

Amanda Foote

PROSTA DIETA

przeciwzapalna i przeciwbólowa

w szczególności
przy chorobie Leśniowskiego-Crohna

100 przepisów na smaczne dania
i *14*-dniowy plan posiłków



vital
GWARANCJA ZDROWIA

PROSTA DIETA
przeciwzapalna
i przeciwbólowa
w szczególności
przy chorobie Leśniowskiego-Crohna

Amanda Foote

PROSTA DIETA

przeciwzapalna
i przeciwbólowa

w szczególności
przy chorobie Leśniowskiego-Crohna

100 przepisów na smaczne dania

i *14*-dniowy plan posiłków

Zdjęcia: H el ene Dujardin



REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-472-1

Tytuł oryginału: *The Crohn's Disease Cookbook.
100 Recipes And 2 Weeks of Meal Plans To Relieve Symptoms*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

Ilustracje © H  l  ne Dujardin, 2020; stylizacja jedzenia: Anna Hampton

   Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy  adna część tej książki nie może byc powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też byc przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmuj y 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 rozpocznie  jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolo ono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponosz  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



*Dla każdego, kto choruje na chorobę
Leśniowskiego-Crohna:
nie jesteś sam.*



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie ❁ 8

ROZDZIAŁ 1 Dieta w chorobie Leśniowskiego-Crohna ❁ 11

ROZDZIAŁ 2 Wskazówki dietetyczne przy chorobie
Leśniowskiego-Crohna ❁ 33

ROZDZIAŁ 3 Układanie menu ❁ 57

ROZDZIAŁ 4 Koktajle i śniadania ❁ 65

ROZDZIAŁ 5 Zupy ❁ 87

ROZDZIAŁ 6 Sałatki ❁ 111

ROZDZIAŁ 7 Dania wegetariańskie ❁ 131

ROZDZIAŁ 8 Dania mięsne ❁ 157





ROZDZIAŁ 9 Ryby i owoce morza 🌀 181

ROZDZIAŁ 10 Dania z ryżem i makaronem 🌀 197

ROZDZIAŁ 11 Desery 🌀 219

Monitorowanie reakcji na żywność 🌀 234

Przeliczniki jednostek miar 🌀 236

Strony internetowe 🌀 239

Bibliografia 🌀 240

Podziękowania 🌀 244

O Autorce 🌀 245



WPROWADZENIE

Nazywam się Amanda Foote. Jestem dyplomowaną dietetyczką i dziękuję, że rozpoczynasz ze mną tę uzdrawiającą podróż. Zostałam dietetyczką po to, aby pomagać ludziom z chorobami związanymi z jedzeniem, takimi jak choroba Leśniowskiego-Crohna. Choć sama nie cierpię na tę chorobę, to jednak mam alergie pokarmowe i inne przewlekłe dolegliwości, dzięki czemu doskonale rozumiem, jaka frustracja, dezorientacja i lęk mogą towarzyszyć odżywianiu. Moją zawodową i osobistą misją jest wspieranie ludzi w łagodzeniu tych przykrych odczuć – nie tylko poprzez udzielanie przydatnych informacji, ale także wprowadzenie pysznych, zdrowych i satysfakcjonujących posiłków na rodzinny stół.

Choć droga do zdrowia jest nieco inna dla każdego z nas, domyślałam się, że podobnie jak wiele osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna, bardzo długo się męczyłeś, zanim zostałeś w końcu zdiagnozowany. Czasami otrzymanie właściwej diagnozy przynosi nam ulgę, ponieważ potwierdza zasadność naszych zmagających się z podobnymi wyzwaniami, nadaje nazwę objawom i pozwala ruszyć naprzód. Z drugiej strony jednak wiadomość, że dana choroba już zawsze będzie z nami, może wywołać stres i negatywne emocje. Pracując z wieloma klientami cierpiącymi na chorobę przewlekłą i osobiście zmagając się z podobnymi wyzwaniami, bardzo współczuję twoim rozterkom i pragnę ci pomóc.

Twoje życie z chorobą Leśniowskiego-Crohna jest zupełnie wyjątkowe. Diagnoza to parasol, taki sam dla wszystkich, ale ulewy i burze, jakich doświadczasz, są tylko twoje: każdy człowiek ma inny organizm i inne doświadczenia związane z chorobą. Znalezienie odpowiedniej dla siebie diety ma jednak znaczący

wpływ na zmniejszenie częstotliwości i nasilenie zaostrzeń, a zarazem zwiększenie częstotliwości i wydłużenie okresów remisji.

Chociaż nie istnieje jeden styl odżywiania właściwy dla wszystkich osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna, ta książka pomoże ci sprostać twoim obecnym wyzwaniom i wprowadzić najlepszą dla siebie dietę, bez względu na to, czy jesteś obecnie w fazie zaostrzenia czy remisji.

Napisałam tę książkę, aby pokazać ci, w jaki sposób wybór odpowiedniego dla twojego organizmu pożywienia może ułatwić ci życie, pomóc uzyskać lepszy kontakt z ciałem i odzyskać poczucie kontroli. Jako dietetyczka jestem zawodowo i etycznie zobowiązana do dzielenia się zaleceniami popartymi dowodami naukowymi. Możesz więc być pewien, że wskazówki zawarte w tej książce są uzasadnione naukowo i mają mocne podstawy w recenzowanych badaniach klinicznych.

Przekonasz się, że zamieszczone tutaj przepisy pozwalają na sporą elastyczność, dzięki czemu możesz je modyfikować zgodnie z własną nadwrażliwością pokarmową, potrzebami żywieniowymi lub osobistymi preferencjami. Ponadto moje przepisy są bardzo łatwe, mają krótkie listy składników, wykorzystują proste techniki gotowania i obejmują szeroką gamę produktów spożywczych, które głęboko odżywią twój organizm.

Jednym z powodów, dla których mogłeś sięgnąć po tę książkę, jest to, że nie zdołałeś złagodzić dokuczliwych objawów mimo stosowania się do wskazówek lekarzy, zażywania leków i korzystania z innych metod leczenia. Jedzenie może być potężnym lekarstwem redukującym objawy chorobowe, a dieta jest czymś, nad czym możesz zyskać pełną kontrolę!

To najlepsza droga do remisji!



ROZDZIAŁ 1



DIETA W CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA

W tym rozdziale omówię, czym jest choroba Leśniowskiego-Crohna i jak się przejawia w codziennym życiu. Opowiem również o tym, jak może ci pomóc lekarz, a jak odpowiednia dieta, a także jaka jest rola umysłu w powrocie do zdrowia. Wyjaśnię, w jaki sposób pożywienie wpływa na objawy chorobowe i przedstawię kilka zaleceń, dzięki którym zyskasz pewność, że dostarczasz swojemu organizmowi wystarczającą ilość składników odżywczych. To pierwsze kroki na drodze do lepszego samopoczucia.



Co to jest choroba Leśniowskiego-Crohna?

Nieswoiste zapalenie jelit (ang. *inflammatory bowel disease*, IBD) to grupa chorób, które powodują przewlekłe stany zapalne w układzie pokarmowym. Najczęściej występującymi chorobami z tej grupy są choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Każdy przypadek jest inny, ponieważ każdy człowiek doświadcza choroby na swój wyjątkowy sposób. Choroba może wystąpić w dowolnej części przewodu pokarmowego, ale najczęściej objawia się w końcowej części jelita cienkiego i na początku jelita grubego w postaci tak zwanego zapalenia jelita krętego. Do innych postaci choroby Leśniowskiego-Crohna należą: zapalenie jelita krętego ograniczające się do samego jelita cienkiego, postać żołądkowo-dwunastnicza, w której zmiany obejmują żołądek i dwunastnicę, zapalenie jelita czczego, ograniczające się do początkowej części jelita cienkiego, oraz zapalenie samego jelita grubego. Bez względu na postać choroby Leśniowskiego-Crohna dotyka wszystkich warstw tkanki i powoduje obrzęk lub stan zapalny tkanki łączącej jelito z brzuchem. W chorobie Crohna kawałki zdrowej tkanki w jelitach występują naprzemiennie z odcinkami objętymi stanem zapalnym, które mogą powodować zaostrzenia lub dolegliwości bólowe.

Termin „stan zapalny” bywa mylący, ponieważ jego obecność w organizmie może być korzystna lub szkodliwa, w zależności od okoliczności. Zazwyczaj, gdy tkanka zostaje podrażniona z powodu infekcji lub urazu, wyzwalana jest odpowiedź immunologiczna mająca na celu naprawę uszkodzenia, co skutkuje pojawieniem się „dobrego” stanu zapalnego, który pomaga

organizmowi się wyleczyć. Problem pojawia się, gdy proces ten zachodzi nieustannie i rozwija się przewlekły stan zapalny.

Na szczęście odpowiednie pożywienie pozwala zapobiec przewlekłym stanom zapalnym i je skutecznie wyleczyć, a ta książka pomoże ci znaleźć odpowiednie dla siebie pokarmy, dzięki którym poczujesz się lepiej.

PRZYCZYNY

Choroba Leśniowskiego-Crohna wciąż zbija nieco z tropu społeczność medyczną, ponieważ nie poznano jeszcze dobrze jej genety. Jedną ze znanych przyczyn jest nadaktywność układu odpornościowego. Zdrowy układ odpornościowy atakuje tylko szkodliwe mikroorganizmy, a zaburzony również mikroorganizmy nieszkodliwe. Uważa się, że jest to główną przyczyną przewlekłego stanu zapalnego w chorobie Leśniowskiego-Crohna.

Choroba Crohna może mieć również podłoże genetyczne. U wielu pacjentów występuje ona rodzinnie, ale u wielu innych nie stwierdza się żadnej rodzinnej historii nieswoistych chorób zapalnych jelit. Chociaż pochodzenia kulturowego nie uznaje się za przyczynę choroby Leśniowskiego-Crohna, to jednak wykazano, że występuje częściej u osób pochodzenia wschodnioeuropejskiego, w tym u wielu Żydów.

Miejsce zamieszkania nie jest bezpośrednią przyczyną choroby Leśniowskiego-Crohna, ale choroba ta występuje częściej na obszarach miejskich krajów rozwiniętych, szczególnie w klimacie północnym. Może to wynikać z tego, że dieta osób zamieszkujących te obszary jest zwykle bogata w przetworzoną i wysokotłuszczową żywność i nie zawiera wystarczającej ilości zdrowych bakterii wzbogacających mikrobiom jelitowy.

ROZDZIAŁ 6



SALATKI

Podnieś rękę, jeśli bałeś się zjeść sałatkę ze względu na chorobę Leśniowskiego-Crohna. Twoje obawy mogły wynikać z faktu, że sałatki z zielonych warzyw liściastych zawierają mnóstwo błonnika, przez co powodują bardzo niekomfortowe objawy u osób z tą chorobą, ale w twoim przypadku problematyczne mogły być również sosy sałatkowe na bazie sera i produktów mlecznych. Z tego względu jest więc całkowicie zrozumiałe, że unikałeś sałatek, ale wszystkie dania wymienione w tym rozdziale będą korzystne dla twojego organizmu, wprowadzą do twojej diety bogactwo smaków i faktur oraz zapewnią cenne składniki odżywcze.

- Sałatka owocowa ♦ 112
- Sałatka awokadowo-ogórkowa ♦ 113
- Sałatka ziemniaczana na ciepło ♦ 114
- Sałatka warzywno-ziemniaczana ♦ 116
- Sałatka z makaronem ♦ 118
- Sałatka warzywna z quinoa ♦ 120
- Tortille z sałatką z kurczaka ♦ 121
- Sałatka z batatów, quinoa i kurczaka ♦ 122
- Sałatka taco ♦ 124
- Wrapy z sałaty z indykiem, mango i awokado ♦ 126
- Sałatka Cobb z kurczakiem ♦ 128
- Sałatka z tuńczyka ♦ 129



Sałatka owocowa

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT • 4 PORCJE

ZAOSTRZENIE • REMISJA • BEZMLECZNE • BEZGLUTENOWE •
NISKOTĘSZZCZOWE • NISKOBLONNIKOWE • PALEO

Ta sałatka owocowa jest pełna przyjaznych dla osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna owoców, dzięki czemu zapewni ci zarówno ożywcze smaki, jak i niezbędne witaminy oraz minerały. Stanowi świetny dodatek do dowolnego posiłku lub orzeźwiającego deseru.

- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka miodu
- ½ pokrojonego na kawałki wielkości kęsa melona kantalupa
- ½ pokrojonego na kawałki wielkości kęsa melona miodowego
- 1 pokrojone na kawałki wielkości kęsa jabłko bez skórki
- 2 pokrojone w plasterki banany
- 1 pokrojone na kawałki wielkości kęsa mango bez skórki
- 1 łyżka drobno posiekanej świeżej mięty, do dekoracji

1. W małej misce wymieszaj sok z limonki z miodem.
2. W dużej misce wymieszaj ze sobą wszystkie owoce, a następnie polej je dressingiem limonkowo-miodowym i delikatnie wymieszaj.
3. Podawaj sałatkę ozdobioną świeżą miętą.

Wersja łagodniejsza: Możesz dodać do tego przepisu dowolne owoce o najkorzystniejszym działaniu na twój wyjątkowy organizm.

Dla ułatwienia: Wykorzystaj resztki z tego dania do przyrządzenia koktajli. Po prostu włóż przygotowaną sałatkę do blendera i zmiksuj na gładką masę.

W jednej porcji: kalorie: 227; tłuszcz całkowity: 1 g; tłuszcze nasycone: 0 g; węglowodany: 58 g; błonnik: 6 g; cukry: 46 g; białko: 3 g



Amanda Foote jest dietetyczką. Prowadzi własną praktykę Amanda Foote Nutrition, specjalizującą się w alergiach i nietolerancjach pokarmowych oraz dietach leczniczych. Jej powołaniem jest dbanie o to, by osoby z ograniczeniami żywieniowymi nadal mogły w pełni cieszyć się smaczną i odżywczą dietą. Zdobyła tytuł licencjata dietetyki na University of Northern Colorado oraz licencjata psychologii stosowanej na Regis University. Mieszka w Kolorado z rodziną i zwierzętami.

Jak złagodzić ból i stany zapalne w chorobie Leśniowskiego-Crohna?

Choroba Leśniowskiego-Crohna ma charakter przewlekły. Co to oznacza? Będziesz się z nią zmagać przez całe życie. Jest i dobra wiadomość. Objawy można w znacznym stopniu złagodzić. Jak? Stosując odpowiednią dietę. Wszystko na jej temat znajdziesz w tej publikacji.

Dzięki niej odkryjesz skuteczny sposób na złagodzenie uciążliwych dolegliwości towarzyszących chorobie Leśniowskiego-Crohna. Nauczysz się rozpoznawać jej objawy, a także dowiesz się, co jeść, a czego unikać, by pozbyć się nawracających stanów zapalnych. Zdrowe odżywianie jest bowiem niezbędne, by myśleć o poprawie samopoczucia. Oprócz profesjonalnych wskazówek dietetycznych, opartych na wynikach najnowszych badań naukowych, otrzymasz 100 przepisów na smaczne potrawy, specjalnie opracowane z myślą o chorobach układu pokarmowego. Do tego gotowe 2-tygodniowe menu, które ułatwi ci planowanie posiłków. Od teraz będziesz wiedział, jak postępować, by poczuć się lepiej.

Dieta w chorobach jelit – odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem

Patroni:

