

dr JONATHAN AVIV
SAMARA KAUFMANN AVIV

WYLECZ REFLUKS I ZGAGĘ PRAWIDŁOWĄ DIETĄ

PONAD **100** PROSTYCH PRZEPISÓW
DIETY ANTYREFLUKSOWEJ

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-531-3

Tytuł oryginału: *The Acid Watcher Cookbook: 100+ Delicious Recipes to Prevent and Heal Acid Reflux Disease*

Copyright © 2019 by Jonathan Aviv and Samara Kaufmann Aviv

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Treść tej książki służy celom informacyjnym i nie ma na celu zastąpienia porad czy opieki lekarza. Jak w przypadku wszystkich innych diet i sposobów odżywiania, przedstawiony tutaj program powinien być realizowany jedynie po konsultacji z lekarzem, w celu upewnienia się, iż jest odpowiedni do indywidualnych potrzeb czytelnika. Autorzy i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek niepożądane skutki, jakie mogą wystąpić w wyniku zastosowania zamieszczonych w książce informacji.



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 - detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Dla **Caleigh, Nikki, Blake'a i Janie**,
żądnych przygód i dbających
o zdrowie smakoszy,
za Waszą miłość i wsparcie
oraz dla **Samary**,
która wykorzystała
swoje doświadczenia
z chorobą
dla dobra innych

SPIS TREŠCI



WPROWADZENIE **8**

CZĘŚĆ I - WPROWADZENIE I ZASADY

NA CZYM POLEGA DIETA NISKOKWASOWA? **16**

DWANAŚCIE MITÓW
NA TEMAT DIETY ZASADOWEJ **28**

WARTOŚCI PH WYBRANYCH
PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH I NAPOJÓW **32**

CZĘŚĆ 2 - PRZEPISY

KOKTAJLE, SOKI I CIEPŁE NAPOJE **40**

SMAKOWITE ŚNIADANIA **60**

PRZEKĄSKI I PRZYSTAWKI **86**

ZUPY I SAŁATKI **120**

DANIA GŁÓWNE **146**

NOWE WERSJE DRESSINGÓW, SOSÓW
I INNYCH DODATKÓW **176**

SŁODKOŚCI **206**

CZĘŚĆ 3 - PLAN DZIAŁANIA

PRZYKŁADOWE TYGODNIOWE MENU
I LISTY ZAKUPÓW **234**

MENU SEZONOWE **245**

PODZIĘKOWANIA **249**

BIBLIOGRAFIA **253**

WPROWADZENIE

„Doktorze Aviv, nie mogę znieść swojego ochrypłego głosu i ciągłego odchrząkiwania! Ciągłe kaszle i mam gulę w gardle. Co mam zrobić?”

Jako otolaryngolog zajmujący się chorobami ucha, nosa i gardła oraz specjalizujący się w zaburzeniach głosu i połykania, od lat wysłuchuję skarg moich sfrustrowanych pacjentów. Wymienione objawy są często wynikiem choroby refluksowej przełyku, która dotyka ponad siedemdziesiąt pięć milionów Amerykanów i ponad miliard ludzi na całym świecie. Refluksowi mogą towarzyszyć takie objawy i dolegliwości jak: zgaga, chrypka, kaszel, częste odchrząkiwanie i spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła. Niestety oferowane przez lekarzy rozwiązania (przyjmowanie leków i zmiana stylu życia) okazały się dla moich pacjentów niewystarczające. Najwyraźniej długotrwałe stosowanie leków hamujących wydzielanie kwasu żołądkowego może prowadzić do niebezpiecznych skutków ubocznych. Osobiście od samego początku byłem przekonany, że najlepszym i najbezpieczniejszym sposobem na wyleczenie tej choroby jest odpowiednia dieta.

Tak oto opracowałem niskokwasową dietę na refluks. Proponowany przeze mnie dwudziestoosmiodniowy program odżywiania obejmuje odżywcze i bogate w błonnik pokarmy niskokwasowe. Dieta ta pomoże ci wyleczyć skutki choroby refluksowej poprzez zastąpienie produktów kwasotwórczych żywnością alkaliczną.

W czasie, kiedy pisałem książkę *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi*, opublikowano nowe badania, w których wykazano, że spożycie substancji kwasotwórczej prowadzi do wystąpienia ogólnoustrojowego stanu zapalnego. Oznacza to, że szkody wywołane kwasem przyczyniają się do powstawania chorób w całym organizmie, ze względu na przewlekły stan zapalny. Przez lata objawy refluksu uważano za ograniczoną reakcję na kwasotwórcze pokarmy, ale okazuje się, że musimy zrewidować nasze wcześniejsze założenia.

Wiedziałem, że potrzebujemy takiej diety, która pozwoli nam zneutralizować wpływ kwasotwórczej żywności. Mój program spełnia to zadanie. A jednak po tym, jak opublikowałem *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi*, moi czytelnicy z całego świata zaczęli prosić o urozmaicenie diety i uwzględnienie w programie większej gamy produktów spożywczych. Zapragnąłem więc opracować smaczne i zdrowe przepisy na dania przeciwpalne, którymi będą mogły się delektować nie tylko osoby zmagające się z refluksem, ale także wszyscy smakosze dobrej kuchni.

Tak oto powstała ta książka kucharska, w której pokazuję, między innymi, jak można bezpiecznie wprowadzić do diety „zabronione” wcześniej pokarmy (jak na przykład pomidory, cytrusy czy nawet ocet), łącząc je w specyficzny sposób z żywnością alkaliczną (w procesie gotowania, czy miksowania), tak aby ich kwasowość została zneutralizowana, a smak zachowany.

Kolejnym ważnym krokiem w kierunku stworzenia bardziej urozmaiconej i skutecznej diety przeciwpalnej było włączenie produktów bezmlecznych (jako substytutów produktów mlecznych). Kazeina, znajdująca się w mleku krowim i serach z mleka zwierzęcego, jest prozapalna i bardzo często wywołuje uciążliwe objawy u osób z chorobą refluksową przełyku. W celu zastąpienia serów pochodzenia zwierzęcego, domowymi roślinnymi „serami” i „sosami serowymi” bez konserwantów, zaczęliśmy z Samarą Kaufmann Aviv eksperymentować z różnymi rodzajami orzechów. Wiedzieliśmy jednak, że nie uzyskamy tego specyficznego kwaśnego serowego smaku, jeśli nie dodamy jakiegoś kwaśnego produktu.

Wypróbowaliśmy więc różne kombinacje orzechów z odrobiną soku z cytryny, octu i/lub musztardy, aż w końcu udało nam się uzyskać intensywny smak sera oraz odpowiednią konsystencję. W ten sposób opracowaliśmy przepisy na wiele roślinnych substytutów sera zamieszczonych w tej książce kucharskiej, jak na przykład na ser z dyni piżmowej (strona 161) czy dressing do sałatki cezar (strona 141).

W wyniku naszych licznych eksperymentów, opracowaliśmy przepisy na „przyjazne” urozmaicone dania o pH powyżej 4 (dopuszczalne w fazie podtrzymującej), a także wiele dań o pH powyżej 5 (dopuszczalnych już w fazie zdrowienia).

A wszystko zaczęło się kilka lat temu po pierwszej infekcji zatok mojej współautorki.

HISTORIA SAMARY

Przez lata Samara narzekała na ból zatok, ściekanie gęstego śluzu po tylnej ścianie gardła, chrypkę oraz kaszel. Poza tym nieustanne odchrząkiwanie doprowadzało Samarę i jej otoczenie do szaleństwa, gdyż robiła to dosłownie wszędzie: w kinie, w pracy, na spotkaniach z przyjaciółmi, w domu, a nawet na rozmowach kwalifikacyjnych.

Kolejni lekarze Samary doradzali jej różnego rodzaju leki bez recepty, następnie leki przeciwhistaminowe na receptę, aerozole do nosa, spraye przeciwhistaminowe, a nawet tabletki przeciwalergiczne, chociaż badania specjalistyczne nigdy nie potwierdziły u niej żadnej alergii pokarmowej ani środowiskowej. Samara przyjęła też wiele serii antybiotyków.

Tomografia komputerowa zatok na wczesnym etapie tych symptomów rzeczywiście wykazała zgrubienie błony śluzowej w obrębie zatok szczękowych, która zwykle jest cienka jak papier. Lekarze Samary uznali to za przyczynę męczących ją objawów i zdiagnozowali u niej skrajny przypadek zespołu przewlekłego spływanego wydzieliny po tylnej ścianie gardła związanego z alergią.

Po ośmiu latach męczenia się z tymi samymi objawami, Samara zdecydowała się ostatecznie na operację zatok, po której przez wiele miesięcy dochodziła do siebie. Myślała jednak, że ten cały trud się opłaci i w końcu będzie mogła spokojnie wybrać się do kina bez całego zestawu chusteczek, kropeł, aerozoli czy tabletek.

Niestety tak się nie stało. Objawy nie ustąpiły, zwłaszcza te związane z gardłem. Wreszcie ktoś z rodziny Samary powiedział: „A może masz refluks? Na twoim miejscu spróbowałbym diety niskowasowej”.

Z początku Samara uznała ten pomysł za absurdalny. Nie wierzyła, że to żołądek powoduje problemy z zatokami i gardłem. Nigdy nie miała zgagi, tego palącego odczucia w klatce piersiowej, które promieniuje czasem nawet aż do gardła.

Co więcej, w ciągu dziesięciu lat, podczas których zmagала się z objawami „zatok”, żaden lekarz nie zapytał jej o dietę. Nikt nigdy nie zwrócił jej uwagi, że może sobie szkodzić wieczornym kieliszkiem wina do kolacji (lub nawet bez niej), czy też popijaniem do wszystkich posiłków wody z dodatkiem soku z cytryny lub limonki. Nie zapytano ją o sos sałatkowy, jaki dodawała do pomidorów ani o sałatkę z surową cebulą, która była podstawą jej diety. Nie wspomniano jej ani słowem o tym, że może jej

szkodzić mrożona, butelkowana herbata, którą gasiła pragnienie w pracy i którą popijała od czasu do czasu podczas treningów. Żadnego lekarza nie zaniepokoił też fakt, że po powrocie do domu po wyczerpującym dniu w pracy, Samara szybko zaspokajała swój głód, a potem leżała wykończona na kanapie.

Okazało się jednak, że wspomniany członek rodziny miał rację. Zanim trafił do mnie na badania, przez wiele lat sam męczył się z chrypką. Musiał często odchrząkiwać ze względu na spływający po gardle śluz i ciągle miał wrażenie, że coś „utknęło” mu w przełyku. Włożyłem mu do nosa bardzo małą i miękką kamerkę, aby zbadać błonę śluzową nosa oraz gardła, które wyglądało, jakby eksplodowała w nim jakaś bomba.

Zobaczyłem spory obrzęk zarówno w gardle, jak i w strunach głosowych oraz nosie. Tylna ściana gardła była tak opuchnięta, że przypominała brukowaną ulicę. Ten rodzaj obrzęku związanego z kwasem żołądkowym nazywamy właśnie „brukowaną błoną śluzową”. Na szczęście nie jest to objaw śmiertelny i z łatwością można go wyleczyć. Właściwie to już samo wprowadzenie odpowiednich zmian w diecie i stylu życia pozwala pozbyć się tego obrzęku, dzięki czemu ściana gardła odzyskuje swoją normalną, gładką strukturę.

Zauważyłem także obrzęk w tylnej części fałdu głosowego, w wąskim obszarze gardła, gdzie krtań (narząd głosu) styka się z górną częścią przełyku. Obrzęk ten przypominał ludzika Michelin lub Jabbe z *Gwiazdnych Wojen*, gdyż spuchnięta tkanka wyglądała jak nachodzące na siebie nawzajem grube pierścienie. Te poziome paski obrzękniętej tkanki nazywamy „tygrysimi pręgami” (ang. tiger striping), a objaw ten również jest odwracalny.

Poradziłem więc mojemu pacjentowi, aby zmienił dietę i styl życia zgodnie z zasadami zaprezentowanymi w mojej książce, a kiedy to zrobił, objawy zaczęły ustępować. To musiało zrobić na nim duże wrażenie.

W końcu zbadaliśmy gardło Samary i rzeczywiście odkryliśmy wiele objawów stanu zapalnego: „tygrysie pręgi”, brukowaną błonę śluzową, opuchnięte struny głosowe oraz śluz spływający po tylnej ścianie gardła. Ostatecznie przeszła na dietę niskokwasową, a objawy zaczęły ustępować.

Na szczęście Samara w dzieciństwie często gotowała ze swoją matką, która była fantastyczną, uwielbiającą eksperymenty kulinarne kucharką. Ponadto, moja żona zdobyła solidną wiedzę z dziedziny nauk biologicznych, którą mogła połączyć ze swoimi umiejętnościami kulinarnymi. Tak

oto zaczęliśmy opracowywać przepisy oparte na zasadach diety antyrefluksowej, znacząco rozszerzając jej zasady.

Zauważyliśmy, na przykład, że tradycyjne guacamole czy hummus bez cebuli i czosnku nam nie szkodzą, więc zaczęliśmy wdrażać zasadę neutralizacji składników kwasotwórczych w przepisach na inne klasyczne potrawy. Zwiększaliśmy stopniowo ilość soku z limonki czy cytryny dodawanego do przeróżnych tradycyjnych dań, dzięki czemu udało nam się ustalić odpowiednie proporcje, które pozwalają zachować pożądany smak, a jednocześnie utrzymać pH znacznie powyżej 4.

Koncepcję neutralizacji składników kwasowych zastosowaliśmy również w kwaśnych deserach zawierających takie owoce jak na przykład malina. Stwierdziliśmy, że te składniki również mogą być bezpiecznie stosowane, jeśli połączymy je z różnego rodzaju mąką, co doprowadziło nas do opracowania przepisów na wiele słodczy i smakołyków dopuszczalnych na diecie antyrefluksowej.

Po naszych początkowych „eksperymentach spożywczych”, zaczęliśmy opracowywać coraz więcej przepisów, które ostatecznie zamieściliśmy w tej książce kucharskiej.

NA CZYM POLEGA DIETA NISKOKWASOWA?

Wiele osób uważa, że jedynym objawem nadkwasoty jest zgaga. A jednak, jak napisałem w książce *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi*, jest to bardzo mylące i często wręcz niebezpieczne przekonanie. Jak pokazuje historia Samary, oprócz zgagi, do symptomów wywołanych przez szkodliwe działanie kwasu zaliczamy również:

- chrypkę,
- chroniczny, dokuczliwy kaszel,
- ból gardła pojawiający się znikąd,
- uczucie ściskania w gardle,
- spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła,
- alergie,
- płytki oddech,
- wzdęcia.

Wiemy już zatem, że nie chodzi jedynie o cofanie się kwasu żołądkowego do przełyku, ale także o kwas, który trafia przez przełyk do żołądka, kiedy spożywamy kwasotwórczą, przetworzoną żywność i napoje. Dlatego też zmiana diety może przynieść wspaniałe rezultaty, kładąc kres wieloletnim dolegliwościom gardła i przełyku.

Proponowany przeze mnie program odżywiania to zrównoważona pod względem odżywczym dieta niskokwasowa (zasadowa), bogata w błonnik i uwzględniająca wysokiej jakości białko, węglowodany oraz tłuszcze. Nie jest to dieta odchudzająca. Jej zadaniem jest uleczenie uszkodzonych przez kwas spożywczy tkanek, poprzez wyeliminowanie wysokoprzetworzonych pokarmów kwasotwórczych i zastąpienie ich naturalnymi produktami niskokwasowymi. Kolejną istotną zasadą tego planu żywieniowego jest jedzenie w odpowiednich porach. Zalecamy zamknięcie kuchni o godz. 19:30 i spożywanie pięciu posiłków dziennie (trzy zwykłe oraz dwa mniejsze) w ciągu dwunastu, maksymalnie trzynastu godzin, najlepiej między 6:30 a 19:30.

Proponowany przeze mnie plan żywieniowy zaczyna się od dwudziestośmiodniowej fazy zdrowienia, po której następuje faza podtrzymująca. Na pierwszym etapie (faza zdrowienia) będziesz delektować się

pożywieniem o pH 5 lub wyższym, w tym chudym białkiem zwierzęcym, produktami pełnoziarnistymi oraz różnego rodzaju warzywami i owocami. Jednocześnie wyeliminujesz z diety żywność zakwaszającą i sprzyjającą niestrawności, w tym napoje gazowane, alkohol, kofeinę, czekoladę, miętę, a także surową cebulę oraz czosnek. W ten sposób umożliwisz swojemu ciału regenerację po wieloletnim zmaganiu się ze szkodliwym działaniem kwasu. Spożywając trzy pełne oraz dwa małe posiłki dziennie, nie musisz się martwić, że będzie ci czegoś brakować lub będziesz odczuwać głód.

Celem drugiego etapu programu (fazy podtrzymującej) jest spożywanie żywności o pH powyżej 4. Możesz przedłużyć tę fazę tak długo, jak tylko zechcesz. Na tym etapie będziesz mógł ponownie włączyć do diety kofeinę oraz gotowany czosnek i cebulę.

Jak zapewne wiesz, kwasowość i zasadowość substancji mierzymy w skali pH, która mieści się w granicach od 1 (odczyn bardzo kwaśny) do 14 (odczyn mocno zasadowy). Każda substancja o pH poniżej 7 jest uważana za kwasową, a o pH powyżej 7 za zasadową. Twój organizm bardzo intensywnie pracuje nad utrzymaniem pH na poziomie 7,4. Pokarmy i napoje poniżej pH 5, a zwłaszcza poniżej pH 4, aktywują enzym trawieniny zwany pepsyną. Zadaniem pepsyny (zwykle występującej w żołądku), jest rozkładanie białka pod wpływem kwasu. Żołądek ma pH zbliżone do 2, dlatego też znajdująca się w nim pepsyna, ze względu na jego kwaśne środowisko, jest bardzo aktywna. Jednakże pepsyna może wydostawać się z żołądka do innych obszarów ciała, takich jak przełyk, płuca, gardło, struny głosowe, nos i zatoki, powodując w nich stan zapalny. Dochodzi do tego, gdy spożywany żywność o pH poniżej 4.

Dlatego też w fazie zdrowienia zajmiesz się likwidowaniem szkód wywołanych kwasem za pomocą żywności o pH powyżej 5. Następnie, przechodząc do fazy podtrzymującej, będziesz kontynuować ten proces i zapobiegać nawrotom stanów zapalnych, spożywając żywność o pH powyżej 4.

Jak w przypadku wszystkich innych diet i programów zdrowotnych, skonsultuj się z lekarzem, przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w swojej diecie oraz stylu życia.

Zapoznaj się teraz zamieszczonymi poniżej zaktualizowanymi opisami pierwszych czterech głównych zasad diety niskokwasowej.

ZASADA NR 1 DIETY ANTYREFLUKSOWEJ: WYELIMINUJ PRODUKTY KWASOTWÓRCZE

Pierwszą zasadą w fazie leczniczej jest eliminacja tej „parszywej dwunastki” artykułów spożywczych:

- 1. GAZOWANE NAPOJE BEZALKOHOLOWE.** Wyeliminujesz zarówno napoje gazowane zawierające kwasotwórczy cukier, jak i ich dietetyczne wersje, napoje smakowe i niearomatyzowane wody gazowane. W fazie podtrzymującej diety na ogół dopuszczalna jest naturalna woda gazowana, jednakże również na tym etapie należy unikać niektórych marek o pH poniżej 4, jak np. LaCroix.
- 2. BUTELKOWA MROŻONA HERBATA.** Jest pełna kwasotwórczych konserwantów.
- 3. OWOCE CYTRUSOWE.** Wyeliminujesz owoce cytrusowe (cytryna, limonka, pomarańcza, grejpfrut, ananas), a także inne kwaśne owoce o pH poniżej 4, takie jak zielone jabłka, czerwone i czarne owoce jagodowe (truskawka, malina, jeżyna), granat i żurawina.
- 4. Zasada neutralizacji zaprezentowana w dalszej części książki pozwoli ci na włączenie owoców cytrusowych i kwasowych do diety w ściśle określony sposób.** Ponadto proces gotowania „wypala” kwas.
- 5. POMIDORY, SOSY POMIDOROWE I PASTY POMIDOROWE.** Chociaż pomidory zawierają duże ilości likopenu, naturalnego przeciwutleniacza, to jednak są kwasotwórcze (pH 4 do 5). Nie obawiaj się z nich zrezygnować, gdyż w fazie zdrowienia uwzględnisz inne źródła tego cennego składnika odżywczego, jak na przykład arbuz. W fazie podtrzymującej dozwolone są surowe pomidory, ale nadal należy unikać sosów i past pomidorowych, za wyjątkiem naszej wersji zamieszczonych przepisów.
- 6. OCET.** Wyeliminujesz wszystkie rodzaje octu, w tym popularny ocet jabłkowy, zwykły i malinowy ocet winny. Produkt ten jest bardzo

kwasotwórczy, gdyż przechodzi proces fermentacji, a wszystkie jego odmiany są silnymi aktywatorami pepsyny. Możesz go jednak dodawać do gotowanych potraw, ponieważ wysoka temperatura oraz połączenie octu z innymi składnikami, zazwyczaj neutralizują jego kwasowość. Zapoznając się z posiłkami zalecanymi w fazie zdrowienia, przekonasz się, że kwasowość octu można z łatwością zneutralizować również poprzez precyzyjne połączenie go z odpowiednimi, zasadowymi składnikami.

- 7. ALKOHOL.** Alkohol (a zwłaszcza wino), jest zabroniony w fazie zdrowienia, ponieważ jest wiatropędny, co oznacza, że rozluźnia dolny zwieracz przełyku, powodując cofanie się kwaśnej treści żołądka. Wino jest bardzo kwasotwórcze (pH od 2,9 do 3,9), dlatego też nie jest dozwolone na żadnym etapie diety niskokwasowej. Można go jednak dodawać do gotowanych potraw.

Niektóre alkohole mają pH powyżej 7, jak na przykład wódka i dzin, więc są dozwolone w ograniczonych ilościach w fazie podtrzymującej diety. Tequila z kolei podlega procesowi fermentacji, przez co jest często kwasotwórcza i ogólnie należy jej unikać na obu etapach.

- 8. KOFEINA.** Kawa i herbata z kofeiną są zabronione w fazie zdrowienia. Pamiętaj także o unikaniu takich produktów zawierających kofeinę, jak niektóre leki (zarówno bez recepty, jak i na receptę), napoje alkoholowe i desery. Kofeina w każdej postaci jest środkiem rozluźniającym dolny zwieracz przełyku, a także zwiększającym produkcję kwasu w żołądku.

- 9. CZEKOLADA.** Ten smakołyk o wysokiej wartości odżywczej jest bardzo źle tolerowany przez osoby mające problemy z nadkwasotą, zwłaszcza jeśli cierpią na zgagę. Czekolada zawiera metyloksantynę, która rozluźnia dolny zwieracz przełyku i zwiększa produkcję kwasu solnego w żołądku. Na szczęście, w diecie zasadowej dozwolony jest karob, naturalny substytut czekolady, dzięki któremu domowe desery smakują równie pysznie, jak kupowane, tradycyjne produkty czekoladowe.

UWAGA DOTYCZĄCA KOFEINY I CZEKOLADY. Kawa i czekolada nie są kwasowe (mają pH w okolicy 6), a jednak kofeina powoduje rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku i zwiększenie produkcji

kwasu przez żołądek. W fazie podtrzymującej filiżanka kawy z kostką ciemnej czekolady są dozwolone, o ile nie powodują żadnych niepożądanych objawów.

- 10. KECZUP, MUSZTARDA I MAJONEZ.** Produkty te zastąpisz bardziej przyjaznymi substytutami, takimi jak keczup buraczany (strona 197), czy też dressing kremowy (strona 178) oraz dressing do sałatki cezar (strona 141). Przyznam, że wymyślenie zdrowych zastępników dla musztardy było dla nas sporym wyzwaniem, ponieważ musztarda jest bardzo kwasotwórcza i źle tolerowana przez większość osób z chorobą refluksową przełyku.
- 11. MIĘTA.** Ze względu na silne właściwości wiatropędne, jest zabroniona w tym programie żywieniowym, zarówno w postaci herbatki ziołowej, jak i przyprawy, czy też dodatku do aromatyzowanych gum do żucia i cukierków.
- 12. SUROWA CEBULA.** Kolejny silnie wiatropędny produkt spożywczy, który rozluźnia dolny zwieracz przełyku, powodując cofanie się kwaśnej treści żołądka. Poza tym, zawiera fruktany, które powodują wzdęcia, sprawiając, iż jelita absorbują wodę. Trawiona cebula wytwarza gazy, zwłaszcza jeśli jest spożywana na surowo. Powinieneś więc trzymać się od niej z daleka w fazie zdrowienia. Na szczęście w fazie podtrzymującej możesz ponownie wprowadzić do diety cebulę gotowaną na dużym ogniu.
- 13. SUROWY CZOSNEK.** Podobnie jak surowa cebula, jest wiatropędny i zawiera duże ilości fruktanów, przez co musi zostać wyeliminowany w fazie zdrowienia. W przypadku czosnku obowiązują takie same zasady, jak przy cebuli, więc można go spożywać w formie gotowanej na drugim etapie diety.

ZASADA NR 2 DIETY ANTYREFLUKSOWEJ: ZAPANUJ NAD SZKODLIWYMI NAWYKAMI

Zrezygnuj z substancji i nawyków, które powodują refluks:

- 1. RZUĆ PALENIE.** Papierosy i inne źródła wdychanego dymu, w tym e-papierosy, są rakotwórcze, rozluźniają dolny zwieracz przełyku i stymulują wytwarzanie kwasu żołądkowego. Nie pozbędziesz się refluksu i nie wyleczysz podrażnionej tkanki przełyku, jeśli będziesz palić.
- 2. ZREZYGNUJ Z PRZETWORZONYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH.** Dania gotowe oraz przetworzona żywność w puszkach czy słoikach zawierają konserwujące substancje chemiczne, które z natury są kwasotwórcze lub mają właściwości rozluźniające dolny zwieracz przełyku. W diecie zasadowej dopuszczamy trzy wyjątki: tuńczyka, ciecierzycę i fasolę w puszcze. Tuńczyk z puszki może być jedynie z dodatkiem wody, którą należy odsączyć przed spożyciem. Ekologiczną fasolę z puszki należy z kolei dokładnie wypłukać w celu usunięcia kwasotwórczych cieczy. Wyjątkiem jest płyn z puszki z ciecierzycą, zwany aquafabą, którego nie wylewamy, gdyż jest bardzo przydatny (patrz: hummus, strona 96).
Ponadto, zabroniona jest przetworzona, rafinowana mąka. Białą mąkę i bułkę tartą zastąpisz mąkami nierafinowanymi, takimi jak mąka migdałowa (strona 171), kokosowa, pełnoziarnista, owsiana, z komosy ryżowej lub ekologiczna mąka kukurydziana.
- 3. ZAPOMNIJ O SMAŻONEJ ŻYWNOŚCI.** Prawdopodobnie zdajesz już sobie sprawę z tego, że produkty smażone nie są dla ciebie dobre, gdyż zawierają szkodliwe tłuszcze i dodatkowe, „puste” kalorie. Ale możesz jeszcze nie wiedzieć, że smażenie żywności na głębokim tłuszczu prowadzi do jej utlenienia, przyczyniając się do rozprzestrzeniania wolnych rodników w twoim organizmie i doprowadzając do przewlekłego stanu zapalnego. Smażone pokarmy rozluźniają także dolny zwieracz przełyku. To dlatego tak wiele osób ma wrażenie cofania się pokarmu po spożyciu takich produktów.

- 4. JEDZ W ODPOWIEDNICH GODZINACH.** Powinieneś jeść często, ale w rozsądnych ilościach i o właściwych porach. Na obu etapach diety będziesz spożywać trzy główne i dwa mniejsze posiłki dziennie między 6:30 a 19:30. Chociaż w diecie zasadowej nie musisz ograniczać porcji, to jednak pamiętaj o tym, aby się nie przejadać, ponieważ zbyt pełny żołądek zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej, co może doprowadzić do rozluźnienia dolnego zwieracza przełyku. Zamknij kuchnię o 19:30 wieczorem. Przed położeniem się spać, daj sobie 3-4 godziny na strawienie kolacji.

ZASADA NR 3 DIETY ANTYREFLUKSOWEJ: PRAKTYKUJ REGUŁĘ 5

Reguła 5 oznacza, że w fazie zdrowienia powinieneś spożywać produkty o pH 5 lub wyższym. Wyeliminujesz zatem większość konserw i produktów w słoikach, ze względu na znajdujące się w nich konserwanty i substancje chemiczne, które przedłużają co prawda ich przydatność do spożycia, ale niestety drastycznie obniżają wartość pH. Badania naukowe wykazały, że większość produktów spożywczych o pH poniżej 5 (a zwłaszcza te o pH poniżej 4) to silne aktywatory pepsyny.

Jednakże reguła 5 jest bardziej włączająca niż wykluczająca. Zamieszczona poniżej lista uwzględnia szeroką gamę produktów spożywczych, zwłaszcza duże ilości chudego białka, produktów pełnoziarnistych, owoców, warzyw i przypraw. W porównaniu do diet ograniczających, nasz program żywieniowy polega na równowadze i umiarkowaniu, dlatego też nie wyklucza węglowodanów, zdrowego tłuszczu ani białka. Eliminujemy jedynie żywność wysoce kwasotwórczą i przetworzoną.

Przykłady produktów spożywczych o pH 5 lub wyższym:

RYBY: łosoś, halibut, tilapia, pstrąg, flądra, okoń morski, sola.

DRÓB I PRODUKTY POCHODZENIA DROBIOWEGO: pierś z kurczaka, indyk mielony, jaja.

WARZYWA I ZIOŁA: szpinak, sałata rzymska, rukola, jarmuż, kapusta chińska (bok choy), brokuły, szparagi, seler, ogórki, cukinia, bakłażan, żółty kabaczek, ziemniaki, bataty, marchew, buraki (świeże lub wstępnie gotowane), pieczarki, bazylia, kolendra, pietruszka, rozmaryn, tymianek, szalwia.

ŚWIEŻE OWOCE: banany, gruszka „Bera boska” i azjatycka, papaja, melon kantalupa, melon miódowy, arbuz, liczi, awokado.

SUSZONE OWOCE: daktyle, morele tureckie, suszony kokos.

ORZECY I NASIONA: orzechy nerkowca, orzechy pekan, pistacje, orzechy włoskie, pestki dyni, sezam, migdały, orzeszki piniowe.

MASŁA: naturalne ekologiczne masło orzechowe i migdałowe.

SERY: parmezan i sery twarde są dozwolone w małych ilościach. Zależy nam na ograniczeniu produktów pochodzenia krowiego, w tym jogurtów, ponieważ sprzyjają stanom zapalnym ze względu na zawartość białka kazeinowego. Jeśli najdzie cię jednak ochota na jogurt, sięgnij po jogurty na bazie mleka kokosowego.

CHLEB I PRODUKTY ZBOŻOWE: płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty, chleb pełnoziarnisty, pełnoziarnista mąka pszenna.

SŁODZIKI: należy wyeliminować rafinowany cukier lub sztuczne substancje słodzące, w tym cukier kokosowy, stewię oraz syrop z agawy. Dieta zasadowa jest dietą o niskiej zawartości cukru. Jeśli jednak nie możesz się obyć bez słodzików, używaj ich bardzo oszczędnie. Ogranicz się do miodu manuka lub naturalnego, ekologicznego syropu klonowego. Do osłodzenia niektórych potraw, użyj takich składników jak daktyle, banany i suszone morele.

DODATKI: sól celtycka, sos tamari, skórka z owoców cytrusowych, czysty ekstrakt waniliowy i biała pasta miso to składniki, które pozwolą ci przygotować mnóstwo satysfakcjonujących posiłków. Nie używaj olejów, za wyjątkiem oliwy z oliwek extra virgin tłoczonej na zimno oraz, okazjonalnie, oleju kokosowego. Możesz jednak delektować się do woli tłuszczami

w pełnowartościowych produktach spożywczych. Paluszki z kurczaka w panierce z konopi i migdałów (strona 171) smakują wspaniale, a są przyrządzane bez użycia olejów. Do niektórych dań możesz użyć niesolonego ekologicznego masła.

ZASADA NR 4 DIETY ANTYREFLUKSOWEJ: DOKONUJ WŁAŚCIWYCH WYBORÓW ŻYWIENIOWYCH

Opracowana przeze mnie dieta zasadowa jest popularna wśród osób, które nie lubią ograniczać porcji ani liczyć kalorii, podobnie zresztą jak ja. Nie zrozumcie mnie źle, nie zachęcam wcale do spożywania dużych posiłków. Ale ta dieta jest tak odżywcza, że jedząc rozsądne porcje, szybko przekonasz się, że wcale nie potrzebujesz większych. Dzięki spożywaniu dużych ilości błonnika i robieniu odpowiednich odstępów między posiłkami, nie zdążysz nawet poczuć głodu. Pamiętaj, że ten plan żywieniowy zapewni ci wszystkie makroskładniki odżywcze, jakich potrzebuje twój organizm, dzięki czemu głęboko zaspokoi twój apetyt. Możesz także doświadczyć innych pozytywnych rezultatów, takich jak złagodzenie wzdęć, utrata „brzuszka” i zwiększona ilość energii. Oto, co musisz zrobić, aby jak najszybciej osiągnąć pożądane rezultaty:

- 1. Wprowadź więcej błonnika do diety.** Błonnik jest bardzo ważny, ponieważ pełni funkcję „wymiatacza” wszystkich produktów odpadowych z żołądka i jelit. Wspomaga zatem trawienie oraz chroni przełyk. Zwiększ spożycie błonnika, a pozbędziesz się niepohamowanego łaknienia i zbędnych kilogramów. Nie musisz przyjmować jedynie suplementów, aby dostarczyć organizmowi większych ilości błonnika.
- 2. Zjadaj codziennie minimum 450 g warzyw o pH powyżej 5, z czego połowa powinna być spożywana na surowo.** Być może wydaje ci się teraz, że pół kilograma to bardzo dużo, ale jeśli będziesz dodawać warzywa do różnych posiłków w ciągu dnia, szybko przekonasz się, że z łatwością możesz się zastosować do tej zasady. Kilka średnich marchewek waży

niecałe pół kilograma. Wystarczy, że będziesz podjadać je na surowo w formie przekąsek, a pozostałą ilość dodasz do zupy lub podsmażysz.

3. **Jedz codziennie minimum 220 g surowych owoców o pH powyżej 5.**
4. **Uważaj na produkty, których pH jest na pograniczu, gdyż są szkodliwe dla osób źle tolerujących produkty kwasowe.** Niektóre przyprawy i produkty naturalne o właściwym pH (5 lub wyższym) też mogą wywoływać refluks, dlatego powinny być unikane przez osoby cierpiące na chorobę refluksową żołądka. Należą do nich takie wymienione wcześniej produkty jak: kawa, cebula, sos pomidorowy, owoce cytrusowe, ocet, czosnek, mięta i czekolada (patrz: Zasada 1).

Jeśli zmagasz się z refluksiem, musisz się także wystrzegać następujących produktów:

OWOCE JAGODOWE: czerwone (truskawki, maliny) i czarne (jeżyny) mają na ogół pH poniżej 4, dlatego też należy ich unikać na obu etapach diety. Owoce jagodowe są dozwolone tylko wtedy, gdy ich kwasowość zneutralizujemy takimi produktami zasadowymi jak mleko migdałowe, mleko sojowe z ziaren niemodyfikowanych genetycznie, mleko ryżowe i kokosowe. Dotyczy to zwłaszcza owoców jagodowych o pH 4, które są dozwolone w fazie podtrzymującej programu.

MIÓD: ma pH nieco poniżej 5, więc nie jest dozwolony w fazie zdrowienia, chyba że połączysz go z takimi neutralizatorami kwasów, jak masło orzechowe lub surowe białko zwierzęce (czyli na przykład, użyjesz go do marynaty).

PRZYPRAWY: takie przyprawy jak chili, chili w proszku, mielone papryczki chili, płatki czerwonej papryki lub jalapeño, zawierają substancję zwaną kapsaicyną, która w szczególny sposób sprzyja stanom zapalnym i może tymczasowo „paraliżować” żołądek. Zastąp je takimi przyprawami jak kminek, papryka, kolendra, kurkuma, mielone goździki, cynamon i mielony imbir, które można stosować do woli na drugim etapie (w fazie podtrzymującej programu).

PAPRYKI: są wiatropędne (rozluźniają dolny zwieracz przełyku), więc nie należy ich spożywać na pierwszym etapie diety (faza zdrowienia). Na drugim etapie (faza podtrzymująca) dopuszczamy wprowadzenie gotowanych lub surowych słodkich papryk.

OLEJE: olej rzepakowy, olej z krokosza barwierskiego, a także oleje sezamowe i słonecznikowe są prozapalne, ponieważ proces ekstrakcji przeprowadzany w wysokiej temperaturze wymaga użycia substancji chemicznych oraz konserwantów. Zalecamy więc zastąpienie ich oliwą z oliwek extra virgin tłoczoną na zimno lub olejem kokosowym.

5. Zrównoważ codzienne spożycie warzyw i białek. Zdrowe odżywianie oznacza zwiększenie ilości spożywanych warzyw. Jeśli zjadłeś drób lub rybę na lunch, powinieneś zjeść wegetariańską kolację. I odwrotnie, możesz spożyć wegetariański lunch, a następnie kolację z drobiu lub ryb. Spożywanie co najmniej jednego roślinnego posiłku dziennie, zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych, bowiem ryzyko to spada wraz ze zwiększeniem ilości warzyw i owoców w diecie. Ponadto, zapewnisz sobie w ten sposób więcej błonnika.

6. Wybieraj zdrowe substytuty:

- Zastąp mięso zwierząt hodowlanych, mięsem ekologicznym lub pochodzącym od zwierząt karmionych trawą.
- Wybieraj owoce morza o wyższym stosunku kwasów omega-3 do omega-6, a najlepiej przyjmij za zasadę spożywanie dzikich ryb i owoców morza zamiast hodowlanych.
- Wybieraj ekologiczne owoce i warzywa, chyba że mają grubą skórkę.
- Zastąp kwasotwórcze, przetworzone masło orzechowe masłem ekologicznym, ze świeżo zmielonych orzeszków ziemnych.
- Zastąp przetworzoną sól kuchenną, która została pozbawiona niezbędnych minerałów, solą celtycką. W przeciwieństwie do wysokoprzetworzonej soli kuchennej, której struktura w procesie przetwarzania ulega gruntownej przemianie (przez co traci ona wszystkie składniki odżywcze), sól celtycka jest solą krystaliczną, pozyskiwaną w sposób naturalny z soli morskiej. Jest wytwarzana przy użyciu tradycyjnych metod opracowanych w Bretanii ponad dwa tysiące lat temu, dzięki

czemu zachowuje wszystkie korzystne dla zdrowia minerały, elektrolity i enzymy trawienne.

- Spożywaj pieczywo pełnoziarniste z żyta, orkisz, pszenicy, jęczmienia i owsa. Jeśli nie masz dostępu do pełnoziarnistego chleba, wybierz taki, który nie zawiera konserwantów ani sztucznych aromatów.
- Oprócz napojów polecanych w tej książce (patrz: Koktajle, soki i ciepłe napoje, strona 42), jedynym napojem, który powinieneś spożywać na pierwszym etapie diety jest woda. Jeśli nie lubisz czystej wody, możesz dodać do niej kostki arbuza, dzięki czemu zyska nieco słodszy smak lub kilka cienkich plasterków ogórka, aby nabrała przyjemnego aromatu.
- W restauracjach zamawiaj kurczaka lub owoce morza przygotowywane na parze, opiekane, pieczone lub grillowane - nie smażone!

DWANAŚCIE MITÓW NA TEMAT DIETY ZASADOWEJ

Od czasu, kiedy napisałem *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi*, nieustannie spotykam się (zarówno na różnych stronach internetowych, jak i w różnego rodzaju publikacjach), z bardzo mylącymi, a często nawet sprzecznymi, informacjami na temat kwasowości i zasadowości produktów spożywczych. Dlatego też, w tej części książki, rozprawię się z najczęstszymi mitami na ten temat.

1.

Codziennie rano należy wypić na czczo wodę z cytryną.

NIEPRAWDA!

Cytryna ma odczyn wysokokwasowy i aktywuje pepsynę.

2.

Spożywanie octu jabłkowego jest świetnym, naturalnym sposobem na chorobę refluksową przełyku.

NIEPRAWDA!

Wszelkie odmiany octu są bardzo kwasotwórcze. Podobnie jak woda z cytryną, aktywują pepsynę i prowadzą do wystąpienia stanów zapalnych w całym organizmie. Moi pacjenci ze zgagą zwykle zgłaszają, że po spożyciu octu jabłkowego mają bardzo podrażnione gardło, przy czym rzadko przynosi im to jakąkolwiek ulgę. Spożywanie tego produktu prowadzi zwykle do nasilenia objawów refluksu oraz zgagi.

3.

Pomidory są najlepszym źródłem likopenu. Aby być zdrowym, trzeba jeść pomidory, gdyż żaden inny produkt spożywczy nie zawiera takich ilości tego cennego składnika.

NIEPRAWDA!

Likopen należy do najsilniejszych, naturalnych substancji przeciwzapalnych. Istnieją jednak lepsze źródła likopenu, a w dodatku mniej kwasotwórcze niż pomidory. Należy do nich arbuz, który zawiera więcej likopenów niż pomidory, a poza tym jest względnie alkaliczny.

4.

Na diecie alkalicznej nie można jeść surowych pomidorów.

NIE!

Większość pomidorów ma pH między 4,3-9, więc surowe pomidory są dopuszczalne na drugim etapie diety (w fazie podtrzymującej programu). Należy jedynie unikać sosów pomidorach lub past, ponieważ zawierają wyjątkowo kwaśne dodatki, a także takie składniki wiatropędne jak cebula czy czosnek.

5.

Pożywienie można zmienić pH krwi.

NIE MA MOWY!

Twoja dieta nigdy nie wpłynie na pH twojej krwi, chyba że masz niewydolność nerek. Organizm ściśle reguluje metabolizm kwasów, w celu utrzymania pH krwi na poziomie 7,4.