowych przypadkach, są one prawdziwym problemem dla wielu milionów ludzi. Każdy, kto ciągle czuje się wzdęty i często puszcza wonne wiatry, wie, o czym mówię. Ponadto wzdęcia występują często z innymi



dolegliwościami trawiennymi jak skurcze, biegunki, zaparcia czy zgaga. Tak też doszło do tego, że piszę tę książkę, bo przeżyłem dokładnie to samo.

Historia moich cierpień ciągnęła się przez dwa lata. Przez ten czas żyłem samotnie ze strachu przed niekontrolowanymi wiatrami o przykrym zapachu. Poza tym cierpiałem na zaburzenia odżywiania i uzależnienie od sportu. Miałem depresję i wycofywałem się coraz bardziej ze związków z bliskimi ludźmi. Wstydzilem się – mojego ciała i gazów, jakie się z niego wydobywały. W ostrej fazie mojej odyssey ze wzdęciami doliczałem się nawet 80 pierdnieć w ciągu dnia. W porównaniu ze wspomnianą na początku normą wynoszącą 15, brzmi to dziś strasznie nawet dla mnie samego. Przez długi czas ze względu na tabu wzbraniałem się przed publicznym mówieniem o gazach i z tego powodu nie chciałem udać się do lekarza. Bałem się tego, jakich ogromnych wymiarów może nabrać ludzka natura. Zamiast szukać pomocy, schowałem się milcząco za fasadą ze złości, agresji i nienawiści do samego siebie. Kiedy po długim zmaganiu się ze sobą w końcu chciałem wyjść ze swojego cienia i poszedłem do lekarza, wydawało się, że jest już za późno. Po wielomiesięcznym maratonie po poradniach u różnych lekarzy i uzdrowicieli, zostałem odesłany do domu z diagnozą jelita drażliwego. Widoki na poprawę? Brak.

Ze złością podarłem rozczarowującą broszurę informacyjną na temat jelita drażliwego, którą dał mi mój ówczesny gastroenterolog i zdecydowałem, że sam przejmę stery. Czy moje życie rzeczywiście miało toczyć się w taki sposób? Zdecydowanie ze strachu przed następnym puszczeniem gazów i ich zapachem nie chciało mi się żyć. Zacząłem zatem od całonocnych poszukiwań informacji, a potem przeprowadziłem niezliczone eksperymenty na samym sobie. W walce ze wzdęciami przez wiele miesięcy przeszedłem

drogę przez chaotyczną masę raz bardziej, raz mniej pomocnych wskazówek. Po wielu małych postępach, a także krokach w tył, doszedłem dziś do punktu, w którym wiedzie mi się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Wzdęcia przeszły do historii. A, co o wiele ważniejsze, wreszcie czuję się dobrze w swoim własnym ciele.

## Tyle hałasu o nic?

Kiedy dziś wspominam dni, które od rana do wieczora były naznaczone przez mój wzdęty brzuch, pytam siebie: „Czy rzeczywiście koniecznie trzeba pisać książkę *o tym*? Z reguły gazy nie są przecież niczym, o co musielibyśmy się martwić. Każdy pierdzi. Niezależnie ile ma lat, jakiej jest płci, czy jest gruby czy chudy. Wiatry są naszymi codziennymi towarzyszami – tak samo jak burczenie w brzuchu, ziewanie czy kichanie. Ponadto zapewniają one, że niemiłe gazy umykają z naszego ciała, a przy uregulowanym trawieniu często mija cały dzień bez zauważania tego przez nas.

Jednak chcę przełamać tabu związane z gazami i mówić o tym, żeby ludzie, którzy – jak ja kiedyś – cierpią z tego powodu, poczuli się lepiej zrozumiani. Dlatego chcę w tej książce podzielić się z tobą wszystkimi moimi doświadczeniami i odkryciami. Przy tym opieram się nie tylko na eksperymentach na samym sobie, ale też na wybitnym wsparciu ze strony wielu ekspertów. Zaliczają się do nich między innymi kierownik Katedry Użycia Języka i Komunikacji Terapeutycznej na Europejskim Uniwersytecie Viadrina we Frankfurcie nad Odrą prof. dr Hartmut Schröder, dyrektor Kliniki Helios w Krefeld prof. dr med. Thomas Frieling, gastroenterolog, badacz i autor książek dr Alessio Fasano z Bostonu oraz Nick Haslam, autor książek i profesor

psychologii na Uniwersytecie w Melbourne. Dzięki fachowym radom, ich wskazówkom i poglądom mogłem pogłębić moje własne doświadczenia i badania i zebrać je w tej książce.

Niezależnie od tego czy chcesz „tylko” dowiedzieć się więcej na temat wzdęć i tabu w relacjach międzyludzkich, czujesz się nieprzyjemnie wzdęty w ciągu całego dnia w biurze i szukasz efektywnych wskazówek by temu przeciwdziałać, czy sam cierpisz na częste gazy o przykrym zapachu i po prostu nie wiesz, co dalej robić – napisałem tę książkę właśnie dla ciebie!

Chcę zacząć od ogólnego wprowadzenia do cudownego królestwa tabu. Zadamy sobie pytanie o sens i cel tabu i odkryjemy, dlaczego nawet funkcje ciała są obłożone tabu, kiedy tabu może pomóc – a kiedy szkodzi.

W drugiej części opowiem ci trochę więcej o mojej osobistej odysei ze wzdęciami. Potem z pewnością będziesz mógł zrozumieć, dlaczego właściwie wpadłem na pomysł napisania tej książki.

Dlaczego w ogóle puszczały gazy? Jakie gazy są odpowiedzialne za brzydkie zapachy? I jaki wpływ mają psychika, płęć i styl życia na ich powstawanie oraz na obchodzenie się nimi? W trzeciej części książki zajmiemy się tymi pytaniami i przyjrzymy się podstawom trawienia i odżywiania. Tak można lepiej zrozumieć, za pomocą jakich środków i strategii możemy długotrwale zoptymalizować nasze trawienie.

Czwarta część będzie praktyczna. Wszystkie podstawy, których dotąd się nauczyłeś, prowadzą do efektywnego planu żywienia, którą nazwałem dietą Low FART zmniejszającą tworzenie się gazów. Pokażę ci poza tym, jak na co dzień możesz uniknąć wzdęć i za pomocą jakich trików możesz indywidualnie zoptymalizować swoje cierpienie. Zobaczysz przy tym, co w ogóle nic nie daje, a w najgorszym przypadku może nawet zaszkodzić.

W piątej części zobaczymy, dlaczego natura nie zna żadnej przyzwoitości i musimy po prostu zaakceptować wzdęcia jako część naszego życia, nawet jeśli warunki wydają się niesprzyjające.

W dodatkowym rozdziale szóstym pokażę w końcu, jakie smaczne przepisy można wyczarować w ramach diety zmniejszającej tworzenie się gazów. Poza tym odpowiedziałem w nim na często zadawane pytania i zestawilem listę z ciekawą literaturą i nagraniami audiowizualnymi.

## CZĘŚĆ IV

# Dieta zmniejszająca tworzenie się gazów „Low FART”, co pomaga na wzdęcia, a co z pewnością nie

*Dobre trawienie to lepsze niż wygrać milion.*

– Theodor Fontane

Puszczanie bąków jest zdrowe. Jest sygnałem naszego ciała, który pokazuje, że nasza flora jelitowa pracuje. Miliony małych mieszkańców jelit cieszy się z błonnika pokarmowego i wydala małe gazy radości, aby przekazać nam: Dziękujemy, że nas tak dobrze odżywasz! A mimo to wzdęcia są przykrą sprawą. Powinniśmy się jednak cieszyć, że istnieją. Z nowych badań wynikają nawet przypuszczenia, że siarkawe składniki gazów jelitowych, które nadają charakterystyczny zapach zepsucia, są zdrowe. Chociaż nie da się jednoznacznie udowodnić tej hipotezy, nie ma żadnego powodu, żeby oczerniać nasze wiatry. Nawet jeśli najchętniej

maskujemy nasze ludzkie zapachy i sięgamy po spreje do toalet czy nawet absorbującą zapachy bieliznę, gazy jelitowe są częścią życia, czy tego chcemy czy nie. Dobrze wyregulowany bąk przynosi ulgę a od czasu do czasu wywołuje nawet serdeczny śmiech. Z drugiej strony wiem oczywiście jak to jest, gdy gazy wyznaczają rytm życia. Gdy wzdęcia nabiorą takich rozmiarów, że dyktują nam codzienność, narzucają, czy można zdobyć się na wyjście za drzwi czy bez zmartwień uprawiać seks, oznacza to, że przyszedł czas na dietę „Low FART” zmniejszającą tworzenie się gazów. Częste wzdęcia są nie tylko powodem dla męskich żartów wśród dojrzewających chłopców, ale mogą być pierwszym sygnałem ostrzegawczym naszego ciała i wskazywać na to, że coś jest nie tak. U podstaw problemu mogą leżeć między innymi następujące przyczyny:

- **Alergie pokarmowe i niestrawności.**

Naszemu organizmowi brakuje nie tylko enzymów do trawienia błonnika pokarmowego, ale w niektórych przypadkach również produktów spożywczych, które zawierają laktozę. Nawet jeśli nie brakuje nam tego enzymu całkowicie, zawierające cukier mlekowy produkty spożywcze jak masło, mleko, jogurt czy sery często prowadzą do problemów trawiennych. Także zawarty w wielu zbożach gluten może być powodem dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Wzdęcia należą do pierwszych objawów takich alergii na produkty spożywcze i niestrawności.

- **Niewłaściwe zasiedlenie jelita cienkiego przez bakterie.**

Gdy nasze bakterie z jelita grubego wędrują w górę do jelita cienkiego, żywią się tam naszym jedzeniem. Oddziałuje to nie tylko na pozyskiwanie przez nas substancji odżywczych, ale prowadzi ponadto do wytwarzania gazów tam, gdzie właściwie nie powinno ich być.

- **Chroniczne zapalne choroby jelit.**

Najważniejsze choroby, które obejmuje to zbiorcze określenie to choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Objawy są różnorodne: mdłości, gorączka, biegunki, zmęczenie i wzdęcia są typowymi oznakami.

- **Drożdżaki.**

Gdy mówimy o grzybicy jelit, najczęściej mamy na myśli drożdżaki gatunku *Candida albicans*. W normalnym przypadku grzyby żyją obok bakterii i innych istot żywych w nas i na nas nie dostarczając problemów. Gdy dochodzi jednak do zasiedlenia przez nadmierną liczbę tych grzybów mówi się o kandydozie.

- **Zespół jelita drażliwego.**

W przeciwieństwie do przewlekłych zapalnych chorób jelit zespół jelita drażliwego (ang. irritable bowel syndrome, IBS) to obraz chorobowy, którego przyczyn nie da się jednoznacznie zidentyfikować. Między innymi ze względu na zróżnicowane objawy zespół jelita drażliwego w znaczny sposób oddziałuje na jakość życia. Szacuje się, zależnie od kraju i przyjętych kryteriów diagnozy, że zespołem jelita drażliwego dotkniętych jest 7-25 procent społeczeństwa.

- **Choroby psychiczne.**

Jak już widzieliśmy, psychika i trawienie znajdują się w bezpośrednim związku. Choroby psychiczne, ale też czynniki takie jak stres są w coraz większym stopniu odpowiedzialne za występowanie dolegliwości trawiennych – włącznie z zespołem jelita drażliwego i wzdęciami. W czasach, kiedy ludzkość jest opętana dążeniem „wyżej-szybciej-dalej”, a stres jest traktowany jak symbol statusu, konsekwencje tej postawy dla naszego zdrowia z pewnością będą nam jeszcze długo towarzyszyć.

- **Rak jelita grubego.**

W najgorszym przypadku nadmierne wzdęcia mogą też być oznaką raka jelita grubego. Jeśli wzmożonym gazom jelitowym towarzyszy biegunka, zaparcie czy krwisty stolec, należy udać się do lekarza i poddać odpowiednim badaniom.

Podsumujmy raz jeszcze: Gdy twoje wzdęcia częściej niż tylko od czasu do czasu dostarczają wstydliwych momentów i cierpisz z tego powodu, dieta „Low FART” jest rozwiązaniem, które powinieneś wypróbować. Jeśli masz poczucie, że nie tylko częściej brzęczy ci w brzuchu, ale mogą stać za tym wyżej wymienione choroby – szczególnie gdy dochodzą do tego inne objawy jak biegunki, mdłości, odbijanie i zmęczenie – powinieneś, najlepiej od razu, poddać się badaniom. Nie musisz bać się wizyty u lekarza – pomyśl po prostu o słowach prof. dr. Hartmuta Schrödera: „Lekarz jest profesjonalnym łamaczem tabu”. Również w przypadku takich chorób obowiązuje zasada: Dieta „Low FART” zmniejszająca tworzenie się gazów, którą chcę ci przybliżyć w tym rozdziale stanowi dobrą podstawę oszczędzającego jelita odżywiania.

Prawdopodobnie zadajesz sobie pytanie, co powinieneś teraz zrobić z całą teoretyczną wiedzą na temat trawienia i wzdęć. Jak możesz przenieść to wszystko na swoją codzienność? Niezależnie od tego, czy zdiagnozowano już u ciebie jakąś chorobę czy po prostu chcesz iść przez życie wolny od wzdęć, ten rozdział dostarczy tego, czego szukasz. Razem przełożymy częściowo abstrakcyjną teorię w zorientowane na praktykę wskazówki. Przy tym nie będę zajmował się drogimi, wymagającymi i często nieefektywnymi cudownymi terapiami i skupię się tylko na tym, co naprawdę pomaga.



## Zdrowe trawienie według Michała Anioła

Zanim zaczniemy, chcę ci najpierw wytłumaczyć, co Michał Anioł ma wspólnego z tym wszystkim. Wielki włoski artysta przełomu XV i XVI wieku miał zostać kiedyś zapytany, jak był w stanie stworzyć tak monumentalne dzieło jak Dawid. „Dawid tkwił od początku w marmurowym bloku – miał odpowiedzieć Michał Anioł – ja usunąłem tylko to, co do niego nie należało”.

Każdemu zdrowemu człowiekowi został podarowany dobrze funkcjonujący układ trawienny. Jednak nasz współczesny styl życia, który nie ma wiele wspólnego z tym, do czego rozwinęły się nasz żołądek, jelita, gruczoły trawienne, uzębienie i tak dalej, szkodzi ich bezrabunkowemu funkcjonowaniu. Wielogodzinne siedzenie w biurze i szkole, toalety do siadania, fast foody i szybkie jedzenie, ogromne ilości tłuszczu, soli, cukru i szeroki wybór zastępników cukru w dietetycznych produktach uniemożliwiają perfekcyjne trawienie. Tak samo jak było z niepotrzebnymi odłamkami marmuru, które zakrywały twarz Dawida, musimy najpierw odkopać to, co naprawdę sprzyja naszemu trawieniu. Zgodnie z tą zasadą wymyśliłem dietę „Low FART”. Kiedy usuwamy to, co prowadzi do nadmiernych wzdęć, w normalnym przypadku nie potrzebujemy żadnych drogich środków. Nic nam bowiem nie da, jeśli będziemy zaśmiecać nasz układ pokarmowy górami niezdrowych produktów spożywczych, a potem od czasu do czasu dla równowagi połknimy trochę probiotyków. To mniej więcej tak, jakby Michał Anioł ozdobił marmurowy blok nie pracując w nim. Wynik byłby tak samo niezadowolający i krótkotrwały jak kuracje oparte na poście, po których następują fast foodowe orgie w ramach nagrody. Długotrwała optymalizacja trawienia odbywa się inaczej. Swobodnie interpretując słowa

Michała Anioła można powiedzieć, że optymalnie funkcjonujący układ pokarmowy jest w nas. Musimy tylko usunąć to, co przeszkadza w jego funkcjonowaniu.

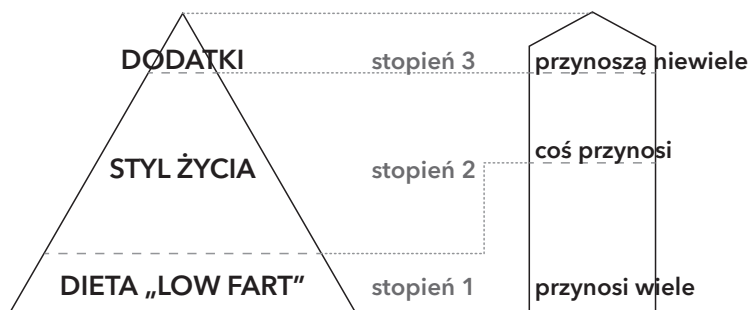
## Zasada Pareto w odniesieniu do wiatrów

Większość ludzi zna zasadę Pareto pod nazwą reguły 80-20. Zastosowanie znajduje zazwyczaj w kontekście gospodarczym, gdy chodzi na przykład o zróżnicowanie towarów, które stanowią większość zysków przedsiębiorstwa. Ponieważ ten stosunek można regularnie zaobserwować, włoski ekonomista Vilfredo Pareto stworzył tę heurystykę. Zasadniczą kwestię można sprowadzić do następującego punktu: nieliczne dobra w przedsiębiorstwie zapewniają większość obrotu – to znaczy z 20 procent nakładów można wyciągnąć 80 procent zysków. Zasada Pareto jest często przenoszona również na inne obszary życia. Często można przeczytać, że około 20 procent ludności świata posiada 80 procent światowego majątku. Istnieją również wskazówki dotyczące uczenia się zgodne z zasadą 80-20. 20 procent materiału, którego człowiek może potencjalnie się nauczyć odpowiada za 80 procent maksymalnej liczby punktów, które można dostać na sprawdzianie.

Jednak zasada Pareto jak każda heurystyka to uproszczenie rzeczywistości. Modele nigdy nie są w stanie objąć całej kompleksowości naszego świata. I nie powinny. Zasada Pareto powinna przede wszystkim pobudzać do zastanowienia i naprowadzić cię na następujące pytania: Jakie warunki są najbardziej odpowiedzialne za moje niezadowolenie? Jakie zadania pochłaniają większość mojego czasu, chociaż są nieznaczące? Jakie są główne przyczyny moich problemów trawiennych?

Zajmiemy się tu wprawdzie ostatnim pytaniem, ale należy przy tym stwierdzić, że stres spowodowany przez niedobór czasu i głębokie niezadowolenie również odgrywają pewną rolę w powstawaniu wzdęć.

Aby nasze podejście stało się jaśniejsze, chcę ci przedstawić następującą piramidę:



Na następnych stronach szczegółowo zajmiemy się trzema częściami piramidy. Zaczniemy od diety „Low FART” zmniejszającej tworzenie się gazów. Buduje ona fundament w walce przeciw niechcianym wzdęciom. Dieta „Low FART” to symbioza teorii Michała Anioła i zasady Pareto: opuszczamy drogę (lub redukujemy), która dostarcza nam wzdęć i osiągamy dzięki temu odczuwalny efekt. Zgodnie z zasadą Pareto: około 20 procent piramidy (dieta „Low FART”) odpowiada za 80 procent pozytywnych, usuwających wzdęcia efektów. W następnej części przyjrzymy się, w jakich miejscach możemy lekko dopasować nasz styl życia, aby zapobiec nadmiernym i wyjątkowo źle pachnącym bąkom. Na koniec zajmiemy się szczytem piramidy – dodatkami. Wśród nich jest wszystko to, co jest albo drogie albo/i wymagające nakładów pracy, a może przy tym przynieść

niewiele korzyści, a jeśli już, te dodatki działają tylko w połączeniu z dwoma pozostałymi komponentami. Faktem jest, że przy odżywianiu mnóstwem przyprawiających o wzdęcia produktów spożywczych w połączeniu z niezdrowym stylem życia, z pewnością nie da się pozbyć problemu za pomocą kilku środków przyjmowanych od czasu do czasu.

## Poziom 1: Dieta „Low FART” na zmniejszenie tworzenia się gazów

Dieta „Low FART” jednoczy teorię i praktykę w formę odżywiania, którą łatwo można zastosować każdego dnia i jest wolna od drogich ekstrawagancji. Jednak przede wszystkim jest efektywna. Opiera się na osobistych doświadczeniach, które są podbudowane odkryciami naukowymi. Od kiedy kilka lat temu zaparowałem nad moimi problemami ze wzdęciami, intensywnie zajmuję się tą tematyką, porównałem swoje doświadczenia ze stanem wiedzy uzyskanej z badań i wymieniałem się informacjami z wieloma naukowcami, lekarzami i uzdrowicielami. Zebrana wiedza zaowocowała bezpośrednio dietą „Low FART”.

Zanim zajmiemy się poszczególnymi komponentami diety „Low FART”, chciałbym wytłumaczyć, co dokładnie kryje się za tym określeniem:

Low oznacza po angielsku „nisko, mało”. Swobodnie interpretując słowa Michała Anioła, chcemy przyjmować możliwie jak najmniej tego, co powoduje wzdęcia i uwolnić nasz układ pokarmowy od niepotrzebnego balastu.

**Fart** oznacza po angielsku „bąka” – z podanych przyczyn. Po szczególnym literom odpowiadają:

**F** = Flatulent foods (produkty spożywcze powodujące wzdęcia).

**A** = Aerofagia (połykanie powietrza).

**R** = *Rebellis intestinalis* (substancje buntujące się przeciw układowi trawiennemu).

**T** = Thieves (złodzieje, którzy kradną nam wartościowe bakterie jelitowe).

Dieta oznacza formę odżywiania (nie chodzi o dietę w utartym sensie), w której w znacznym stopniu (low) rezygnuje się z wywołujących wzdęcia produktów spożywczych (F i R), substancji wrogich dla flory jelitowej (T) i wywołujących wzdęcia nawyków (A).

### *Dlaczego dieta „Low FART” zmniejszająca tworzenie się gazów działa*

„Dlaczego miałbym zdecydować się na dietę Low FART? – pyta wygodnicki – istnieje przecież środek XY”. Celem tej książki jest długoterminowe doprowadzenie twojego trawienia do porządku. Powinieneś powiedzieć w końcu „Do widzenia” wzdętemu brzuchowi i niekontrolowanym gazom. Przy tym krótkotrwałe złagodzenie objawów ma wprawdzie miejsce, przyczyna długo nie zostaje jednak usunięta. Być może sam już poczyniłeś takie doświadczenia: skróty działają – ale często tylko kwestią czasu jest aż powód, z którego na samym początku szukałeś skrótów, znów się pojawi i zwalczanie objawów odbije się na nas z hukiem. Dobrym przykładem są błyskawiczne diety. Dobra wiadomość jest taka, że działają. Zła wiadomość: tylko przez krótki czas. Za pomocą „zjadania połowy” i nowomodnych odmian tej metody da się krótkotrwałe bardzo efektywnie schudnąć. Koncepcja błyskawicznej diety jest zawsze taka sama: przez określony czas jedz tak mało, jak to jest możliwe (czasami do zagrażającego

zdrowiu stopnia) i osiągnij plażową figurę, o której zawsze marzyłeś. Nawet małym druczkiem nie można jednak przeczytać, że twoje ciało gwizdże na upragnioną wagę i przyzwyczajają się do takich okresów głodów. Kiedy znika dyscyplina, odzyskuje to, co mu się należy – przybieranie na wadze jest wcześniej zaprogramowane. Ten fenomen nazywa się efektem jo-jo. W zasadzie nie chodzi o nic innego jak instynkt przetrwania naszego organizmu, który przygotowuje się na następne okresy głodu.

Miliony ludzi cierpią na częste wzdęcia. To oznacza dwie rzeczy: Nie jesteś sam i istnieje duży potencjalny rynek, który chce zostać wyczerpany. Nie mówię, że istnieją tylko niepotrzebne preparaty przeciw wzdęciom – niektóre są nawet bardzo dobre. Jednak nie możemy zdawać się tylko na to, co oferuje rynek, ale sami musimy wykazać inicjatywę – dotyczy to wzdęć i wszystkiego, co wiąże się z naszym zdrowiem.

Jeśli chcesz długotrwale zapanować nad wzdęciami i resztą, dieta „Low FART” jest odpowiednia dla Ciebie. To, dlaczego jest tak efektywna i każdy może ją stosować, da się szybko wytłumaczyć w pięciu punktach:

### **1. Dietę „Low FART” da się zastosować w każdej chwili.**

Przy obmyślaniu koncepcji przykładałem dużą wartość do natychmiastowej uniwersalnej stosowalności. Ważne dla mnie jest, żeby naprawdę każda osoba, która czyta tę książkę mogła szybko zastosować dietę „Low FART”. Wysokie koszty, regionalne ograniczenia i inne przeszkody jej nie dotyczą. To oznacza jednak również, że nie ma miejsca na żadne wymówki!

### **2. Można ją łatwo zintegrować z codziennością.**

Możesz zacząć od razu od jutra. A co tam, nawet dzisiaj! Dieta „Low FART” została wymyślona tak, żeby była dostosowana

do współczesnego życia. Nie musisz się przygotowywać, nie musisz czekać na weekend czy następny urlop. Dam ci do ręki wszystko, czego będziesz potrzebował: listę rzeczy, których powinieneś unikać i produktów spożywczych, które powinieneś jeść, szablon dziennika żywienia, krótkie ćwiczenia oddechowe i wiele więcej. Dziennie potrzeba najwyżej pół godziny na prowadzenie dziennika żywienia – i to tylko przez krótki czas. Ale bądźmy szczerzy: czym jest 30 minut dziennie wobec widoków na wolną od wzdęć codzienność?

### **3. Wymaga niewielu środków, dzięki którym można osiągnąć duży efekt.**

Na każdy objaw istnieje jakiś środek. Jednak to, czy go koniecznie potrzebujemy to już inna sprawa. Chcę ci pomóc poznać źródło wszystkich problemów i zająć się nim. Unikanie niekorzystnych czynników i skupienie na tym, co najważniejsze stanowi dość dobry start.

### **4. Bazuje na symbiozie doświadczenia i nauki.**

Niektórzy są zafiksowani na naukę i muszą mieć dowody na każdą wypowiedź. Dla innych nauka jest obojętna i wierzą tylko w wartość doświadczenia. Dlaczego by nie zjednoczyć obu światów? Często ludzie z różnych obozów przeocząją część wspólną swoich przekonań. Właśnie ta część wspólna stanowi jądro diety „Low FART”: niesłuchane opowieści, doświadczenia pozostają poza nim tak samo jak niesprawdzone teoretyczne bajdurzenie.

### **5. Działa szybko.**

Redukowanie w znaczny sposób przyczynia się do szybkiej skuteczności diety „Low FART”. Już po kilku dniach odczujesz uśmierzenie twoich objawów takich jak wzdęcia. A jeśli nie, to kolejny powód, żeby pójść do lekarza.

## *Zanim zaczniemy*

Mało nie znaczy nic

Nawet jeśli nasz współczesny świat opiera się na binarnym systemie zero-jedynkowym, natury to nie rusza. Wszelkie wysiłki, by podzielić nasz skomplikowany świat na to, co dobre i to, co złe spalają na panewce. Dlatego wytycznych diety „Low FART” nie należy rozumieć jako powszechnie obowiązujących zasad. Każdy człowiek jest inny, każdy reaguje inaczej na określone czynniki. Dlatego R w nazwie mojej koncepcji odżywiania odpowiada zupełnie osobistej jelitowej rebelii.

Indywidualna tolerancja na wzdymające produkty spożywcze jak fasola, kapusta i cebula jest różna. Jeśli z chęcią zjadasz kilogram kalafiora dziennie i trawisz go, śmiało! To samo dotyczy innych produktów spożywczych, których nie znajdziesz na liście produktów diety „Low FART”, a także rzeczy, które wprowadzie znajdują się na liście, ale ty – nie wiadomo dlaczego – ich nie trawisz albo nie lubisz. Lista jest punktem wyjściowym do zrozumienia, z jej pomocą z czasem będziesz mógł z powrotem włączyć produkty spożywcze w swoje menu.

Proszę, zrozum słowo „low” (mało) dosłownie: nie musisz zawsze unikać brukselki i pieczeni wieprzowej. Sensowna jest jednak, jeśli chcesz pozbyć się wzdęć, czasowa rezygnacja z takich potraw wedle możliwości.

Rezygnacja oznacza zastępowanie

Rzeczy, z których rezygnujesz, chęcą zostać zastąpione. Aby sprawić, żeby (czasowe) unikanie określonych produktów spożywczych i nawyków było na tyle przyjemne, na ile to możliwe, zalecam usilnie, spożywanie całego spektrum produktów spożywczych



odpowiednich dla diety „Low FART” i ukształtowanie pozytywnych zastępników niesprzyjających nawyków. Lista produktów spożywczych została obmyślona w taki sposób, że możesz wyczerować z tego nie tylko smaczne dania, ale doprowadzić też do swojego organizmu wszystkie składniki odżywcze, których on potrzebuje. Jeśli po prostu odpuścisz sobie tylko to, co powoduje wzdęcia, nie wprowadzając adekwatnego zastępstwa, może dojść do niedoboru substancji odżywczych.

### *Pożywienie zmniejszające wzdęcia*

Dotąd nie wiem, jak wpadłem na pomysł, żeby przed pewnym przyjęciem zjeść kapuśniak. Ale to był głupi pomysł. Cały wieczór koncentrowałem się na tym, żeby utrzymać swoje wiatry przy sobie. Nie było śladu po radosnym imprezowym nastroju. A jeśli tak czy owak nie byłbym znany z tego, że nie tańczę, z pewnością tego wieczoru nikogo nie zadziwiłyby moje wspaniałe choreograficzne wyczyny. Po prostu dlatego, że obecni z krzykiem opuściliby miejsce, gdyby w ferworze tańca wymknęły mi się wiatry. Kapusta jest zdrowa. Jest smaczna. Doprowadza do wzdęć. Ale zapach potem... no tak, już wiesz.

Niektóre produkty spożywcze prowadzą do większej produkcji gazów jelitowych niż inne. Jeśli ktoś cierpi na silniejsze gazy niż by tego chciał, najlogiczniejszym wnioskiem jest unikanie tego typu żywności. To, co w pierwszej chwili wydaje się niewarte dyskusji, przy bliższym przyjrzeniu się nasuwa pytania. To, że cebule, kapusta i fasola działają wzdymająco, wie każdy. Ale to, dlaczego sensowniejsze jest regularne jedzenie fasoli zamiast całkowitego jej unikania, aby zminimalizować wzdęcia? Dlaczego niektóre substancje balastowe prowadzą do wzdęć, a inne nie? I dlaczego

do diabła produkty bez cukru nie zawsze są lepsze dla trawienia? Razem znajdziemy odpowiedzi na te i inne interesujące pytania.

Nie każda fasolka wywołuje wzdęcia

Każda fasolka wywołuje wzdęcia? Tak nie musi być! Jednak faktem jest, że fasola i inne rośliny strączkowe zawierają węglowodany, z którymi homo sapiens nie może sobie poradzić. Nazywamy te niedające się strawić węglowodany w fasoli i tym podobnych oligosacharydami. Podczas gdy nasi roślinożerni, zwierzęcy krewniacy posiadają enzym o nazwie alfa-galaktozydaza, który może strawić takie węglowodany, my z biegiem ewolucji go utraciliśmy.

Jednak rośliny strączkowe od tysięcy lat są stałą częścią składową ludzkiego żywienia. Wiele różnych kultur w ciągu rewolucji rolniczej poznało fasole, soczewicę i groszek jako bogate w składniki odżywcze roślinne źródła białka i nauczyły się je kochać. Również dziś zdrowotne korzyści z warzyw strączkowych są propagowane w takim samym stopniu przez WHO, DGE i USDA\*. Mimo porównywalnie bardziej skomplikowanego trawienia, korzyści dla zdrowia przeważają. Dostarczają wiele protein, dobrze sycą, są tanie i zawierają wartościowe witaminy, minerały oraz mikroelementy. Przy tym sianie paniki ze względu na zawarte w warzywach strączkowych substancje, które hamują wchłanianie cynku i innych mikroelementów nic nie zmienia. Również inne produkty spożywcze, między innymi wiele rodzajów warzyw, zawiera takie substancje i obłędem byłoby unikanie ich z tego powodu. Nie jest to nic, o co powinien martwić się człowiek, który odżywia się w zrównoważony sposób, a jego dieta składa się z czegoś więcej niż fasoli i brokułów.

---

\* WHO – World Health Organization – Światowa Organizacja Zdrowia; DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung – Niemieckie Towarzystwo ds. Żywienia; USDA – United States Department of Agriculture – Amerykański Departament Rolnictwa.

Jednak jak wiele prawdy tkwi w powiedzeniu „Każda fasolka wywołuje wzdęcia”? Żeby zająć się tym pytaniem, podążałem za dwiema strategiami. Z jednej strony przeszukiwałem w tym celu prace naukowe, a z drugiej przeprowadziłem eksperyment na samym sobie. Chciałbym zacząć od tego ostatniego.

W czasie przygotowywania tej książki przez okres dziesięciu tygodni codziennie włączałem do mojego niezmienionego pod innymi względami menu co najmniej 250 gramów fasoli lub soczewicy. Przy tym z wygody sięgałem po fasolę z puszki czy słoika, a tylko soczewicę gotowałem sam. Podczas tygodniowej fazy wstępnej eksperymentu na samym sobie naliczyłem średnio 18 bąków na dzień\*. Jadłem to samo, co zawsze: owoce, warzywa, zboża, orzechy i ten czy inny gotowy produkt. W tygodniu poprzedzającym eksperyment unikałem tylko warzyw strączkowych. Hipoteza była jasna: zgodnie z przysłowiem, które chciałem sprawdzić miało czekać mnie wyraźne wzmoczenie wzdęć.

Mój układ pokarmowy spełnił przepowiednie. Przynajmniej częściowo. Uzyskałem dwie interesujące obserwacje:

1. Różnica przy średnio 24 bąkach na dzień – a więc zwiększeniu ich liczby o sześć – wydawała mi się niewielka.
2. Moja tolerancja na warzywa strączkowe z czasem wyraźnie wzrosła.

Moje szczegółowe wyliczenia z dziesięciu tygodni:

1. Tydzień: +12
2. Tydzień: +12
3. Tydzień: +9
4. Tydzień: +5
5. Tydzień: +6
6. Tydzień: +3

---

\* Oczywiście poza czasem snu.

7. Tydzień: +4
8. Tydzień: +2
9. Tydzień: +2
10. Tydzień: +2

W pierwszym tygodniu przy średnio 30 bąkach na dzień zauważyłem wyraźny wzrost częstotliwości ich pojawiania się. Jednak z czasem mój układ trawienny zdawał się przyzwyczajać do dodatkowej fasoli i soczewicy, dzięki czemu w ciągu ostatnich trzech tygodni naliczyłem już tylko 20 bąków dziennie.

Pamiętając o moich wynikach, przyjrzyjmy się teraz badaniom, które również sprawdziły oddziaływanie warzyw strączkowych na dzienną częstotliwość wydalania gazów. Naukowcy poprosili uczestników eksperymentów, żeby przez 8-12 tygodni codziennie jedli dodatkową filiżankę fasoli. Przy tym w różnych badaniach sprawdzono oddziaływanie trzech rodzajów fasoli: pinto, czarne oczko i fasolki po bretońsku. Naukowcy uzyskali wyniki pokazujące, że mniej niż 50 procent uczestników, którzy jedli fasolę pinto lub fasolkę po bretońsku, skarżyło się w pierwszym tygodniu na wzmożenie wzdęć. W grupie, która wzbogaciła swoje codzienne menu o porcję fasoli czarne oczko, było to tylko 19 procent. Podobnie jak w moim eksperymencie na samym sobie, również tutaj, z czasem nastąpiło wyraźne złagodzenie stwierdzonych na początku problemów trawiennych<sup>37</sup>. Kiedy po raz pierwszy czytałem o tych badaniach, miałem od razu moment „aha”. Kilka tygodni wcześniej moja mama poleciła mi fasolę czarne oczko, kiedy zauważyła, że po jej spożyciu nie miała żadnego wzmożenia tworzenia się gazów. Mamy wiedzę po prostu wszystko.

À propos matek: moja babcia zgodnie z brazylijską tradycją, przygotowując potrawy jednogarnkowe z fasoli sięga zawsze po

kumin. W krajach, których warzywa strączkowe są tradycyjnym stałym składnikiem rodzimej kuchni (na przykład dań takich jak feijoada w Brazylii, dal w Indiach i falafel w Libanie), przy przygotowywaniu potraw często korzysta się z kminu rzymskiego, zwanego również kuminem. Najwyraźniej doświadczenie tych narodów pokazało, że przyprawa ma pozytywny wpływ na trawienie roślin strączkowych. Również ja chwałę sobie kmin rzymski, a każdy, komu opowiadałem o nim jest zachwycony jego działaniem. Istnieją nawet badania, które dowiodły wspierającego trawienie działania kuminu. Naukowcy odkryli na przykład, że ekstrakt z kminu rzymskiego łagodzi objawy zespołu jelita drażliwego, w tym również wzdęcia<sup>38</sup>. Więcej na temat działania tej przyprawy możesz przeczytać od strony 193.

Mam jeszcze kilka wskazówek, jak możesz zminimalizować wzdymające działanie fasoli i innych warzyw strączkowych:

### **1. Namaczanie w ciepłej wodzie.**

Namaczanie warzyw strączkowych przez cztery godziny w wodzie o temperaturze 80 stopni Celsjusza redukuje zawartość wzdymających oligosacharydów (rafinozy i stachiozy) o 80 procent<sup>39</sup>.

### **2. Odsączenie wody, w której były namaczane warzywa strączkowe.**

Aby niedające się strawić oligosacharydy, które w trakcie namaczania częściowo przeszły do wody, rzeczywiście zniknęły, należy przed gotowaniem zmienić wodę.

### **3. Gotowanie wystarczająco długo.**

Ważne jest, żeby wystarczająco długo gotować warzywa strączkowe. 40-minutowe gotowanie również redukuje zawartość problematycznych węglowodanów.

#### 4. Dodawanie węglańu potasu do gotującej się wody.

Jeśli chcesz jeszcze bardziej ograniczyć wzdymający efekt, dodaj do wody do gotowania węglan potasu. W ten sposób zawartość oligosacharydów jeszcze raz zostanie zmniejszona, a poziom rafinozy i stachiozy zostanie obniżony o kolejne 20 procent.

#### Krótkie spojrzenie na warzywa strączkowe

- Daj swojemu organizmowi czas, żeby przyzwyczał się do warzyw strączkowych.
- Z czasem ewentualnie występujące wzdęcia znikną.
- Lepiej jedz regularnie małe porcje warzyw strączkowych, zamiast całkowicie ich unikać.
- Samodzielne gotowanie fasoli i tym podobnych jest nie tylko korzystniejsze, ale pozwoli ci też skorzystać z wyżej wymienionych wskazówek na temat przygotowywania.
- Przypraw swoje warzywa strączkowe kuminem.

Przekleństwo i błogosławieństwo: substancje balastowe  
Substancje balastowe są nieodzowne dla naszego zdrowia. Regulują poziom cukru we krwi, odgrywają ważną rolę w profilaktyce przeciwnowotworowej i zapewniają regularny stolec. Substancje balastowe są i były poza tym ważne nie tylko dla naszego trawienia. Jak odkrył zespół badawczy z Uniwersytetu Harvarda, ludzie już od ponad 34 000 lat używają bogatych w błonnik włókien lnu, żeby wytwarzać ubrania, kosze i liny<sup>40</sup>. Jednak jak już się dowiedzieliśmy, substancje balastowe odgrywają też decydującą rolę w powstawaniu wzdęć. Dlatego musimy się teraz zastanowić, jak w ramach diety „Low FART” obchodzić się z błonnikiem.

Również tu rozwiązanie nie jest ekstremalne, nawet jeśli niektórzy „eksperci” zalecają pożywienie możliwie ubogie w błonnik pokarmowy. Jak widzieliśmy w poprzednim rozdziale na temat związku wzdęć z warzywami strączkowymi, istnieje udowodniony efekt przyzwyczajenia w przypadku substancji balastowych. Poza tym problemem w naszym społeczeństwie dobrobytu nie jest nadmiar błonnika pokarmowego, ale niedobór. 75 procent kobiet i 68 procent mężczyzn w Niemczech spełnia zalecenie spożywania co najmniej 20 gramów substancji balastowych dziennie<sup>41</sup>. Przy tym nie jest to żadna sztuka. Już 100 gramów karczochów zawiera 11 gramów błonnika, a taka sama ilość siemienia lnianego ma go nawet 35 gramów. Jednak da się to zrobić inaczej. Hadza, społeczność myśliwych i zbieraczy z Tanzanii, żyje do dziś jak nasi przodkowie sprzed kilku tysięcy lat. Zaintrygowało to naukowców i ukazała się niezliczona liczba publikacji o Hadza. Jedna z nich z roku 2014 zajmuje się florą jelitową afrykańskiego ludu pierwotnego. Badacze porównali szczepy bakterii występujących u Hadza z tymi z układu pokarmowego współczesnych włoskich mieszkańców miast. Wynik: zarówno ilość jak i różnorodność szczepów bakterii u Hadza była większa niż u żyjących w dobrobycie ludzi z grupy porównawczej<sup>42</sup>. A ich pożywienie? Składa się głównie (w około 70 procentach) z produktów roślinnych jak bulwy korzeniowe i baobab oraz ptaków i innych zwierząt. Zawartość błonnika w ich pożywieniu szacuje się na 100-150 gramów – a zatem 2-5-krotność zwykle zalecanego minimalnego spożycia. Czy trzeba zjadać 100 gramów błonnika dziennie, żeby zdrowo żyć? Prawdopodobnie nie. Jednak nie ma powodu do obaw: jeśli będziesz trzymać się zaleceń diety „Low FART” i starać się utrzymać różnorodność, nie musisz się martwić o substancje balastowe. Zalecane przeze mnie

produkty spożywcze i przepisy zawierają zupełnie wystarczającą ilość niedających się strawić składników pożywienia.

### *Rozpuszczalny i nierozpuszczalny błonnik*

Rozróżnia się rozpuszczalny i nierozpuszczalny błonnik pokarmowy. Podczas gdy większość produktów spożywczych zawiera oba rodzaje substancji balastowych, często jeden z nich przeważa. Owoce i warzywa zawierają rozpuszczalny i nierozpuszczalny błonnik, ale jego zawartość różni się w zależności od części:

- skórka: nierozpuszczalne substancje balastowe,
- miąższ: rozpuszczalne substancje balastowe,
- pestki/nasiona: nierozpuszczalne substancje balastowe.

Jednak rodzaje substancji balastowych różnią się nie tylko tym, że rozpuszczalne wiążą wodę, a nierozpuszczalne nie. Dają również różne korzyści dla zdrowia\*.

### **Rozpuszczalne substancje balastowe...**

- kryją się na przykład za określeniami takimi jak pektyna, inulina, oligofruktoza, alfa-głukan, guma guar, guma arabska, karagen, furcelleran, agar, kwas alginowy,
- działają przede wszystkim na przemianę materii,
- mają korzystny wpływ na wyniki badań krwi,
- regulują poziom cukru we krwi,
- są stosowane profilaktycznie przeciw chorobom serca i układu krwionośnego,
- są rozkładane przez bakterie i sprzyjają przez to tworzeniu się gazów jelitowych.

---

\* Granice są tutaj płynne, ale przypisuje się pewne korzyści dla zdrowia bardziej jednemu lub drugiemu rodzajowi błonnika.





**Jan Rein** – urodził się w 1992 roku w Saarlouis. Jest ekotrofologiem oraz influencerem z dziedzin zdrowego odżywiania i brania odpowiedzialności za swoje zdrowie. Wpłynął na świadomość tysięcy osób, zawsze czyniąc to z humorem i empatią.

Dzięki dystansowi Autora każdy będzie w stanie wypracować zdrowe podejście do funkcji trawiennych swojego ciała. Zamiast rumienić się na dźwięk bądź zapach gazów, skupisz się na ich przyczynie i ją rozwiążesz. Uświadomisz sobie także, jak ważne sygnały one Ci wysyłają i jak wiele ryzykujesz bagatelizując te bezcenne podpowiedzi.

Dowiesz się, czym są substancje balastowe i nauczysz się rozróżniać typy błonnika. Autor rzuca nowe światło również na skrobię, glutenowy spiszek, celiakię, mleko i uświadamia, że nie zawsze owoce są zdrowe. Inaczej spojrzysz na słodziki, zamienniki cukru, napoje, palenie, a nawet niektóre zapachy. Zastosujesz zarówno prebiotyki jak i probiotyki, i zdołasz uzdrowić jelita. Dowiesz się także, jak ważny wpływ na wzdęcia ma Twoja psychika oraz stres. Nauczysz się relaksować dzięki właściwemu oddychaniu stosując trzyminutowe ćwiczenia oddechowe.

## Wzdęcia? Gazy? To już przeszłość!

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-009-7



9 788381 680097