

Leslie Langevin

Kompletna dieta przeciwzapalna



Ponad **100** uzdrawiających przepisów
na bezglutenowe dania o niskiej zawartości histaminy
– pomocne przy dolegliwościach jelitowych, alergiach,
egzemach i przewlekłym zmęczeniu

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-666-2

Tytuł oryginału: *The Anti-Inflammatory Kitchen Cookbook.
More Than 100 Healing, Low-Histamine, Gluten-Free Recipes*

Copyright © 2019 Leslie Langevin
Originally published in 2019 in the United States by Sterling Publishing Co., Inc.
under the title THE ANTI-INFLAMMATORY KITCHEN COOKBOOK.
This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc.,
1166 Avenue of the Americas, New York, NY, USA, 10036.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



Przedmowa	7
Wstęp	9
Żywność i suplementy	21
Dieta przeciwzapalna i niskohistaminowa	29
Porady kuchenne	35
Kody w przepisach	37
Śniadania	40
Przekąski	82
Drugie śniadanie i lunch	102
Dodatki	144
Dania główne	168
Desery	228
Sosy i dressingi	248
Tabela przepisów na szybki rzut oka	266
Posiłki w 15 minut	273
Jadłospis na 30 dni	275
Jedzenie poza domem	281
Menu na różne okazje	283
Ponowne wprowadzanie produktów do diety	287
Niskohistaminowy styl życia	289
Podziękowania	291
Bibliografia	293
O Autorce	303



Przedmowa



Kiedy skończył się bożonarodzeniowy tydzień, okres przygotowań, stresu i rodzinnego świętowania, z niecierpliwością wyczekiwałam spokojnego wieczoru, by się zrelaksować przy lampce wina. To konkretne wino pochodziło z winnicy, którą wraz z mężem odwiedziłam kilka lat wcześniej i często z przyjemnością raczyliśmy się nim w domu. Tym razem już po jednym łyku moja twarz oblała się rumieńcem, a ja poczułam dojmujące zmęczenie. Dziesięć minut później jedna strona twarzy zaczęła puchnąć i poczułam, jak w gardle formuje mi się trudna do przełknięcia gruda. Nie wiedziałam, co się dzieje, więc szybko zadzwoniłam do lekarza. Orzekł, że to wstrząs anafilaktyczny i kazał natychmiast jechać na pogotowie.

Kolejne minuty jazdy do szpitala ciągnęły się w nieskończoność. Ogarnął mnie niewytłumaczalny lęk, który sprawiał, że serce mi waliło, trzęsłam się i oblewał mnie pot. Na izbie przyjęć gardło zacisnęło mi

się jeszcze bardziej, tak że zaczęłam mieć trudności z oddychaniem. Jakim cudem jeden łyk wina – i to wina, które piłam już wcześniej – spowodował tak koszmarną reakcję? W szpitalu nafaszerowano mnie lekami antyhistaminowymi i sterydowymi, a lekarze potwierdzili, że doświadczyłam ostrej reakcji alergicznej. Przez resztę tygodnia czułam się fatalnie, męczyły mnie bóle głowy i miałam istne zaciemnienie umysłu.

Jakiś czas później, kiedy już czułam się lepiej, wróciłam do domu po ciężkim dniu, nie mogąc się doczekać posiłku, który należał do moich ulubionych: był to burger z indyka z serem cheddar i sosem barbecue podawany z marchewkami w glazurze z syropu klonowego. To danie spowodowało kolejną ostrą reakcję alergiczną. Najwyraźniej mój organizm rozwinął jakiś rodzaj alergii, ale jakim cudem аллергия mogła być tak silna i pojawiła się tak nagle? Jako dietetyk zaczęłam się usilnie zastanawiać, co było

wspólnym mianownikiem w obu przypadkach. Czerwone wino, sos barbecue, burgery z indykiem i ser to produkty zawierające znaczne ilości histaminy. W oparciu o wyniki własnych badań oraz wiedzę zawodową, zidentyfikowałam pokarmy, które z dużym prawdopodobieństwem stanowiły przyczynę moich symptomów i już następnego dnia przeszłam na dietę niskohistaminową. W ciągu następnego roku stworzyłam wiele przepisów kulinarnych, z których wiele zamieściłam w tej książce.

Z moich badań wynikało, że mogę mieć zespół aktywacji komórek tucznych (MCAS, ang. mast cell activation syndrome). W mniej poważnych przypadkach nazywany bywa też nietolerancją histaminy, podczas której organizm gwałtownie reaguje na obecność histaminy. Reakcje alergiczne i inne symptomy związane z MCAS są stosunkowo powszechne i mogą mieć różne przyczyny. Niektóre z objawów jakie pojawiły się u mnie, mogą wskazywać na różnorakie możliwe jednostki chorobowe. Objawy te to np.: zatkane uszy i zatoki, biegunka, zawroty głowy i omdlenia, wypryski, zaczerwienienie skóry po posiłku,

zaburzenia jasnego myślenia, zgażga, przyspieszone tętno, drapanie w gardle i problemy żołądkowe – istna mieszanka różnych symptomów. W najlepszym razie mogą być dość nieprzyjemne, w najgorszym są całkowicie wykańczające.

Na szczęście bardzo szybko zostałam zdiagnozowana. Od dłuższego czasu poziom histaminy w moim organizmie powoli się podnosił. Zanim trafiłam na pogotowie po wypiciu lampki czerwonego wina, bóle głowy i problemy żołądkowe, jakich doświadczałam, uznawałam za objawy codziennego stresu, jednak tak naprawdę były to sygnały, że mój organizm osiąga punkt krytyczny.

Jako dietetyk doskonale zdaję sobie sprawę, że to, co jemy, przekłada się na nasze zdrowie i samopoczucie. Postanowiłam napisać tę książkę, by podzielić się przepisami, które stworzyłam podczas swoich zmagani zdrowotnych, licząc, że pomogą także innym ludziom. Bez względu na to, czy masz nietolerancję histaminy, reumatoidalne zapalenie stawów, śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego czy nieswoiste zapalenie jelit, przepisy te mogą poprawić twoje codzienne życie.

A więc zaczynamy.

Wstęp



Jeśli borykasz się z takimi problemami jak przewlekłe alergie, nerwowość, zaburzenia jasności umysłu, pokrzywka, uczucie zmęczenia, bóle głowy, śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego, nieswoiste zapalenie jelit lub stany bólowe, być może znajdziesz tu rozwiązanie. Nie chodzi bowiem o kolejny lek, ale proste zmiany dietetyczne jako element przeciwzapalnego, niskohistaminowego stylu życia. Zmiana diety może pomóc złagodzić wiele rodzajów symptomów i przyczynić się do poprawy ogólnego stanu zdrowia. Dzięki przepisom zawartym w tej książce dowiesz się, jak przy minimalnym nakładzie czasu przygotowywać na co dzień domowe posiłki, które przyczyniając się do redukcji stanów zapalnych, pozytywnie wpłyną na poprawę twego zdrowia.

Wydaje się, że w dzisiejszych czasach trudno o prawdziwe, świeże produkty. Nawet gdy czynisz wysiłki, by kupować zdrowo, często okazuje się, że to, co oznakowane było jako „zdrowe”, jest nafaszerowane

wysokoprzetworzonymi składnikami o znikomej wartości odżywczej. Szwajcarski medyk Theophrastus von Hohenheim (znany jako Paracelsus) zdobył uznanie stworzwszy koncept, iż to „dawka czyni trucizną”, co oznacza, że jedyna różnica pomiędzy lekarstwem a trucizną tkwi w przyjętej ilości. W tym kontekście można rozpatrywać także żywność. Może być ona zarówno silnym lekarstwem, jak i powoli działającą trucizną.

W książce tej omówimy podstawy naukowe nietolerancji histaminy i związane z nią dolegliwości – w tym zespół aktywacji komórek tucznych (MCAS), a także zgłębimy temat diety, która może pomóc ci odzyskać zdrowie i dobre samopoczucie. Podstawę tej książki stanowi odżywianie funkcjonalne, lecz równie ważna jest suplementacja oraz odpowiedni styl życia – i te zagadnienia również omówimy. Nie chodzi jednak o żadną ekstremalną dietę. *Uwielbiam* jedzenie – zwłaszcza wszystko

to, czym obdarowuje nas ziemia – te żywe kolory, zapach ziemi, wiedza, że każdy kęs odżywia moje ciało. Przeciwwzapalna i niskohistaminowa dieta koncentruje się na równowadze, umiarkowaniu i odpowiednim wykorzystaniu potęgi naturalnego żywienia. Wymaga wykluczenia ze swego jadłospisu składników wysokohistaminowych na pewien czas. Owszem, jest to dieta eliminacyjna, z której należy usunąć pewne pokarmy na co najmniej cztery tygodnie, które potem z czasem można ponownie wprowadzać do jadłospisu. Dieta ta obfituje w rośliny strączkowe, świeże, chude mięso i ryby, owoce, bezglutenowe zboża, zioła, oliwę z oliwek, nasiona i warzywa, natomiast niewiele w niej miejsca na cukry rafinowane, czerwone mięso i produkty przetworzone. Jest stosunkowo spójna z dietą śródziemnomorską, która również ma właściwości przeciwzapalne i może przynieść wiele korzyści przy niektórych dolegliwościach, w tym przy symptomach związanych z nietolerancją histaminy.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety czy przyjmowania suplementów skonsultuj się ze swoim lekarzem, by się upewnić, że nie będzie kolidować z lekami, jakie przyjmujesz, ani nie wpłynie negatywnie na twoje obecne choroby.

Histamina i stan zapalny

Histamina to substancja, którą w organizmie w odpowiedzi na reakcję alergiczną produkują bazofile, komórki tuczne oraz płytki krwi. Wywodzi się z aminokwasu zwanego histydyną, który można spotkać w produktach wysokobiałkowych oraz naturalnie występuje w żywności dojrzewającej i fermentowanej. Histydyna pomaga stymulować wydzielanie kwasów żołądkowych (dlatego właśnie nadmiar histaminy objawia się zgagą), bierze udział w kontroli kurczenia i rozszerzania naczyń krwionośnych oraz oddziałuje na ciśnienie krwi. Histamina jest w zasadzie pożyteczna – o ile nie występuje w organizmie w nadmiarze lub o ile ciało potrafi poradzić sobie z jej nadwyżką.

Nietolerancja histaminy może objawiać się na kilka sposobów. Jednym z nich jest sytuacja, w której enzymy odpowiedzialne za rozkładanie histaminy w jelitach i innych obszarach organizmu nie funkcjonują prawidłowo. Enzymy te to diaminooksydaza (DAO) i N-metylotransferaza histaminy (HNMT). Badania wykazały, że u wielu osób cierpiących na nieswoiste zapalenie jelit (IBD) lub zespół jelita drażliwego (IBS) zauważono zmiany w poziomie enzymów DAO lub HNMT. Z kolei aktywacja komórek tucznych

następuje, gdy komórek tych jest zbyt wiele lub są one nadmiernie aktywne i produkują znaczne ilości histaminy i innych substancji zapalnych. Nasze organizmy produkują histaminę podczas trawienia oraz innych naturalnych procesów, zatem niemożliwym jest zablokowanie jej wydzielania, poza tym nie chcielibyśmy tego zrobić.

Komórki tuczne i nietolerancja histaminy

Od wielu lat literatura medyczna dostarcza informacji na temat skutków nietolerancji histaminy. Badanie opublikowane w magazynie *American Journal of Clinical Nutrition* szacuje, że około 1% populacji wykazuje pewien stopień nietolerancji histaminy. Pełen zakres objawów obejmuje refluks, reakcje alergiczne, arytmie, astmę, zaburzenia jasnego myślenia, miejscowe przekrwienie, biegunki, rumień skórny, bóle głowy, pokrzywkę i niedociśnienie. Jeszcze więcej osób jest po prostu wrażliwych na histaminę i wykazuje symptomy takie jak alergie, astma, chroniczna pokrzywka, zespół jelita drażliwego czy śródmiąższowe zapalenie pęcherza. Każdy z tych objawów może być powodowany działaniem różnorodnych czynników, zatem ludzie nie zawsze zdają sobie sprawę, że owe pozornie niezwiązane ze sobą symptomy wskazują na pewien poziom nietolerancji histaminy. Ów brak zrozumienia

skutkuje często leczeniem samych symptomów, zamiast leżącego u ich podstaw problemu.

Czy wykazujesz którykolwiek z poniższych objawów?

- refluks
- alergie
- stany lękowe
- astma
- przewlekły ból
- podrażnienia skóry, np. wypryski, egzema
- zawroty głowy
- uczucie zmęczenia
- oblewanie się rumieńcem (zaczerwienienie twarzy i uczucie gorąca)
- nadmiar gazów jelitowych lub biegunki
- bóle głowy lub migreny
- pokrzywka lub pokrzywka przewlekła
- śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego
- zespół jelita drażliwego
- podrażnione oczy
- niskie ciśnienie krwi
- zatkały nos
- przyspieszone bicie serca
- zaciskanie się gardła lub swędzenie ust, języka lub gardła

Jeśli tak – zwłaszcza jeżeli możesz wskazać więcej niż jeden objaw – to prawdopodobnie możesz skorzystać na owej przeciwwzpalnej diecie antyhistaminowej. Oczywiście wiele z wymienionych symptomów może być spowodowanych innymi problemami zdrowotnymi, zatem

zawsze konsultuj się ze swoim lekarzem, by upewnić się, że nowa dieta nie będzie negatywnie oddziaływać na obecnie przyjmowane leki czy istniejące schorzenia.

Dlaczego to się w ogóle dzieje? Naukowcy nadal nie mają jednoznacznej odpowiedzi. Do rozwinięcia się problemów zdrowotnych związanych z nietolerancją histaminy przyczynić się może wiele czynników środowiskowych, medycznych, genetycznych oraz związanych ze stylem życia, które zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się tych schorzeń – zatem przyjrzymy się im oraz ich przyczynom.

Potencjalne przyczyny rozwoju nietolerancji histaminy:

- niektóre leki
- zaburzenia równowagi mikrobiomu jelitowego
- ekstremalny stres
- genetyka
- upośledzenie procesów metylacji; jeśli twój organizm nie produkuje wystarczających ilości enzymu HNMT, histamina może się nadmiernie gromadzić
- niedobory żywieniowe, które mogą uszkadzać produkcję enzymów rozkładających histaminę
- niska aktywność diaminooksydazy; DAO to kolejny enzym odpowiedzialny za proces rozkładu histaminy – jeśli twoje ciało wytwarza za mało enzymu DAO, poziom histaminy może wzrastać

- nadmierna aktywność komórek tucznych, zespół aktywacji komórek tucznych lub mastocytoza

Symptomy pojawiają się w całym ciele, ponieważ histamina uwalniania jest z białych ciałek krwi – komórek tucznych i bazofili – które znajdują się w całym organizmie. Komórki tuczne to komórki odpornościowe, które uwalniają cząsteczki prozapalne zwane cytokinami takie jak np. interleukina 8 (IL-8), czynnik martwicy nowotworów (TNF) czy histamina. Bazofile to białe krwinki, które biorą udział w zapalnych reakcjach organizmu. Zarówno komórki tuczne, jak i bazofile odgrywają istotne role w reakcjach odpornościowych takich jak np. zwalczanie infekcji. Ale w przypadku osoby z nietolerancją histaminy lub zespołem aktywacji komórek tucznych nadmiar histaminy powoduje nasilenie stanów zapalnych lub nawet wyzwała wstrząs anafilaktyczny. Dlatego właśnie istnieje bezpośredni związek pomiędzy chorobami zapalnymi, np. IBD, reumatoidalnym zapaleniem stawów czy niektórymi chorobami serca, a innymi schorzeniami związanymi z poziomem histaminy.

Histamina i stany zapalne

Przyjrzymy się nieco bardziej szczegółowo kilku dolegliwościom zwią-

zanym ze stanem zapalnym. Kiedy organizm produkuje histaminę – substancję zapalną – prawdopodobne jest, że pojawił się stan związany z ilością histaminy w ustroju, zatem masz zapewne nasilony stan zapalny.

Alergie i astma

U podstaw zrozumienia działania alergii i astmy leży związek pomiędzy histaminą a stanem zapalnym. Gama możliwych objawów jest bardzo szeroka – od łagodnego kataru po wstrząs anafilaktyczny. Pewne badanie opublikowane w *American Journal of Clinical Nutrition* wykazało, że spożywanie pokarmów bogatych w histaminę takich jak np. czerwone wino sprzyja powszechności objawów wskazujących na alergię czy astmę i uważane jest za możliwą przyczynę obniżonej aktywności enzymów HNMT i DAO.

Dieta śródziemnomorska wykazuje udowodnione działanie przeciwzapalne. Jest bogata w owoce, warzywa, pełne ziarno, orzechy, oliwę z oliwek oraz kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzące z ryb – co stanowi podstawę diety przeciwzapalnej. Z kolei w diecie tej niewiele jest miejsca na produkty przetworzone, nabiał, mięso (zwłaszcza czerwone) oraz cukier. Wiele badań, w tym zwłaszcza badanie PREDIMED z 2013 roku, wykazało, że dieta ta znacznie redukuje poziom zapalnych cytokin. Przeciwzapalna dieta śródziemnomorska wydaje się być

wielce obiecująca w kontekście niwelowania objawów zatkanego nosa przy alergii, astmie czy alergicznym nieżycie nosa. Badacze z londyńskiego instytutu London National Heart and Lung Institute odkryli, że wśród dzieci spożywających przynajmniej dwie porcje świeżych owoców lub warzyw dziennie było znacznie mniej przypadków alergicznego nieżyty nosa. Spożywanie orzechów pomaga zwalczać świszczący oddech u dzieci chorych na astmę, przy czym zwiększone spożycie margaryny nasila zarówno alergiczny nieżyt nosa, jak i świszczący oddech. W badaniu ISAAC, w którym przebadano 50 000 dzieci z całego świata, wykazano, że spożycie ryb, warzyw i owoców przekładało się na zmniejszenie świszczącego oddechu, z kolei ze spożyciem hamburgerów związane było częstsze występowanie astmy trwającej całe życie. Zatem spożywanie naturalnych pokarmów przeciwzapalnych, dużych ilości ryb, warzyw i owoców może chronić przed objawami astmy oraz alergii.

Egzema i atopowe zapalenie skóry

Egzema może pojawiać się na skutek alergii lub stanów zapalnych nie związanych z alergią. Badanie opublikowane w magazynie *Journal of Allergy and Clinical Immunology* wykazało, że z powodu predyspozycji genetycznych wiele osób

z egzemą ma obniżoną zdolność do rozkładu histaminy, ponieważ mają bardzo niski poziom enzymu DAO. Dalsze badania prowadzone w berlińskim szpitalu klinicznym Charité Universitätsmedizin Berlin udowodniły, iż u pacjentów z egzemą objawy skórne nasilały się po spożyciu pokarmów bogatych w histaminę. Po implementacji diety bezhistaminowej nastąpiła wyraźna poprawa w redukcji egzemy. W podwójnie zaślepionym badaniu z użyciem placebo pacjenci z atopowym zapaleniem skóry lub egzemą, będący na diecie pozbawionej histaminy, otrzymywali doustną dawkę histaminy lub placebo. U jednej trzeciej osób dieta bezhistaminowa spowodowała tygodniową poprawę, z kolei pacjenci, którzy przyjmowali histaminę, a nie placebo, wykazywali nasilenie objawów. Dowodzi to związku pomiędzy histaminą a egzemą i atopowym zapaleniem skóry.

Bóle głowy i migreny

Dowody wskazują także, że osoby cierpiące na bóle głowy oraz migreny mogą mieć deficyt enzymu DAO, co sprawia, że ich organizmy mają mniejszą zdolność rozkładania histaminy. Badacze z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej zauważyli, że do najczęstszych czynników wyzwalających migreny należą alkohol (czerwone wino), sztuczne słodziki, kofeina, czekolada, nabiał (sery dojrzewające), glutaminian

sodu, azotany i azotyny – z których wszystkie bogate są w histaminę. Grupa alergologów z Wiednia odkryła, że dieta niskohistaminowa spowodowała redukcję bólów głowy o 73% u badanych pacjentów i to zaledwie w cztery tygodnie.

Pokrzywka

Przewlekła pokrzywka objawia się swędzącymi bąblami lub opuchlizną skórą, która utrzymuje się przez ponad sześć tygodni. Pokrzywka może być następstwem reakcji alergicznej, ale większość takich przypadków ma nieznaną przyczynę. Naukowcy sądzą, że objaw ten może rozwijać się na bazie defektu w metabolizowaniu histaminy, który sprawia, że enzymy HNMT lub DAO nie pracują prawidłowo. W magazynie *European Journal of Clinical Nutrition* opisano badanie, w którym u pacjentów z chroniczną pokrzywką będących na diecie niskohistaminowej i antyalergicznnej (żadnych konserwantów, żadnych sztucznych aromatów i barwników) odnotowano następujące zmiany: u 30% nastąpiła remisja objawów, u 30% nastąpiła częściowa remisja, a u 40% nie wystąpiły nawroty choroby. Przestrzeganie diety przez dziesięć tygodni sprawiło, że podniósł się obniżony poziom enzymu DAO, a poziom histaminy wrócił do normy. Niemieccy badacze również potwierdzili, że u 75% badanych pacjentów z pokrzywką

czy problemami trawiennymi po zastosowaniu diety niskohistaminowej nastąpiła poprawa już po trzech tygodniach jej stosowania.

Śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego

Śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego to przewlekła choroba zapalna pęcherza, którą mogą powodować lub zaostrzać komórki tuczne – choroba ta występuje powszechnie u pacjentów z zespołem aktywacji komórek tucznych i mastocytozą. Naukowcy wykazali, że u pacjentów chorych na śródmiąższowe zapalenie pęcherza występuje podwyższony poziom histaminy w moczu, a w badaniach zarówno na ludziach, jak i zwierzętach odnotowano, że obecność histaminy powodowała ból pęcherza. Magazyn *Gynecology and Endocrinology* opublikował badanie naukowców z Northwestern University, w którym wykazano, że rozrost komórek tucznych może powodować nasilenie przewlekłego bólu w obrębie miednicy. Inne badanie przeprowadzili z kolei badacze z University of Iowa, w którym zwierzętom ze śródmiąższowym zapaleniem pęcherza podawano kromoglikan sodu – lek stabilizujący komórki tuczne, który odwracał proces zapalny w pęcherzu oraz symptomy choroby. Kwercetyna – bioflawonoid, który znaleźć można np. jabłkach (s. 27) – również może pomagać w stabilizacji

komórek tucznych i redukcji objawów śródmiąższowego zapalenia pęcherza. Badacze z UCLA suplementowali kwercetyną (dwa razy dziennie po 500 mg) pacjentów ze śródmiąższowym zapaleniem pęcherza, skutkiem czego była poprawa ich stanu.

Zespół jelita drażliwego (IBS) oraz nieswoiste choroby zapalne jelit (IBD)

Mikrobiom – zespół bakterii, drożdży i innych mikroorganizmów zasiedlających układ pokarmowy – stanowi istotny element układanki w wielu przypadkach nietolerancji histaminy. Rodzaje bakterii obecnych w twoim przewodzie pokarmowym mogą determinować ilość produkowanego enzymu DAO oraz efektywność twego organizmu do rozkładania histaminy. Badania wykazują, że określone typy bakterii wzmagają produkcję histaminy w jelitach, są to: *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus delbrueckii* i *Lactobacillus reuteri*. Silna kolonizacja jelit tymi szczepami bakterii może być problematyczna, ponieważ według badań osoby cierpiące na zespół jelita drażliwego (IBS) i nieswoiste choroby zapalne jelit (IBD) mają podwyższone stężenie histaminy w organizmie. Naukowcy nadal badają związek pomiędzy histaminą a IBS, wiedząc już, że pokarmy wysokohistaminowe mogą wyzwać objawy

tej choroby. Biegunka jest częstym symptomem raportowanym przez pacjentów z zespołem aktywacji komórek tucznych (MCAS) i nietolerancją histaminy. Badacze ze szwedzkiego Instytutu Medycznego przeprowadzili badanie, w którym opisali, że u 50% pacjentów z IBS nastąpiło zaostrzenie objawów chorobowych po spożyciu pokarmów bogatych w histaminę.

W szwajcarskim ośrodku badawczym Swiss Institute of Allergy and Asthma Research odkryto, że pacjenci z IBD wykazują podwyższony poziom komórek tucznych produkujących histaminę i nasilających stan zapalny, a w ich tkankach objętych stanem zapalnym znajduje się więcej komórek tucznych niż zwykle. W tkankach dotkniętych zapaleniem enzym HNMT nie funkcjonuje wystarczająco efektywnie, a produkcja enzymu DAO spada. Prowadzi to do nasilenia nietolerancji histaminy i problemów gastrycznych. Niektóre badania sugerują, że kontrolowanie funkcji wydzielniczych komórek tucznych może pomóc w radzeniu sobie z symptomami zespołu jelita drażliwego i nieswoistych chorób zapalnych jelit. Inne badania wykazują, że przyjmowanie pokarmów wysokohistaminowych przez pacjentów z IBS, nietolerancją histaminy lub MCAS może pogarszać ich stan, a eliminacja takich produktów z diety

znacznie redukuje występowanie objawów gastrycznych.

Najnowsze badania wskazują, że probiotyki mogą zmniejszać stany zapalne w układzie pokarmowym i minimalizować objawy alergiczne takie jak egzema czy atopowe zapalenie skóry. Bakterie, które pomagają rozkładać histaminę w jelitach, to *Bifidobacterium infantis* oraz *Lactobacillus plantarum*. Wybieranie odpowiednich suplementów probiotycznych, które zawierają te szczepy, może korzystnie wpłynąć na produkcję histaminy w twoim organizmie.

Jeśli cierpisz na zespół jelita drażliwego, spróbuj do swojej przeciwzapalnej, niskohistaminowej diety dołączyć dietę „low FODMAP”. FODMAP to akronim od angielskich słów oznaczających fermentujące oligosacharydy, disacharydy, monosacharydy i poliole, czyli węglowodany fermentowane przez florę bakteryjną w jelitach. Pomocna może być nawet krótkookresowa eliminacja niektórych pokarmów, a potem ponowne wprowadzenie ich do diety. Warto unikać wówczas szparagów, fasoli, buraków, brokułów, brukselki, kapusty, czosnku, cebuli, glutenu i laktozy. Ewentualnie można też zrezygnować z jabłek, wiśni, miodu, mango, brzoskwiń, gruszek i śliwek, które zawierają znaczne ilości fermentujących cukrów. Ciąg dalszy niskohistaminowej diety

przeciwwzpalnej to wykluczenie pozostałych pokarmów bogatych w składniki FODMAP. Alternatywą dla mleka może być mleko ryżowe, owsiane, kokosowe lub bezlaktozowe (produkty marki Lactaid). Jeśli chodzi o sery, to lepszą opcją jest ser mascarpone lub serki kremowe, które mają niższą zawartość laktozy i histaminy. Wybieraj łatwostrawne warzywa i spożywaj je po ugotowaniu, a nie na surowo. Do takich warzyw zaliczyć można kapustę pak choy (zwana też bok choy), marchewki, ogórki, zielony groszek, sałatę, ziemniaki, czerwoną paprykę, słodkie ziemniaki, dynię winter squash i cukinię.

Reumatoidalne zapalenie stawów

Zwiększona ilość komórek tucznych lub ich wzmożona aktywność to czynniki, które wiążą się z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Przy tej chorobie zwiększenie poziomu cytokin i histaminy może nasilać ból. Badania wskazują na związek pomiędzy reumatoidalnym zapaleniem stawów i powiązaniem z nim bólem, a obecnością cytokin takich jak interleukina 1 (IL-1), interleukina 8 (IL-8) oraz czynnik martwicy nowotworów (TNF). Zwiększone stężenie histaminy stwierdza się także w błonie maziowej, płynie stawowym i stawach dotkniętych zapaleniem u pacjentów dotkniętych tą chorobą.

Liczne badania wskazują, że spożywanie przez całe życie ryb, oliwy z oliwek i gotowanych warzyw może mieć efekt ochronny w kontekście rozwoju reumatoidalnego zapalenia stawów. Wedle badań dieta bogata w oliwę z oliwek i kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzące z ryb, natomiast uboga w nabiał, gluten, czerwone mięso, cytrusy, pomidory i żywność przetworzoną – czyli z grubsza przeciwwzpalna dieta śródziemnomorska – poprawia stan pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Randomizowane badanie kontrolowane przeprowadzone przez naukowców z Kalmar County Hospital w Szwecji polegało na wydzieleniu dwóch grup badanych: w jednej pacjenci odżywiali się według zaleceń diety śródziemnomorskiej, natomiast w drugiej, analogicznej grupie pacjenci odżywiali się normalnie, bez żadnych restrykcji. Po trzech miesiącach okazało się, że grupa diety śródziemnomorskiej wykazywała zmniejszenie stanów zapalnych i objawów chorobowych i była w stanie zwiększyć swoją aktywność fizyczną.

Podwójnie zaślepienie badanie z zastosowaniem placebo przeprowadzone na Albany College of Medicine wykazało, że suplementacja olejami z ryb (EPA i DHA) zmniejsza ilość stosowanych niesteroidowych leków przeciwwzpalnych zażywanych przez pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem sta-

wów do zmniejszenia bólu. Z kolei inne badanie przeprowadzone przez badaczy z egipskiego National Research Center w Kairze ujawniło wyjątkową aktywność niektórych substancji bioaktywnych takich jak *Bifidobacterium bifidum* (probiotyk), czarnuszka, brokuły, karotenoidy (obecne np. w marchwi), kolendra, fitosterole (spotykane w fasoli), wielonienasycone tłuszcze (w postaci ryb i olejów z ryb), rozmaryn i słodkie ziemniaki (bataty). Spożycie tych pokarmów skutkowało zmniejszeniem ilości zapalnych biomarkerów u pacjentów chorych na reumatoidalne zapalenie stawów. Wszystkie te produkty pojawiają się w tej książce właśnie ze względu na ich właściwości przeciwzapalne.

Czynniki przeciwzapalne i ich powiązania

Prawie wszystkie wymienione powyżej i opisane dolegliwości spowodowane są lub związane są ze stanem zapalnym, który z kolei idzie ramię w ramię z nietolerancją histaminy, ponieważ nadreaktywne komórki tuczne wydzielają nadmierne ilości histaminy i uwalniają zapalne cytokiny, które również prowadzą do swoistych zniszczeń w organizmie. W ujęciu krótkoterminowym stan zapalny może nam pomóc – np. gdy układ immunologiczny aktywuje się

do gojenia ran – lecz nadmierne zapalenie utrzymujące się dłużej może prowadzić do przewlekłych problemów.

Jak już zauważyliśmy, wiele badań wskazuje, że niskohistaminowa, przeciwzapalna dieta może pomóc zmniejszać symptomy nietolerancji histaminy, zespołu aktywacji komórek tucznych, astmy, egzemy, śródmiąższowego zapalenia pęcherza, IBS, IBD i reumatoidalnego zapalenia stawów. Badacze z University Clinic of Respiratory and Allergic Diseases Golnik na Słowenii odkryli, że pacjenci z silnymi symptomami nietolerancji histaminy mają obniżony poziom enzymu DAO. Po trwającej od 6 do 12 miesięcy diecie niskohistaminowej poziom tego enzymu u pacjentów wzrastał. Jeśli wykazujesz niedobór enzymu DAO, objawy mogą narastać, prowadząc do zaostrzenia. Badania medyczne wskazują, że najbardziej efektywną metodą leczenia nietolerancji histaminy jest ograniczenie spożycia pokarmów w nią bogatych.

Sposób odżywiania może nasilać lub osłabiać procesy zapalne w organizmie. Typowa dieta zachodnia zawiera nadmierne ilości przetworzonego cukru, rafinowanej mąki i innych przetworzonych produktów, nasyconych tłuszczów i olejów roślinnych (wysokie stężenie kwasów tłuszczowych omega-6). Do żywności wzmagającej stany zapalne można zaliczyć wiele popularnych

przekąsek i deserów – krakersów, ciastek, wypieków – jak też wiele potraw smażonych oraz mięs. Wiele z nich cechuje wysokie stężenie kwasów omega-6, co sprawia, że w organizmie podnosi się poziom kwasu arachidonowego, co z kolei pobudza wydzielanie prozapalnych cytokin sprzyjających przewlekłym stanom zapalnym. Zarówno kwasy tłuszczowe omega-6, jak i omega-3 są niezbędne w diecie, jednakże większość ludzi spożywa zbyt wiele kwasów omega-6. Do zrównoważenia poziomu insuliny (na którą oddziałuje spożywanie zbyt dużej ilości cukru lub przetworzonych węglowodanów) konieczne jest zmniejszenie spożycia kwasów omega-6 i zwiększenie konsumpcji kwasów omega-3.

Do przeciwzapalnych bohaterów żywieniowych zaliczyć można czerwone warzywa i owoce, warzywa pomarańczowe i ciemnozielone oraz warzywa i owoce w kolorze fioletowym, jak również kwasy omega-3 pochodzące z nasion chia i ryb, oliwa z oliwek i pełne ziarno. Występująca w nich wysoka zawartość witamin i związków fitochemicznych dostarcza nam licznych korzyści przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych. Spożywanie pokarmów bogatych w kwasy omega-3 – nasion chia, jaj wzbogacanych w omega-3 oraz łososia – może zmniejszyć stany zapalne. Stosowanie w kuchni przeciwzapalnych ziół takich jak bazylia, koper, rozmaryn i tymianek to

także znakomity sposób na redukcję zapalenia. Zarówno oliwa z oliwek, jak i olej kokosowy mają właściwości przeciwzapalne, stanowią zatem lepszy wybór w kuchni niż masło czy olej roślinny.

Pokarmy pochodzenia roślinnego zawierające polifenole można zaliczyć do najskuteczniejszych środków w hamowaniu stanu zapalnego. Roślinne polifenole to związki, wśród których można wyróżnić cztery grupy: flawonoidy, lignany, stylbeny i kwasy fenolowe. Badania epidemiologiczne wykazały, że u osób spożywających pokarmy o dużej zawartości polifenoli rzadziej występują przewlekłe choroby zapalne. Polifenole mogą bowiem blokować cyklooksygenazy (COX1 i COX2) i lipoksygenazę (LOX) – czyli enzymy zapalne. Niektóre flawonoidy takie jak kwercetyna, mirycetyna, moryna i kemferol mogą blokować szlak metaboliczny lipoksygenazy (LOX). Aktywność enzymu LOX u człowieka może hamować także kurkumina (uzyskiwana z kurkumy). Jeśli czynnik NF-kB – kompleks białkowy biorący udział w regulacji wielu procesów odpowiadających za przetrwanie komórki – zostanie aktywowany, nasila stan zapalny i może przyczyniać się do rozrostu i namnażania komórek nowotworowych. Może także nasilać alergię, zapalenie stawów, astmę, miażdżycę i cukrzycę. Kwercetyna – którą znaleźć można

w jabłkach, cebuli, cykorii sałatowej (sałacie radicchio) i rukwi wodnej – powstrzymuje działanie zarówno białka NF-kB, jak i czynnika TNF-alfa, czyli czynnika martwicy nowotworów, innej proteiny prozapalnej. Czynniki NF-kB blokuje także resweratrol, związek chemiczny spotykany w czerwonych winogronach oraz winie. Czerwona kapusta i inne warzywa z rodziny roślin krzyżowych (kapustowatych), np. brokuły, brukselka i jarmuż zawierają z kolei indolo-3-karbinol, który także hamuje aktywność NF-kB. Spożywanie dużej ilości jabłek, cebuli, czerwonych winogron, rukwi wodnej i picie soku z ciemnych winogron zapewni naszym organizmom znaczne ilości tych flawonoidów. Wprowadzenie do diety oliwy

z oliwek oraz orzechów pomoże z kolei zredukować stany zapalne i zmniejszyć ryzyko rozwoju przewlekłych chorób zapalnych, w tym chorób sercowo-naczyniowych.

To, co jesz, naprawdę się liczy i wpływa na twój ogólny stan zdrowia, jak i dobre samopoczucie. 80% twojej diety powinny stanowić pokarmy korzystne dla zdrowia. Pozostałe 20% mogą stanowić produkty, które możesz uznać za przysmaki, którymi sobie pofolgujesz. Dieta niskohistaminowa może się wydawać restrykcyjna, ale nie bądźmy purystami. Pokarmy powinny być zdrowe, to oczywiste, ale powinny także stanowić pokarm dla duszy. Powinniśmy czerpać radość z jedzenia, co oznacza, że od czasu do czasu można sobie pozwolić na trochę cukru!

Żywność i suplementy



Zmniejszając ilość histaminy w organizmie, możesz zmniejszyć stany zapalne w komórkach swego ciała. Konserwy rybne, ser, peklowana wieprzowina i kiełbasy, produkty fermentowane, sosy rybne, czerwone wino i kiszona kapusta zawierają znaczne ilości histaminy. Dla osób, które nie są w stanie przetworzyć nadmiaru histaminy, koniecznością jest dieta złożona ze świeżych produktów i unikanie pokarmów dojrzewających i fermentowanych. Przyczyni się to do optymalnego stanu zdrowia i samopoczucia. Przyjrzyjmy się teraz żywności, którą powinniśmy regularnie konsumować.

Żywność

Pokarmy te świetnie się sprawdzają w kontrolowaniu i redukcji stanu zapalnego oraz dolegliwości związanych z poziomem histaminy. Wiele z nich stabilizuje komórki tuczne – a do tego są przepyszne!

Bazyliia

Badania wykazują, że zioło to, które tak chętnie dodajemy do wielu potraw, zmniejsza wydzielanie cytokin. Bazyliia zawiera również kwas rozmarynowy – silny przeciwutleniacz i substancja stabilizująca komórki tuczne. Wypróbuj ją w takich daniach jak dip z białej fasoli i bazylii (s. 104) czy kotleciki z białej fasoli i bazylii (s. 142).

Bazyliia azjatycka (Święta bazyliia)

To nie to samo zioło co zwykła bazyliia. Bazyliia azjatycka, zwana też świętą, ma wyjątkowe właściwości prozdrowotne: stabilizuje komórki tuczne, zmniejsza wydzielanie mediatorów odpowiedzi zapalnej, a badania eksperymentalne pokazały, że zmniejsza wstrząs anafilaktyczny. Kiedy przy następnej okazji będziesz racyć się porcją warzywnego curry kokosowego (s. 190), nalej sobie duży kubek herbaty ze świętej bazylii.

Cebula

Ta kuzynka czosnku to potężna kombinacja substancji leczniczych. Cebula zawiera kwercetynę, tiosulfiny oraz inne lotne związki siarki (stąd specyficzny zapach). Substancje te odpowiadają za przeciwzapalne właściwości cebuli, które mogą nawet zmniejszać ból, co wykazano w badaniach na zwierzętach. Jednakże cebula może sprawiać trochę problemów osobom cierpiącym na zespół jelita drażliwego (IBS). Jeśli tak jest też w twoim przypadku, dbaj o to, by była całkowicie ugotowana i w niewielkich ilościach dodawaj ją do swojej diety. Możesz też stosować łagodniejszą wersję, czyli szczypior, który zazwyczaj jest lepiej tolerowany przez pacjentów z IBS. Cebula świetnie smakuje z burgerami w sałacie (s. 188). Świetna jest też pizza z karmelizowaną cebulą i rukolą (s. 212).

Czarnuszka

Badania wykazują, że codzienna konsumpcja czarnuszki redukuje objawy chorób alergicznych (nieżyty nosa, astmy oskrzelowej, wyprysków atopowych). Podczas stosowania nasion lub oleju z czarnuszki uczestnicy badania raportowali zminimalizowanie symptomów alergii. Eksperymenty wykazują, że czarnuszka hamuje wydzielanie histaminy przez komórki tuczne. Chroni również błonę śluzową przewodu pokarmowego, co jest

szczególnie ważne dla osób borykających się z problemami gastrycznymi z powodu IBS czy IBD. Do gotowania możesz wykorzystywać czarnuszkę w postaci nasion lub oleju z nich wyłoczanego. Posypuj nią swoje potrawy, np. sałatkę z jarmużu, marchewki i soczewicy (s. 114).

Czarny ryż

Czarny ryż zmniejsza produkcję cytokin takich jak czynnik TNF-alfa i interleukina IL-beta. Jest także bogaty w antocyjany, czyli antyoksydanty, które sprawiają, że ugotowany ryż nabiera fioletowej barwy. Gotuje się go tak jak ryż długoziarnisty, ale ma wyraźniejszy smak. Świetnie sprawdzi się przy przygotowywaniu takich dań jak kokosowy pudding ryżowy (s. 78) czy kurczak sezamowy (s. 217).

Czosnek

Ten przedstawiciel rodziny roślin amarylkowatych to potężny w smaku „superfood” i silnie działający czynnik przeciwzapalny, który zmniejsza wydzielanie prozapalnych cytokin przez komórki. (Jest niestety bogaty w substancje z grupy FODMAP. Dlatego jeśli cierpisz na IBS czy IBD – podczas gotowania używaj całych ząbków czosnku, które możesz potem usunąć z potrawy, dzięki czemu unikniesz nieprzyjemnych dolegliwości). Użyj nieco czosnku, by przygotować np. chlebek czosnkowy (s. 126).

Imbir

Ten korzeń o wszechstronnym działaniu tłumi szlaki biochemiczne, które aktywowane są podczas przewlekłego zapalenia. Imbir wykazuje potencjał przeciwalergiczny, ponieważ stabilizuje komórki tuczne. Hamuje szlaki metaboliczne enzymów COX-1 i COX-2 oraz blokuje leukotrieny, a także redukuje stan zapalny płuc wywołany aktywnością komórek Th2 np. przy astmie alergicznej. Możesz zetrzeć nieco imbiru i dodać go do jajecznicy lub do takich potraw jak delikatna granola imbirowa (s. 48) czy imbirowe muffiny z batata (s. 72).

Kiełki i pędy groszku

To jedne z nielicznych pokarmów, które naturalnie zawierają DAO – jeden z głównych enzymów, które rozkładają histaminę w organizmie. Eksperymentalne badania wykazują, że DAO pozyskany z pędów groszku może redukować stany zapalne i przypominające astmę reakcje alergiczne. Możesz dodawać je do sałatek lub przyrządzić pieczone szparagi z jajkiem i pędami groszku (s. 112).

Kurkuma

Kurkumina to przeciwzapalny aktywny składnik kurkumy, który – jak wykazują badania – zmniejsza stany zapalne i może hamować wydzielanie histaminy przez komórki tuczne. Kurkumina łagodzi katar alergiczny

poprzez hamowanie produkcji prozapalnych cytokin TNF-alfa, IL-1 beta, IL-6 i NF-kB. Kurkumę możesz dodawać do wielu potraw: do ryżu, jajek, curry i warzyw. Świetnie się sprawdzi w zupie z dyni żółodziowej (s. 132) czy warzywnym curry kokosowym (s. 190).

Mięta pieprzowa

To bogata we flawonoidy, popularna hybryda mięty zielonej i mięty nadwodnej. Badania eksperymentalne wykazały, że zwłaszcza flawonoid o nazwie izorhoifolina pomaga zmniejszać wydzielanie histaminy. Spożywanie mięty pieprzowej łagodziło symptomy związane z kichaniem na tle alergicznym i innymi dolegliwościami obejmującymi jamę nosową. Olejek z mięty pieprzowej ma właściwości przeciwzapalne, antibakteryjne i przeciwgrzybicze. Doustne przyjmowanie preparatów dojelitowych powlekanych zawierających olejek z mięty pieprzowej skutecznie minimalizuje objawy IBS. W randomizowanym badaniu kontrolowanym za pomocą placebo przeprowadzonym przez Robarts Research Institute okazało się, że po dwóch tygodniach suplementacji olejkami z mięty pieprzowej pacjenci z IBS odnotowywali poprawę stanu zdrowia i zmniejszenie bólu brzucha. Masz teraz kolejny powód, by cieszyć się rozgrzewającym kubkiem herbaty miętowej lub wody z listkami mięty. Spróbuj dodać też

niecio mięty do batoników kokosowo-cytrynowych (s. 238).

Olej kokosowy

Wstępne badania wykazały, że przeciwzapalne właściwości oleju kokosowego pozytywnie oddziałują na symptomy zapalenia stawów. Ponadto niesamowicie łatwo stosuje się go w kuchni! Dodaj nieco oleju kokosowego, przygotowując batoniki kokosowo-cytrynowe (s. 238) lub tartę owocową z kremem z mascarpone (s. 243). Możesz go także stosować na skórę jako naturalny krem nawilżający.

Oliwa z oliwek

Oliwa z oliwek ma właściwości antyoksydacyjne i antibakteryjne. W jej składzie znajdziemy co najmniej 36 związków fenolowych, którym oliwa ta zawdzięcza swoje działanie przeciwzapalne. Spożywanie oliwy z oliwek redukuje ryzyko przewlekłych chorób zapalnych. Jednakże kluczem jest nieprzegrzewanie oliwy, które mogłoby prowadzić do oksydacji korzystnych tłuszczów. Aby zachować maksimum korzyści tej oliwy, potrawy z jej użyciem należy gotować na średnim ogniu, natomiast podczas pieczenia nie powinno się przekraczać temperatury 176°C. Wybieraj oliwy o możliwie najbardziej zielonym odcieniu barwy lub sięgaj po oliwy z pierwszego tłoczenia – w ten sposób masz pewność, że oliwa zawiera najwyższe stężenie związków

fenolowych. Im bardziej producenci rafinują oliwę – tak jak to robią przy produkcji oliwy extra light – tym mniej zostaje w niej cennych substancji. Oliwa extra light nadal jednak bogata jest w nienasycone kwasy tłuszczowe, a jej smak jest delikatny, zatem ten rodzaj oliwy nadaje się do pieczenia. Użyj oliwy z oliwek przygotowując np. pączki z fioletowych batatów (s. 64) lub babeczki marchwiowo-jabłkowe (s. 234).

Oregano

To esencjonalne zioło kuchni włoskiej i amerykańskiej zawiera kwas rozmarynowy, który jest stabilizatorem komórek tucznych, dzięki czemu redukuje stany zapalne. Oregano zmniejsza także produkcję cytokin. bardzo łatwo jest dosypać nieco świeżego oregano do dressingu sałatkowego, ożywi ono również smak takich dań jak spaghetti z dyni makaronowej z klopsikami drobiowymi i sosem pomidorowym (s. 214) czy Fajita z kurczakiem i ryżem (s. 184).

Pietruszka

Natka pietruszki to znacznie więcej niż tylko przybranie dania. Pietruszka jest bowiem bogata w apigeninę, flawonoid zmniejszający stan zapalny poprzez redukcję produkcji czynnika TNF-alfa, interleukin IL-8 i IL-6 oraz enzymi COX-2. Natką możesz posypać sałatkę lub dodać jej nieco do owocowego smoothie – obiecuję, że wcale nie będzie

smakował ziołowo! Jeśli chcesz używać jej w bardziej tradycyjny sposób, idealnie nada się do grzanek czosnkowych (s. 256) czy gulaszu warzywnego z superfoods (s. 140).

Pokrzywa zwyczajna

Niech nie zniechęca cię nazwa! To naprawdę pyszne przeciwzapalne zioło, które może pomóc uporać się z objawami alergii. Pokrzywa hamuje wydzielanie histaminy przez komórki tuczne, blokuje działanie zapalnych mediatorów takich jak cytokiny i może zmniejszać ból przy zapaleniu stawów. Wygląda na to, że najwyższy czas zaparzyć sobie imbryczek pokrzywowej herbaty. Wypróbuj ją również, przygotowując wegańskie pesto (s. 264).

Rozmaryn

To śródziemnomorskie zioło wspomagające pamięć zawiera kwas rozmarynowy, który zmniejsza produkcję cytokin i wydzielanie histaminy przez komórki tuczne, a także minimalizuje symptomy alergiczne objawiające się w jamie nosowej, oczach i skórze. Rozmaryn wspaniale pachnie i doskonale smakuje. Dodaj go do rozmarynowej brukselki z solą morską (s. 158) czy kurczaka z pieczarkami i rozmarynem (s. 186). Zioło to w naturalny sposób redukuje formowanie się heterocyklicznych amin – karcinogennych substancji, które powstają podczas grillowania mięsa.

Rukiew wodna (rzeżucha wodna)

Ta uwielbiana woda roślina zawiera całą masę flawonoidów, które znacząco zmniejszają wydzielanie histaminy. Rukiew wodna jest także bogata w izotiocyaniny, witaminę C i inne antyoksydanty. Jej lekko pieprzowy smak sprawia, że jest świetnym dodatkiem do sałatek. Wypróbuj ją, przygotowując sałatkę z dyni piżmowej i rukoli (s. 134).

Tymianek

Tak jak pietruszka, tymianek również zawiera apigeninę, czyli flawonoid, który zmniejsza wydzielanie cytokin przez komórki tuczne i pomaga zmniejszać stany zapalne w organizmie. Podczas badań na zwierzętach tymianek działał jak antyoksydant i niwelował symptomy astmy. Tymianek zawiera także tymol, który jest naturalnym antybiotykiem i substancją przeciwgrzybiczą. Zioło to możesz dodawać niemalże do wszystkiego, w tym do dań z kurczaka, sosów sałatkowych, zup i gulaszy. Koniecznie wypróbuj tymianek, przygotowując karmelizowane marchewki z tymiankiem (s. 156) czy frytki czosnkowo-tymiankowe (s. 166).

Suplementy

Suplementy diety dostarczają organizmowi składników odżywczych, których nie może pozyskać z sa-

mej tylko żywności. Wymienione poniżej suplementy mogą pomóc w stabilizacji komórek tucznych, osłabieniu alergii i stanów zapalnych, co stanowi prostą drogę prowadzącą do wyzdrowienia. Jednakże przez dokonywaniem jakichkolwiek zmian w swojej diecie – dotyczy to także decyzji o przyjmowaniu suplementów – porozmawiaj najpierw ze swoim lekarzem, aby upewnić się, że suplementy nie wejdą w interakcje ze innymi lekami i nie będą generowały negatywnych skutków zdrowotnych.

Witamina B₆

Witamina B₆ wzmacnia produkcję enzymu DAO. Pokarmy bogate w witaminę B₆ to banany, wołowina, kurczak, ciecierzycy, ziemniaki, łosoś i indyk. Zalecana dzienna dawka tej witaminy to 1,3 mg, co trudno uzyskać bez dodatkowej suplementacji.

Witamina C

Ten silny antyoksydant i stabilizator komórek tucznych również wzmacnia produkcję enzymu DAO. Aby utrzymać w ryzach zaburzenia histaminowe, sugerowaną dzienną dawką witaminy C jest 1000 mg.

Witamina D

Badania wykazują, że istnieje korelacja pomiędzy niskim poziomem witaminy D a występowaniem astmy, pokrzywki i innych objawów

alergicznym. Witamina D zmniejsza produkcję cytokin. Jeśli żyjesz w strefie geograficznej położonej skrajnie północnie lub południowo, to masz większe ryzyko niedoboru witaminy D w okresie zimowym, kiedy odchylenie Ziemi sprawia, że do powierzchni planety dociera mniej promieni UVB. Nasza skóra wykorzystuje promieniowanie UVB do syntetyzowania witaminy D na potrzeby naszego organizmu, dlatego zwłaszcza zimą suplementacja tą witaminą jest niezwykle ważna. Aby sprawdzić swój poziom witaminy D, poproś swego lekarza o pomiar stężenia metabolitu 25(OH)D. Większość ludzi powinna przyjmować ok. 1000–2000 IU witaminy D₃ dziennie, ale jeśli twój poziom witaminy D jest niski, możesz potrzebować większej dawki.

Kwas rozmarynowy

Ten flawonoid zmniejsza wydzielanie cytokin i produkcję histaminy przez komórki tuczne. Może także łagodzić symptomy alergiczne związane z podrażnieniem oczu, nosa i skóry. Występuje w bazylii, mięcie, rozmarynie i szafwii, czyli ziołach, które z powodzeniem można dodawać do wielu potraw. Kwas ten można także przyjmować w formie suplementu.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Kwasy te zmniejszają wydzielanie cytokin, które odpowiadają za re-

akcje alergiczne i zapalne. Poziom kwasów tłuszczowych omega-3 może w naturalny sposób podnieść dieta bogata w nasiona chia, jajka wzbogacone w omega-3, ryby i olej lniany. W przypadku osób wrażliwych na histaminę żywność ta to często lepszy wybór niż suplementy na bazie olejów rybnych. Przy odpowiedniej diecie czy stosowaniu suplementacji olejem rybnym lub lnianym dzienna dawka to 1000 mg, co odpowiada porcji łososia o gramaturze ok. 100 g.

Kwercetyna

Ten stabilizujący komórki tuczne flawonoid działa niczym naturalna substancja antyhistaminowa. Występuje w wielu produktach – zwłaszcza w jabłkach, szparagach, jarmużu, cebuli, cykorii sałatowej (sałacie radicchio) i rukwi wodnej (zwanej też rzeżuchą wodną) – lecz prawdopodobnie powinieneś ją suplementować, aby osiągnąć taki jej poziom, przy którym będą widoczne efekty poprawy stanu zdrowia. Badania wykazują, że równie skutecznie, albo nawet bardziej, w zmniejszeniu wydzielania histaminy i innych substancji zapalnych działa kromoglikan dwusodowy. Kwercetyna ma jednak tę przewagę, że działa prewencyjnie, natomiast kromoglikan należy zażywać wraz z pokarmem, który wyzwała reakcję alergiczną, w przeciwnym razie zupełnie nie zadziała. Sugerowa-

na dawka kwercetyny to 500 mg dziennie.

Luteolina

Ten flawonoid to istna obietnica stabilizacji komórek tucznych i redukcji produkcji cytokin.

Bogate źródła luteoliny to seler naciowy, zielona papryka, oregano, pietruszka, mięta pieprzowa, dynia, sałata radicchio, rozmaryn i tymianek. Jeśli nie jesteś w stanie dostarczać sobie odpowiedniej ilości luteoliny z pożywieniem, istnieje wiele suplementów, które możesz stosować.

Magnez

Magnez, który powszechnie występuje w czarnej fasoli, pestkach dyni i botwinie, w naturalny sposób wzmacnia produkcję enzymu DAO. Zalecana dzienna dawka suplementacji magnezem wynosi 100–300 mg, jeśli nie jada się regularnie produktów zawierających magnez. W książce tej znajdziesz wiele przepisów, które wykorzystują taką żywność, dzięki czemu potrawy te zawierają sporo magnezu.

Probiotyki

Suplementacja pożytecznymi bakteriami takimi jak *Bifidobacterium infantis* czy *Lactobacillus plantarum* może pomóc twemu organizmowi zmniejszyć produkcję histaminy oraz przynieść ulgę w objawach IBS i IBD.



Dieta przeciwzapalna i niskohistaminowa



Kiedy w twoim organizmie wzrasta poziom histaminy i nasila się stan zapalny, musisz zapewnić mu niezbędne narzędzia biochemiczne, dzięki którym zdoła rozłożyć tę substancję. Cel ten pomogą ci osiągnąć odpowiednie pokarmy oraz suplementy. Dieta przeciwzapalna i niskohistaminowa działa trochę jak dieta eliminacyjna, co oznacza, że na kilka tygodni usuwasz z niej część produktów żywnościowych. Następnie, jeśli chcesz, możesz ponownie – ale pojedynczo, by zidentyfikować, co wyzwała reakcje alergiczne – wprowadzać je do swego jadłospisu. Pokarmy alergizujące oraz czas ich ponownego włączania do diety to kwestia bardzo indywidualna. Niektórzy ludzie muszą na zawsze zrezygnować z określonych produktów. Ale kiedy poziom histaminy spadnie, może się okazać, że lepiej tolerują inne potencjalnie alergizujące pokarmy niż przed rozpoczęciem diety. Pamiętaj, że celem jest tu zmniejszenie stanów zapalnych

dzięki diecie, a nie sama eliminacja histaminy. Histamina znajduje się w wielu produktach żywnościowych, w tym w produktach fermentowanych, wolno duszonych mięsach oraz w serach. Wiele zdrowych pokarmów również zawiera histaminę, zatem niemożliwym jest jej unikać – ale jest to w porządku. Powinieneś po prostu zredukować przyjmowanie histaminy, by pozwolić swemu organizmowi na wyleczenie i przetworzenie tego, co spożywasz. Im więcej będziesz konsumować produktów przeciwzapalnych, tym szybciej twoje ciało sobie z tym poradzi. Sięgaj po żywność możliwie jak najświeższą i jak najwięcej potraw przygotowuj samodzielnie. Resztki posiłków zamrażaj, dzięki czemu bakterie nie będą się w nich namnażać, co również podniosłoby poziom histaminy.

Poniżej znajdują się dwie dobrze dobrane listy produktów żywnościowych, które wedle badań dietetycznych sprzyjają utrzymaniu diety

niskohistaminowej. Dieta ta nie bierze niestety pod uwagę indywidualnych skłonności do alergii. Zatem

jeśli na danej liście zobaczysz produkt, o którym wiesz, że jest dla Ciebie alergizujący, po prostu go unikaj.

Co jeść

Świeże warzywa

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> bataty (słodkie ziemniaki) | <input type="checkbox"/> fenkuł (koper włoski) | <input type="checkbox"/> kukurydza |
| <input type="checkbox"/> botwina | <input type="checkbox"/> groszek cukrowy | <input type="checkbox"/> marchew |
| <input type="checkbox"/> brokuły | <input type="checkbox"/> groszek zielony* | <input type="checkbox"/> ogórki |
| <input type="checkbox"/> buraki | <input type="checkbox"/> jarmuż | <input type="checkbox"/> rukiew wodna (rzeżucha wodna) |
| <input type="checkbox"/> cebula | <input type="checkbox"/> kalafior | <input type="checkbox"/> sałaty |
| <input type="checkbox"/> dynie (kabaczek, dynia winter lub summer squash, cukinia) | <input type="checkbox"/> kapusta | <input type="checkbox"/> seler naciowy |
| <input type="checkbox"/> endywia | <input type="checkbox"/> kapusta bok choy | <input type="checkbox"/> słodka papryka |
| <input type="checkbox"/> fasola szparagowa* | <input type="checkbox"/> kapusta pekińska | <input type="checkbox"/> szparagi |
| | <input type="checkbox"/> karczochy | <input type="checkbox"/> ziemniaki |
| | <input type="checkbox"/> kiełki i pędy groszku | |

* średnie spożycie

Świeże owoce

- | | | |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> brzoskwinie | <input type="checkbox"/> jeżyny | <input type="checkbox"/> morele |
| <input type="checkbox"/> czereśnie | <input type="checkbox"/> kokos | <input type="checkbox"/> winogrona |
| <input type="checkbox"/> gruszki | <input type="checkbox"/> mango | <input type="checkbox"/> żurawiny |
| <input type="checkbox"/> jabłka | <input type="checkbox"/> melony (kantalupa, miodowy, arbuz) | |
| <input type="checkbox"/> jagody | | |

Zboża

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> amarantus | genetycznie, mąka kukurydziana, skrobia kukurydziana) | <input type="checkbox"/> ryż (czarny ryż, płatki ryżowe, krakersy, mąka, makaron ryżowy) |
| <input type="checkbox"/> komosa ryżowa (quinoa) | | |
| <input type="checkbox"/> kukurydza (nie-słodzone płatki kukurydziane, ekologiczne, chipsy kukurydziane – z kukurydzy niemodyfikowanej) | <input type="checkbox"/> makarony bezglutenowe | <input type="checkbox"/> skrobia ziemniaczana |
| | <input type="checkbox"/> masa harina | <input type="checkbox"/> tapioka (skrobia z manioku) |
| | <input type="checkbox"/> mąka ararutowa | |
| | <input type="checkbox"/> mąka z ciecierzycy | |
| | <input type="checkbox"/> owies | |
| | <input type="checkbox"/> proso (jagła) | |

Orzechy i nasiona

- nasiona chia
- pestki dyni
- sezam
- orzechy makadamia
- pestki słonecznika
- siemię lniane

UWAGA Jeśli masz problemy z nietolerancją pokarmową, ogranicz spożycie orzechów i nasion do 1–2 łyżek stołowych dziennie. W wielu sklepach ze zdrową żywnością możesz kupić świeże masła orzechowe. Kiedy wprowadzasz do diety nowe pokarmy lub włączasz do diety produkty wcześniej wyeliminowane, czasami nawet trzy orzechy mogą stanowić wyzwanie.

Nabiał

- kozie mleko
- mleko
- serek kremowy
- mascarpone
- (pasteryzowane)
- serek wiejski
- masło
- mozzarella (świeża)
- śmietanka
- ricotta
- twaróg

UWAGA Duże ilości nabiału mogą działać prozapalnie, dlatego nabiał występuje w diecie w ilościach minimalnych.

Świeże ryby

- dorsz
- łosoś
- pstrąg
- halibut
- łupacz (plamiak)

UWAGA Ryby mogą zawierać wysokie ilości histaminy, lecz możesz być w stanie je tolerować, gdy obniżysz własny poziom histaminy. Ryby morskie zamrażane w miejscu połowu zamarzają niemal natychmiast, dzięki czemu zmniejsza się czas, w którym bakterie mogłyby się na nich rozrastać. Nie rozmrażaj ich w lodówce przez całą noc czy dzień. Do gotowania używaj zamrożonych lub przed gotowaniem wstaw je do kuchenki mikrofalowej i włącz tryb rozmrażania.

Świeże mięso, jajka i rośliny strączkowe

- ciecierzycza
- fasola pinto
- kurczak
- (ugotowana)
- (ugotowana)
- soczewica
- czarna fasola
- groch łuskany
- (gotowana)
- (ugotowana)
- wołowina (ekologiczna, z chowu karmionego trawą), niewielkie ilości
- fasola haricot
- indyk
- jajka (gotowane)
- (ugotowana)
- jajka
- kaczka

UWAGA Jeśli to możliwe, wybieraj mięsa ekologiczne i sprawdź, czy nie były ostrzykiwane bulionem lub marynowane. Wybieraj mięso jak najświeższe i upewnij się, że było przechowywane w odpowiedniej temperaturze. Rośliny strączkowe gotuj od postaci suchej – nie używaj konserwowanych warzyw z puszki – a wszelki nadmiar zamrażaj.

Napoje

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> espresso (niewielkie ilości, chyba że masz częstoskurcz serca) | <input type="checkbox"/> kawa (niewielkie ilości, chyba że masz częstoskurcz serca) | <input type="checkbox"/> soki owocowe (100% naturalne, dopuszczalne części owoców) |
| <input type="checkbox"/> herbaty ziołowe (miętowa, rooibos, ze świętej bazylii itp.) | <input type="checkbox"/> mleko (kokosowe, krowie, orzechowe, kozie, ryżowe) | <input type="checkbox"/> woda (może być z dodatkiem owoców) |

UWAGA Wybierając mleko, unikaj takiego z dodatkiem gumy guar.

Przyprawy i dodatki piekarnicze

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> bazylia | <input type="checkbox"/> kurkuma | <input type="checkbox"/> proszek do pieczenia |
| <input type="checkbox"/> bazylia azjatycka (święta bazylia) | <input type="checkbox"/> kwas askorbinowy | <input type="checkbox"/> rozmaryn |
| <input type="checkbox"/> czarnuszka | <input type="checkbox"/> kwasek cytrynowy | <input type="checkbox"/> soda oczyszczona |
| <input type="checkbox"/> czosnek | <input type="checkbox"/> mięta pieprzowa | <input type="checkbox"/> sok z cytryny lub z limonki* |
| <input type="checkbox"/> ekstrakt waniliowy (bez dodatku alkoholu – zwłaszcza jeśli wykazujesz nadwrażliwość) | <input type="checkbox"/> mięta zwykła | <input type="checkbox"/> sól (sól morską) |
| <input type="checkbox"/> imbir | <input type="checkbox"/> olej kokosowy | <input type="checkbox"/> szalwia |
| <input type="checkbox"/> kardamon | <input type="checkbox"/> olej lniany | <input type="checkbox"/> tymianek |
| <input type="checkbox"/> kmin rzymski | <input type="checkbox"/> oliwa z oliwek | <input type="checkbox"/> winian potasu |
| <input type="checkbox"/> koper | <input type="checkbox"/> oregano | <input type="checkbox"/> żelatyna |
| | <input type="checkbox"/> papryka słodka | |
| | <input type="checkbox"/> pektyny | |
| | <input type="checkbox"/> pietruszka | |
| | <input type="checkbox"/> pokrzywa zwyczajna | |

Substancje słodzące

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> cukier biały* | <input type="checkbox"/> miód (pasteryzowany) | <input type="checkbox"/> syrop klonowy |
| <input type="checkbox"/> cukier brązowy* | <input type="checkbox"/> stewia | * niewielkie spożycie |
| <input type="checkbox"/> cukier kokosowy | | |

Czego unikać

UWAGA Unikaj wszystkiego, co zawiera sztuczne składniki, barwniki, aromaty lub konserwanty.

Warzywa

- | | | |
|------------|-------------------|------------|
| x awokado | x fasola czerwona | x pomidory |
| x bakłażan | x papryka chili | x szpinak |

UWAGA Unikaj wszystkich warzyw konserwowych, fermentowanych, kiszonych lub sosów przygotowanych na ich bazie.

Owoce

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| x ananasy | ilości soku z cytryny i limonki | x kiwi |
| x banany | używanego do gotowania) | x maliny |
| x cytrusy (z wyjątkiem niewielkich | | x truskawki |

UWAGA Unikaj owoców przejrzałych i suszonych.

Zboża

- | | | |
|-------------------|----------------|--------|
| x gryka | x mąka pszenna | x żyto |
| x kielki pszenicy | pełnoziarnista | |

Orzechy

- | | |
|------------|-------------------|
| x migdały | x orzechy pekan |
| x nerkowce | x orzechy włoskie |

Nabiał

- | | |
|----------------------------|---|
| x jogurt | x sery dojrzewające (ser z niebieską pleśnią, cheddar, parmezan itp.) |
| x maślanka | x śmietana |
| x mleko (niepasteryzowane) | |

UWAGA Im bardziej dojrzały ser, tym więcej histaminy zawiera.

Ryby

- | | |
|----------|---|
| x homary | x ryby (które mogły być przechowywane w nieodpowiedniej temperaturze) |
| x kraby | |
| x małże | |

- x tuńczyk z puszki i inne ryby w konserwach lub opakowa-

niach przedłużających ich trwałość, np. wędzony łosoś

Mięso i rośliny strączkowe

- x kielbasy
- x mięsa (dojrzewające, peklowane, suszone, marynowane, wędzone)
- x salami
- x soja
- x szynka
- x tofu
- x wieprzowina

UWAGA Unikaj zwłaszcza tych produktów, które zawierają dużo histaminy.

Napoje

- x alkohol
- x herbaty (czarna, zielona)
- x napoje słodzone i energetyzujące
- x sok pomidorowy
- x soki cytrusowe

Przyprawy i dodatki piekarnicze

- x anyż
- x bulion
- x cynamon
- x czekolada
- x drożdże (piekarskie, ekstrakt drożdżowy, drożdże odżywcze)
- x gałka muskatołowa
- x gorczyca
- x goździki
- x kakao
- x kminek
- x marynaty (większość)
- x ocet (balsamiczny, z czerwonego wina, z białego wina)
- x olej z orzechów włoskich
- x pieprz
- x sos sojowy
- x ziele angielskie

Substancje słodzące

- x ekstrakt słodowy
- x syrop kukurydziany (wysoka zawartość fruktozy)
- x sztuczne słodziki