



dr Jamie Koufman
dr Jordan Stern
Marc Michel Bauer


CHOROBA REFLUKSOWA

SKUTECZNA DIETA
W KAŻDYM RODZAJU REFLUKSU

Refluks żołądkowy,
utajony, GERD,
zapalenie przełyku
i inne





dr Jamie Koufman
dr Jordan Stern
Marc Michel Bauer



CHOROBA REFLUKSOWA

SKUTECZNA DIETA
W KAŻDYM RODZAJU REFLUKSU



Refluks żołądkowy,
utajony, GERD,
zapalenie przełyku
i inne

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-812-3

Tytuł oryginału: *Dropping Acid: The Reflux Diet Cookbook & Cure*

Copyright © 2010 The Reflux Cookbooks LLC, a division of Katalitix Media
All rights reserved.

Polish translation copyright © 2020

© 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. Določono 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

*Dedykowane naszym pacjentom,
którzy prosili o taką książkę*

„Nie zachorowałem na niestrawność tylko dlatego,
że połykam słowa”.

– **Winston Churchill**

„Widziałem niewiele osób umierających z głodu,
ale setki tysięcy z powodu jedzenia”.

– **Benjamin Franklin**

„Jeśli właśnie jesz wyhodowanego przez siebie pomidora,
trudno myśleć o czymś nieprzyjemnym”.

– **Lewis Grizzard**

Oświadczenie

Niniejsza książka ma charakter wyłącznie informacyjny, więc nie jest to podręcznik medycyny. Podane wiadomości mają pomóc w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących zdrowia. Nie można jej traktować jako substytutu jakiegokolwiek leczenia zaleconego przez lekarza. Jeśli podejrzewasz, że masz problem zdrowotny, zachęcamy do skorzystania z pomocy lekarskiej. Wszelkie korzystanie z niniejszej książki zależy od czytelnika, ponieważ zawarte w niej porady i strategie mogą nie być odpowiednie w przypadku każdej osoby.

Wzmianki o konkretnych firmach, organizacjach lub organach w niniejszej książce nie oznaczają poparcia ze strony autorów lub wydawcy, jak też wzmianki o konkretnych firmach, organizacjach lub organach nie świadczą o tym, że wymienieni zgadzają się z niniejszą książką.

Pomiary kwasowości (pH) żywności i napojów wymienionych w tej książce zostały wykonane przez autorów przy użyciu miernika pH Minilab ISFET (miernik pH Model IQ 128 z czujnikiem krzemowym, Pulse Instruments, Carlsbad, Kalifornia). Miernik pH był kalibrowany przed każdym użyciem i czyszczony między pomiarami, a także zwracano uwagę na to, aby przed wykonaniem następnego pomiaru urządzenie powróciło do neutralnego pH. Niemniej jednak zdajemy sobie sprawę, że może wystąpić błąd próbkowania oraz że każdy konkretny pomiar może wykazywać znaczne odchylenie. Ponadto, konkretny artykuł spożywczy może zmieniać znacznie wartości pH z dnia na dzień oraz w zależności od partii i dojrzałości, warunków uprawy, obróbki i przetwarzania.

Spis treści

Przedmowa	11
Przypadkowi szefowie kuchni	15
LEKARSTWO	19
To, co jesz może cię zjeść	21
Skąd mam wiedzieć, czy to na pewno refluks?	33
Zachowanie zdrowia: leczenie refluksu	41
DIETA	49
Pierwsze kroki podczas stosowania diety przeciwrefluksowej ..	51
Najlepsze produkty dla pacjentów z refluksiem	57
Produkty, które zawsze negatywnie wpływają na refluks	65
Unikanie kwaśnej żywności i napojów	73
Pyszne niskotłuszczowe gotowanie	81

KSIĄŻKA KUCHARSKA	85
Śniadania	86
Sałatki	114
Zupy	136
Dania główne (obiad i kolacja)	152
Przekąski	192
Desery	204
NAUKA	233
Informacje o refluksie w strawnej formie	235
Przypisy	261
Kwasowość (pH) produktów i napojów	271
O Autorach	277
Podziękowania	279

Przedmowa

Refluks to epidemia, ale prawdopodobnie nawet nie wiesz, że na niego chorujesz.

Czy często kaszlesz lub chrząkasz po jedzeniu? Czy budzisz się w środku nocy, kaszłąc albo dusząc się? Czy rano miewasz chrypkę lub boli cię gardło? Czy masz wrażenie, że coś utknęło ci w gardle lub masz trudności z przełykaniem? Czy często miewasz katar?

Refluks to nie tylko niestrawność i zgaga. Obecnie powszechnie wiadomo o „refluksie utajonym” – określenie stworzone przez doktor Jamie Koufman – gdy możesz doświadczać wielu z powyższych objawów bez niestrawności.

Choroba refluksowa – skuteczna dieta w każdym rodzaju refluksu, to pierwsza książka potwierdzająca, że refluks występuje w wielu postaciach. Jest to koncepcja, na którą zwraca uwagę opinia publiczna. Jeśli masz ponad 40 lat, na 50% już masz refluks, który jest jedną z najważniejszych, niezrozumianych i możliwych do uniknięcia chorób występujących w cywilizacji zachodniej. **Szacujemy, że 100 milionów Amerykanów cierpi na refluks, ale wielu z nich nie zdaje sobie z tego sprawy, a szereg pacjentów otrzymuje nieprawidłową diagnozę.**

Refluks jest bardzo powszechny i liczba zachorowań cały czas się zwiększa. Dlaczego? Uważamy, że ma to w dużej mierze związek z nadmiarem kwasu w naszej diecie.

Trzeba zrozumieć, że nie chodzi tylko o otyłość i przejadanie się, jak uważa wiele osób. Na refluks coraz częściej chorują osoby szczupłe, wysportowane i... młode. Pokolenie wstecz prawie wszyscy pacjenci z refluksiem przekroczyli 40. i 50. rok życia, a dziś prawdopodobnie mają po 20 i 30 lat. Doktor Jamie Koufman leczyła pacjentkę, która chwilę wcześniej ukończyła Uniwersytet Nowojorski. Marzyła o zostaniu gwiazdą Broadwayu, ale utrzymująca się chrypka przeszkadzała jej w śpiewaniu. Miała zaledwie 21 lat, ale choroba posunęła się już tak daleko, że wymagała operacji. Co jeszcze bardziej niepokojące, wszyscy jej przyjaciele mieli takie same objawy!

Nie jest to pierwsze pokolenie absolwentów szkół wyższych, którzy wychodzą na piwo w sobotnie wieczory, ale na pewno pierwsze, które słono za to płaci.

Nie tylko obserwujemy, że refluks dotyka coraz młodsze osoby, ale też pacjenci mają mniej klasycznych objawów zgagi oraz więcej objawów wymienionych na początku tego rozdziału. Refluks zmienia się i dostosowuje do współczesnych czasów, więc my też musimy.

Refluks jest skomplikowany. To sprawia, że niektóre produkty trzeba traktować jak swoich wrogów. Objawy wywoływane przez jedzenie późno w nocy mogą wpływać na sen, a problemy z wysypianiem się pogarszają jakość życia i wpływają na stan zdrowia.

Refluks jest szkodliwy. Uważamy, że jest to główna przyczyna raka przełyku i gardła, a także prawdopodobnie innych nowotworów.

Na szczęście, w przypadku wielu osób istnieje lekarstwo. Poznasz je właśnie teraz, czytając tę książkę kucharską, w której dwóch lekarzy, przy współpracy z kreatywnym szefem kuchni, podsumowuje wszystko, co wiedzą o refluksie.

Ale to nie tylko książka kucharska. Mamy nadzieję, że przygotujecie smaczne i zdrowe dania francuskiego mistrza kuchni Marka Bauera, wykorzystujące wyniki najnowocześniejszych badań z dziedziny medycyny dotyczących „bezpiecznych” produktów, na które przepisy znajdują się w tej książce. Zachęcamy również do przeczytania rozdziałów podsumowujących wiadomości o refluksie, w którym wyjaśniamy, jakie są jego konsekwencje i objawy oraz dlaczego stanowi tak poważne zagrożenie dla zdrowia.

Po części przedstawiamy i wyjaśniamy naukowe informacje, ponieważ zdajemy sobie sprawę, jakie kontrowersje zaczął budzić refluks, w związku z wieloma punktami widzenia wynikającymi z licznych różnych i podzielonych specjalizacji medycznych. Jako eksperci w tej dziedzinie długo i sumiennie pracowaliśmy, aby zapewnić rzetelny i dokładny przegląd najbardziej niezrozumianych kwestii. W rozdziale „To, co jesz może cię zjeść” (strona 21), wyjaśniamy refluks w sposób, który będzie zrozumiały dla każdego. Jeśli interesujesz się nauką, rozdział „Informacje o refluksie w strawnej formie” (strona 235) zawiera bardziej wyczerpujące i potwierdzone dane pochodzące z badań medycznych, w dużej mierze przeprowadzonych przez dr Jamie Koufman, które pomagają wypełnić lukę pomiędzy sposobem, w jaki refluks może rozumieć twój lekarz a tym, jak refluks wpływa na codzienne życie.

Badania cytowane w niniejszej książce zapewniają naukowe potwierdzenie uzasadnionych obaw w zakresie zdrowia, które mają konsumenci, organizacje i przywódcy polityczni, zainteresowani monitorowaniem jakości i bezpieczeństwa naszej żywności. Jeśli zapoznasz się z jednym lub obydwoma rozdziałami poświęconymi nauce, lepiej zrozumiesz, dlaczego i jak przepisy w książce *Choroba refluksowa* pomogą ci poczuć się dobrze i wyzdrowieć... nie tylko wtedy, gdy potrzebujesz szybkiego wyleczenia, ale raz na zawsze.

Refluks, rzecz. *re* – powrót + *fluxus* – przepływ

1. med. refluks
2. med. zarzucanie

POPULARNE OKREŚLENIA REFLUKSU

Ogólne określenia:

Refluks żołądkowy
Refluks żołądkowo-przetykowy
Niestrawność
Zgaga

Określenia dotyczące refluksu przełyku:

Choroba refluksowa przełyku (GERD)
Choroba refluksowa przełyku (GORD)
Zapalenie przełyku / nadżerki przełyku

Określenia dotyczące refluksu gardła:

Refluks krtaniowo-gardłowy (LPR)
Choroba refluksowa przełyku
Pozaprzetykowa choroba refluksowa
Atypowa choroba refluksowa
Refluksowe zapalenie krtani
Refluks utajony

Przypadkowi szefowie kuchni

Niniejsza książka powstała dzięki przyjaźni i wspólnemu celowi. Jej dwóch autorów to lekarze (specjaliści od uszu, nosa i gardła), a trzeci jest szefem kuchni. Dr Jamie Koufman i dr Jordan Stern byli wielokrotnie proszeni o napisanie takiej książki przez tych pacjentów z chorobą refluksową, w przypadku których standardowa dwustronicowa broszura nie wystarczyła, aby dowiedzieć się, co można jeść na co dzień. Francuski mistrz kuchni Mark Bauer zainteresował się przekazaniem pacjentom z refluksom swoją wiedzę w dziedzinie pysznego gotowania.

Gdy postanowiliśmy napisać tę książkę, mieliśmy już doświadczenie wynikające z leczenia tysięcy pacjentów cierpiących na refluks. Wiedzieliśmy wszystko o produktach, które zawsze wpływają negatywnie na refluks. Wiedzieliśmy, że niektóre pokarmy powodują refluks poprzez osłabienie mechanizmów obronnych przełyku, co jest równoznaczne z otwarciem pułapki.

Mieliśmy również świadomość, że kwaśne produkty przyczyniają się do objawów refluksu. Stanowi to najnowsze odkrycie, które ma **kluczowe znaczenie dla diety przeciwrefluksowej**.

Tradycyjne podejście do leczenia obejmowało minimalizowanie wpływu kwasu z żołądka. Jednakże z naszych badań i doświadczenia klinicznego wynika, że powinniśmy tak samo myśleć o kwasach pochodzących „z góry”. Stwierdziliśmy, że w przypadku wielu pacjentów z refluksem dieta, która była zbyt zakwaszona, była tak samo szkodliwą, jak chroniczny refluks żołądkowy, to jest kwas przedostający się z żołądka.

W rezultacie ta książka oferuje nowe pomysły dotyczące zdrowego jedzenia i gotowania. To pierwsza książka dietetyczna, która systematycznie rozwiązuje problem kwasowości diety.

Autorzy omówili wszystkie potrawy, na które przepisy znajdują się w niniejszej książce, przygotowali je i zjedli. Wierzymy, że nasza współpraca uczciwie odzwierciedla stan wiedzy medycznej i wspólne lata doświadczeń.

Przygotuj się na rozważenie nowych pomysłów. Przykładowo pieczywo pełnoziarniste doskonale sprawdzi się, aby unikać refluksu, a kromka lub dwie to doskonała przekąska. Pamiętaj tylko, że prawie wszystko, co polecamy, może na kogoś źle wpływać. Tak to już jest w świecie refluksu. Owsianka i banany są świetne dla większości pacjentów z refluksem, ale nie dla wszystkich. Czekamy na pytania, sugestie i przepisy; możesz dodawać komentarze itp. na naszym blogu pod adresem www.refluxcookbookblog.com.

Od 25 lat niestrudzenie pracowaliśmy nad tą książką. Dlatego zasady i zalecenia, które tutaj znajdziesz, ewoluowały w wyniku bezpośrednich badań klinicznych i rozwoju medycyny. Do niedawna nikt nie rozumiał, w jaki sposób refluks powoduje objawy i choroby, w wystarczającym stopniu, aby precyzyjnie doradzać pacjentom, co można jeść, a czego nie.

Oczywiście, istnieją produkty, których musisz nauczyć się unikać. Żeberka z grilla, frytki i ciasto czekoladowe nigdy nie sprzyjają leczeniu refluksu. Mimo to uznaliśmy, że konwencjonalna dieta

lecząca refluks może być zbyt restrykcyjna i nie chcieliśmy koncentrować się tylko na tym, czego nie możesz jeść, czyli smażonych potrawach, czekoladzie, napojach gazowanych. Dlatego podajemy przepisy na dania, które możesz jeść. Poczekaj aż spróbujesz naszego łososia w owsianej panierce!

Nasza książka w odważny sposób łączy w sobie naukę, medycynę i sztukę kulinarną. Skupiamy się na samodzielnym leczeniu refluksu, ale podstawowe zasady mogą przynieść korzyści wielu osobom. Stosując taką dietę, chudniesz – stajesz się szczuplejszy i sprawniejszy, ponieważ potrawy mają niską zawartość tłuszczu. W przeszłości wyrażenie „niskotłuszczowy” oznaczało „bez tłuszczu”, ale to prowadzi do przygotowania potraw bez smaku. Pomysł szefa kuchni Bauera, aby używać smacznych tłuszczów jako dodatków, a nie jako głównych składników, to prawdziwa zmiana paradygmatu w dziedzinie diety leczącej refluks.

Choroba refluksowa – skuteczna dieta w każdym rodzaju refluksu zapewnia zdrowe fundamenty diety, które możesz dalej rozbudowywać. Nasze przepisy są oryginalne, zdrowe i smaczne. Mają sens. Biorąc pod uwagę, że rak przełyku związany z refluksem jest obecnie jednym z najpowszechniejszych nowotworów w USA, ta dieta może uratować ci życie.

Skąd mam wiedzieć, czy to na pewno refluks?

Osoby z typową chorobą refluksową przełyku (GERD) mają zgagę, czyli ból w klatce piersiowej, który pojawia się po jedzeniu, szczególnie po smażonych lub tłustych potrawach. W większości przypadków lekarz diagnozuje GERD. Sprawy komplikują się, gdy masz „nietypowy” lub „utajony” refluks, zwany także *refluksem krtaniowo-gardłowym* (LPR).

CZĘSTE OBJAWY REFLUKSU

Chrypka
Przewlekły kaszel
Wrażenie duszenia się
Trudności z przełykaniem
Wrażenie, że coś utknęło w gardle
Katar
Zgaga

INDEKS OBJAWÓW REFLUKSOWYCH

(ANG. REFLUX SYMPTOM INDEX, RSI)

Zakreśl 0-5 w każdym z 9 wierszy i zsumuj, aby otrzymać RSI

Jak bardzo w ciągu ostatniego miesiąca dotyczył cię ten problem	0 = nie występował 5 = poważny problem					
Chrypka lub problemy głosowe	0	1	2	3	4	5
Chrząkanie	0	1	2	3	4	5
Uczucie nadmiaru śluzu lub spływ śluzu do nosogardła	0	1	2	3	4	5
Trudności z połykaniem pokarmów, płynów lub tabletek	0	1	2	3	4	5
Kaszel po jedzeniu lub po położeniu się	0	1	2	3	4	5
Duszności	0	1	2	3	4	5
Kaszel (dokuczliwy, irytujący)	0	1	2	3	4	5
Uczucie przeszkody w gardle, uczucie „ściśniętego gardła”	0	1	2	3	4	5
Zgaga, ból w klatce piersiowej, niestrawność, uczucie kwasu w gardle	0	1	2	3	4	5

Źródło: Belafsky PC, Postma GN, Koufman JA, „Validity and reliability of the reflux symptom index (RSI)”, Journal of Voice 16:274-277, 2002.

LPR może występować w ciągu dnia lub w nocy, ale większość osób z LPR nie ma zgagi (stąd „refluks utajony”). Wynika to z tego, że refluks nie wpływa na przełyk wystarczająco długo, aby podrażnić to miejsce. Jednak, nawet jeśli stosunkowo niewielka ilość tych soków żołądkowych dostanie się do gardła, mogą pojawić się objawy. W porównaniu do przełyku gardło i aparat głosowy są sto razy bardziej narażone na podrażnienia i uszkodzenia spowodowane refluksiem.

Objawami LPR są: chrypka, nadmierne wydzielanie śluzu w gardle, chrząkanie, katar, przewlekły kaszel, wrażenie, że coś utknęło w gardle, ból gardła, wrażenie duszenia się, ataki duszności, astma, problemy z zatokami, trudności w połykaniu, problemy z zębami, a nawet nieprzyjemny oddech. Niektóre osoby sporadycznie lub często miewają chrypkę, podczas gdy inni mają problemy ze zbyt dużą ilością wydzieliny z nosa i gardła, czyli nadmiarem śluzu lub flegmy, co przyczynia się do chrząkania. Jeśli występują u Ciebie któreś z tych objawów, w szczególności, jeśli palisz papierosy, powinieneś zapytać swojego lekarza o LPR.

Specjalistami, którzy najczęściej diagnozują i leczą osoby z LPR, są lekarze laryngolodzy (specjaliści od uszu, nosa i gardła), zwani także otolaryngologami. Dwóch autorów laryngologów korzysta z indeksu objawów refluksowych (RSI) jako narzędzia do badania przesiewowego pacjentów. Możesz dowiedzieć się, ile wynosi RSI w Twoim przypadku, odpowiadając na pytania powyżej.

Ogólnie rzecz biorąc, magiczna liczba dla LPR wynosi 15, ale RSI nie jest pewnym sposobem sprawdzenia, czy masz LPR, ponieważ niektóre osoby z LPR mają niskie RSI. Z drugiej strony większość osób z LPR cierpi z powodu więcej niż jednego objawu. Średni wynik RSI dla pacjenta, który szuka leczenia w gabinecie dr Koufman wynosi ponad 20. Jeśli uważasz, że cierpisz na jakąkolwiek chorobę związaną z refluksiem, udaj się do lekarza.

OBJAWY ZWIĄZANE Z REFLUKSEM I POWIĄZANE CHOROBY (LPR I GERD)

OBJAWY

Zgaga
 Niedomykalność zwieracza
 Ból w klatce piersiowej
 Duszność
 Przypadki dławienia
 Chrypka
 Zmęczenie głosu
 Łamiący głos
 Przewlekłe chrząkanie
 Nadmiar śluzu w gardle
 Katar
 Przewlekły kaszel
 Dysfagia
 Trudności w połykaniu
 Trudności w oddychaniu
 Dławienie
 Globus
 Dławienie się podczas jedzenia
 Uczucie przeszkody w gardle
 Sporadyczna niedrożność dróg oddechowych
 Przewlekła niedrożność dróg oddechowych
 Świszczący oddech

SCHORZENIA

Zapalenie błony śluzowej
 Próchnica i nadżerki
 Skurcze przełyku
 Zwężenie przełyku
 Rak przełyku
 Zapalenie krtani
 Rak krtani
 Problemy z tchawicą
 Owrzodzenie kontaktowe i ziarniniaki
 Zwężenie tylnej głośni
 Nieruchoma chrząstka nalewkowata
 Napadowy skurcz krtani
 Globus pharyngeus (kula w gardle)
 Rak gardła
 Dysfunkcja strun głosowych
 Nieprawidłowy ruch strun głosowych
 Guzki i polipy na strunach głosowych
 Pachydermia krtani
 Przewlekła leukoplakia
 Zwrodnienie polipowate
 Laryngomalacja
 Zespół nagłej śmierci łóżeczkowej
 Zapalenie zatok i objawy alergiczne
 Bezdech senny
 Astma

Znaki ostrzegawcze potwierdzające refluks

Oto niektóre znaki ostrzegawcze i objawy poważnego refluksu (zarówno LPR, jak i GERD). Niektóre z tych objawów mogą również wskazywać na obecność bardziej niebezpiecznych schorzeń.

1. Miażdżący ból w klatce piersiowej po jedzeniu, który powoduje, że zastanawiasz się, czy masz atak serca. Oczywiście, na wszelki wypadek powinieneś natychmiast udać się na pogotowie.
2. Budzisz się w środku nocy i przerywasz zdrowy sen, kaszlesz oraz łapiesz powietrze jak ryba wyciągnięta z wody; nazywa się to skurczem krtani. Nie możesz umrzeć z tego powodu, ale może ci się tak wydawać.
3. Przewlekły kaszel przez ponad trzy miesiące przy prawidłowym wyniku prześwietlenia klatki piersiowej. Reflukt jest najczęstszą przyczyną trudnych do zdiagnozowania przypadków przewlekłego kaszlu.
4. Uczucie kuli w gardle, które występuje prawie przez cały czas, z wyjątkiem sytuacji, gdy faktycznie coś jesz; zwykle LPR.
5. Poranna chrypka, postępująca (zaosttrzająca się); chrypka i ból przy przełykaniu mogą być objawami LPR, a nawet raka gardła. Powinieneś skonsultować się z lekarzem laryngologiem.

Reflukt i zaburzenia snu

To, co jesz oraz ile i kiedy w ciągu dnia coś spożywasz, może poważnie wpłynąć na jakość twojego snu, co z kolei wpływa na koncentrację, nastrój, wydajność pracy i ogólną jakość życia.

Jeśli masz reflukt, unikaj przejadania się, a zwłaszcza nadmiernego picia alkoholu. Ponadto, nigdy nie powinieneś kłaść się

w ciągu trzech godzin po posiłku, a jeśli cierpisz z powodu nocnego refluksu, w łóżku powinieneś mieć wysoką poduszkę lub inne podwyższenie, aby podnieść zarówno głowę, jak i klatkę piersiową. Zwykłe poduszki nie pomogą, jeśli tylko podpierają głowę. Podniesienie klatki piersiowej utrudnia ruch pokarmu podczas snu, a dodatkowo pomaga grawitacja.

Alkohol przyczynia się do problemów z refluksem przed snem.

Rozluźnia zwieracz przełyku, umożliwiając cofanie się treści żołądkowej. Co więcej, jeśli idziesz spać i nie jesteś całkowicie trzeźwy, jesteś pijany, możesz obudzić się trzy do czterech godzin później, spocony, z milionem różnych myśli na raz. To oznaka trawienia alkoholu. Nigdy nie idź spać, nie będąc trzeźwy. Wykonuj ćwiczenia oddechowe, nie śpij tak długo, jak to możliwe i pij dużo wody.

Jeśli kaszel obudzi cię w środku nocy, istnieją dwie prawdopodobne przyczyny. Jedną z nich jest refluks, a druga może wynikać z refluksu: bezdech senny, problemy z gardłem, szczególnie podczas głębszych cykli snu. Bezdech senny wiąże się z chrapaniem, ale chrapanie może być spowodowane refluksem, a także innymi schorzeniami, takimi jak nadwaga i przewlekłe przekrwienie dróg nosowych. Bezdech senny jest bardzo powszechny i często niediagnozowany.

Jeśli chcesz się wyspać, zjedz lekką kolację i zakończ ją co najmniej trzy godziny przed pójściem spać. Unikaj słonych potraw, które mogłyby spowodować, że obudzisz się odwodniony i unikaj picia więcej niż jednego kieliszka wina lub równoważnej ilości alkoholu. I oczywiście żadnych napojów z kofeiną. Aby naprawdę dobrze się wyspać, spróbuj ciepłej kąpieli, kojącej muzyki i herbaty rumiankowej (tylko nie naparów z mięty pieprzowej!). Aby zdobyć więcej informacji na temat odpoczynku w nocy, zapoznaj się ze stroną dr. Jordana Sterna, www.bluesleep.com. Trzeba powtórzyć, że jedzenie późno w nocy jest kluczowym czynnikiem

ryzyka refluksu. Gdybyśmy mogli, kazalibyśmy wszystkim pacjentom z refluksem, a szczególnie osobom z problemami z oddychaniem, np. astmą, zamknięcie kuchni po 20.00. Żadnych nocnych uczt ani przekąsek na dobranoc – nigdy!

Przypadek dr Koufman

Felicja była szczupłą, wysportowaną 70-latką, byłą tancerką, która codziennie utrzymywała formę przez godzinę ćwicząc jogę. Szukała pomocy w związku z przewlekłym kaszlem i poranną chrypką.

Jej krtań wyglądała strasznie. Nie reagowała na leki. Właśnie wtedy opowiedziała mi o swoim „zdrowym” codziennym schemacie: duży wieczorny posiłek, następnie godzina jogi, a potem zielone jabłko tuż przed snem. Cóż, w tym rzecz: nigdy nie powinieneś ćwiczyć z pełnym brzuchem ani jeść na trzy godziny przed snem! Można jeść jabłka, ale w przypadku osób z refluksem, kwaśne (bardzo kwaśne) jabłko Granny Smith działa jak magnes dla refluksu, zwłaszcza gdy jest spożywane tuż przed snem.

Wyjaśniłam to Felicji. Przeniosła swój obfity posiłek na popołudnie, zmieniła godzinę swoich ćwiczeń jogi i przekąski na wcześniejszą oraz zastąpiła codzienne zielone jabłko czerwonym. Tylko te zmiany wystarczyły, aby przestała cierpieć z powodu jakichkolwiek objawów.

Śniadania

Energetyzujący smoothie z bananem i imbirem	87
Smoothie z jabłka Gala i melona spadziowego	88
Śniadaniowy kuskus z owocami i orzeszkami piniowymi	90
Bananowe placuszki owsiane OMG (Oh My God)	92
Chrupiące francuskie tosty pszenne	94
Domowy chleb z pięciu ziaren według przepisu Marka	96
Zdrowe otrębowe muffinki z rodzynkami	98
Frittata warzywna z komosą ryżową	100
Omlot ze świeżymi ziołami i pełnozbożowym tostem	102
Pieczona quiche z tofu i grzybami	103
Delikatny omlot z pieczarkami	106
Owsianka jak należy	108
Owsianka na sposób Marka	109
Owsianka à la musli	110
Polenta instant z sezamem	112

ENERGETYZUJĄCY SMOOTHIE Z BANANEM I IMBIREM

3 porcje

Składniki odżywcze na porcję

Kalorie 178 | Białko 10 g | Węglowodany 33 g | Tłuszcze 2 g

Składniki

½ szklanki lodu

2 szklanki mleka

2 dojrzałe banany

1 szklanka jogurtu

½ łyżeczki świeżego imbiru, obranego i drobno startego

2 łyżki brązowego cukru lub miodu (do smaku)

Przygotowanie

1. Do misy blendera dodaj lód, mleko, jogurt, banany i imbir.
2. Blenduj, aż smoothie będzie gładki.
3. Do smaku dodaj cukier.

Uwagi

- * Używam beztłuszczowego mleka bez laktozy lub mleka 1%, ale możesz dodać mleko dowolnego rodzaju.
- * Jeśli nie lubisz imbiru lub nie masz świeżego imbiru, zastąp go łyżeczką skórki z pomarańczy albo ekstraktu waniliowego lub migdałowego.
- * Smoothie jest pyszny i łączy w sobie wiele produktów najlepszych w przypadku refluksu.
- * Czy wiesz, że imbir stosowany z umiarem dobrze wpływa na refluks? Ma wiele zalet i uniwersalny smak, więc sprawdzi się jako składnik wielu potraw.

SMOOTHIE Z JABŁKA GALA I MELONA SPADZIOWEGO

2 porcje

Składniki odżywcze na porcję

Kalorie 114 | Białko 2 g | Węglowodany 29 g | Tłuszcze 0,5 g

Składniki

- 2 szklanki melona spadziowego (obranego, bez pestki i pokrojonego na kawałki)
- 4 łyżki świeżego aloesu bez skórki
- 1 jabłko Gala (obrane, bez pestki i przekrojone na pół)
- 1/6 łyżeczki skórki z limonki (umyj limonkę ciepłą wodą i użyj tarki, aby obrać ją ze skórki)
- 1 1/2 szklanki lodu
- 1/4 łyżeczki soli

Przygotowanie

1. Do miski blendera włóż melon, lód, aloes, jabłko, sól i skórę limonki.
2. Rozpocznij blendowanie z mniejszą prędkością i przełącz na większą. Zatrzymaj i w razie potrzeby wymieszaj, aby uzyskać gładką konsystencję.

Uwagi

- * Aloes dobrze wpływa na refluks i zapewnia napojowi przyjemną konsystencję syropu. Nie jedz samego aloesu, bo nie jest dobry w smaku.
- * Czy wiesz, że gdy owoce dojrzewają, ich poziom kwasowości obniża się? Przechowuj je w temperaturze pokojowej przez tydzień zanim zastosujesz.
- * Oprócz świeżego aloesu można kupić sok z aloesu w butelkach, ale świeży będzie lepszy.

- * Aloes jest dostępny w sklepach spożywczych i sklepach ze zdrową żywnością, gdzie często sprzedają go na liście, więc nie musisz kupować całej rośliny.
- * W każdej kuchni powinna znajdować się podręczna tarka do tarcia i obierania ze skórki.

ŚNIADANIOWY KUSKUS Z OWOCAMI I ORZESZKAMI PINIOWYMI

3 porcje

Składniki odżywcze na porcję

Kalorie 385 | Białko 9 g | Węglowodany 86 g | Tłuszcze 1 g

Składniki

- 1 szklanka tabbouleh lub innego gotowego kuskusu
- 1 banan (pokrojony w małą kostkę)
- 1 jabłko (starte na tarce)
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- ¼ łyżeczki imbiru (startego)
- 2 łyżki miodu lub cukru
- 2 łyżki rodzynek
- ¼ łyżeczki ziela angielskiego
- Sól do smaku
- 1 łyżeczka orzeszków piniowych, uprażonych

Przygotowanie

1. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Dodaj kuskus i praż przez kilka minut, aż aromat się uwolni, a kuskus zarumieni. Przesyp do miski.
2. Zagotuj sok pomarańczowy i polej nim kuskus. Dokładnie przykryj miskę folią i odstaw na 5 minut.
3. Wymieszaj kuskus widelcem, aby rozdzielić ziarna.
4. Gdy kuskus już się ostudzi lub ma temperaturę pokojową, dodaj banana, jabłko, imbir, rodzynki, ziele angielskie, sól i miód lub cukier. Wymieszaj do połączenia.
5. Umieść na talerzu. Posyp 1 łyżeczką prażonych orzeszków piniowych.

Uwagi

- * Aby podać to danie uformowane w kształt okręgu, przełóż gotową mieszankę do niewielkiej okrągłej foremki. Szczelnie wypełnij formę kuskusem, aby nie wypadł po usunięciu foremki. Przyłóż talerz do foremki, szybko je razem odwróć i ostrożnie zdejmij foremkę.
- * Do startych jabłek można dodać kilka kropel soku pomarańczowego, aby zapobiec ich brązowieniu.
- * W sezonie wolę świeży sok pomarańczowy.
- * Sok pomarańczowy sam w sobie jest zbyt kwaśny dla osób z refluksem, ale tutaj jest użyty jako składnik, więc potrawa pochlania kwasowość; pH tego dania wynosi 5,5.

BANANOWE PLACUSZKI OWSIANE OMG (OH MY GOD)

4 porcje

Składniki odżywcze na porcję

Kalorie 220 | Białko 7 g | Węglowodany 36 g | Tłuszcze 7g

Składniki

2 łyżeczki jasnobrązowego cukru

¼ szklanki mąki owsianej

½ szklanki mąki uniwersalnej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

½ łyżeczki soli

⅛ łyżeczki gałki muskatołowej

2 duże jajka

3 banany, zmiksowane lub zblendowane

2 łyżki (28 g) kwaśnej śmietany bez tłuszczu lub maślanek

Mleko (w celu nadania właściwej konsystencji)

1 łyżka masła (do smażenia)

Syrop klonowy do smaku

Przygotowanie

1. Wymieszaj pierwsze sześć składników w misce.
2. Zmiksuj śmietanę lub maślanę, jajka i banany.
3. Jeśli mieszanina jest zbyt gęsta, dodawaj po kilka łyżek mleka.
4. Rozgrzej patelnię na małym lub średnim ogniu. Przetrzyj ręcznikiem papierowym, aby rozprowadzić masło na dnie patelni (usuń nadmiar masła tym samym ręcznikiem papierowym i wykonaj to ponownie przed upieczeniem kolejnego placka).
5. Powoli wylej trochę ciasta na patelnię.
6. Gdy spód będzie złotobrązowy, obróć placek i piecz, aż nie będzie już wilgotny w środku.

7. Trzymaj w ciepłe, aż wszystkie placuszki będą gotowe.
8. Podawaj z syropem klonowym, a na wierzchu możesz położyć pokrojone w kostkę jabłka.

Uwagi

- * Lubię stosować kanadyjski syrop klonowy gatunku D (odpowiednik gatunku C w USA) ze względu na jego ciemniejszy kolor i mocniejszy smak.
- * Pieczenie na nieprzywierającej patelni umożliwia oszczędne używanie masła.
- * Możesz przygotować swoją własną mąkę owsianą, mieląc płatki owsiane w robocie kuchennym lub mikserze, aż do momentu, gdy będą całkiem sypkie.
- * Jeśli przygotujesz ciasto poprzedniej nocy, nie dodawaj proszku do pieczenia aż do momentu tuż przed pieczeniem. Ciasto będzie nieco ciemniejsze, ale równie smaczne.
- * Dodanie do ciasta tuż przed pieczeniem odrobiny pokrojonego w kostkę mango zapewni plackom świetny posmak i przyjemny kolor.



**Często miewasz katar? Kaszlesz lub chrząkasz po jedzeniu?
Czy rano miewasz chrypkę lub boli Cię gardło?
Masz wrażenie, że coś utknęło Ci w gardle
lub masz trudności z przełykaniem?**

Refluks to patologiczne cofanie treści żołądkowej do przełyku. Jest nie tylko nieprzyjemny i powoduje dyskomfort u chorego, ale przede wszystkim może być niebezpieczny. Nieleczony refluks może wywoływać stany zapalne w gardle, drogach oddechowych, płucach i układzie pokarmowym. Może nawet przyczyniać się do rozwoju nowotworów! Ze względu na mnogość objawów refluksu wielu lekarzy nie potrafi prawidłowo go zdiagnozować!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się, jakie są przyczyny i objawy refluksu oraz w jaki sposób prawidłowo go zdiagnozować,
- poznasz strategie eliminacji różnych rodzajów refluksu, na przykład refluksu żołądkowego, żołądkowo-przełykowego, choroby refluksowej przełyku (GERD lub GORD), refluksu krtaniowo-gardłowego, refluksowego zapalenia krtani czy refluksu utajonego,
- odkryjesz, czym jest dieta przeciwrefluksowa i w jaki sposób może pomóc Ci pozbyć się Twoich dolegliwości,
- dowiesz się, jakich produktów unikać, a które powinny zagościć w Twojej kuchni na stałe,
- otrzymasz 75 przepisów na łatwe i smaczne śniadania, dania główne, sałatki i desery, wśród których znajdziesz omelet z pieczarkami, warzywną zupę z jęczmieniem i kurczakiem, gulasz grzybowy czy niesamowite ciasteczka owsiane.

Skuteczna dieta w chorobie refluksowej

Patroni:



SZTUKATER.PL

