

SHIVAN SARNA

# SIBO

samodzielna diagnostyka  
i leczenie



21-dniowy plan, który wyeliminuje objawy  
zespołu jelita drażliwego i poprawi samopoczucie



# **SIBO**

samodzielna diagnostyka i leczenie

**SHIVAN SARNA**

# **SIBO**

**samodzielna diagnostyka  
i leczenie**



**21-dniowy plan, który wyeliminuje objawy  
zespołu jelita drażliwego i poprawi samopoczucie**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Tomasz Sauć  
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Sauć  
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-284-0

Tytuł oryginału: *Healing SIBO: Fix the real cause of ibs, bloating, and weight issues in 21 days*

Copyright © 2021 by Shivan Sarna  
This translation published by arrangement with Avery, an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021

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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne 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.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Wszystkim, którzy kiedykolwiek mierzyli się  
z zawiłymi kwestiami medycznymi.

# Spis treści

Przedmowa .....	7
<b>WSTĘP</b>	
Moja historia i zarys planu .....	9
<b>ROZDZIAŁ 1</b>	
Czym jest SIBO i jak można na nie zachorować? .....	25
<b>ROZDZIAŁ 2</b>	
Czy SIBO zaburza wagę i wywołuje niepokój? .....	53
<b>ROZDZIAŁ 3</b>	
Twoja apteczka SIBO: Proste sposoby na złagodzenie objawów .....	77
<b>ROZDZIAŁ 4</b>	
Zmień dietę, a odmienisz swoje życie .....	103
<b>ROZDZIAŁ 5</b>	
21-dniowy plan posiłków .....	117
<b>ROZDZIAŁ 6</b>	
Jak zniszczyć bakterie? .....	141
<b>ROZDZIAŁ 7</b>	
Ponowne badania, nawroty, dalsze leczenie .....	151
<b>ROZDZIAŁ 8</b>	
Przepisy przyjazne SIBO .....	167
Postowie .....	255
Dodatek .....	257
Podziękowania .....	265
Indeks .....	267

# Przedmowa

Po raz pierwszy poznałam Shivan Sarnę, kiedy pewnego dnia jej nazwisko pojawiło się na mojej liście pacjentów umówionych na teleporadę. Początkowo Shivan nie wiedziała prawie nic o SIBO, oprócz tego, że sama cierpiała na to schorzenie i informacji zdobytych od „wujka Google”. Mimo to była całkowicie zaangażowana w proces samokształcenia. Przez jakiś czas spotykałyśmy się wirtualnie (w obu znaczeniach tej misji) – aby dowiedzieć się jak najwięcej o SIBO, rozpowszechniać tę wiedzę i podnosić świadomość na temat tego schorzenia, które było (i nadal jest) właściwie nieznaną ogromnej większości ludzi pochodzącym zarówno ze środowiska medycznego, jak i spoza niego.

Aby wypełnić tę misję, podjęłyśmy się współpracy, organizując serię darmowych spotkań na temat SIBO w przestrzeni wirtualnej. Kiedy Shivan po raz pierwszy powiedziała mi, że planuje zorganizować internetowy szczyt na temat SIBO, z radością jej pomogłam. Na początku skontaktowałam ją z ekspertami w tej dziedzinie, przekonując ich do rozmowy, jak i pomogłam jej sformułować pytania, które miała im zadać. Ale po pierwszej serii spotkań nie potrzebowała już mojej pomocy w żadnej z tych kwestii. Do tej pory przeprowadziła wywiady z prawie wszystkimi ludźmi, którzy wiedzą cokolwiek na temat SIBO i sama stała się ekspertem w tej dziedzinie. Mimo że naszą współpracę zaczynałam jako jej lekarz, szybko stałam się jej partnerką w pozyskiwaniu nowej wiedzy i przyjaćiółką.

Shivan posiada wyjątkowe kwalifikacje, aby napisać książkę o SIBO i wykazać związek tego schorzenia z IBS. Swoją wiedzę może kierować do szerokiego grona czytelników zwyczajnie dlatego, że *nie* jest lekarzem. Książka napisana przez profesjonalistę

w dziedzinie medycyny nie zawierałaby wszystkich bezcennych, osobistych, niemedycznych informacji i porad, które tak naprawdę muszą wypływać z perspektywy wyedukowanego pacjenta, aby być autentycznymi. Autorka tej książki nie tylko konsoliduje wszystkie najnowocześniejsze kwestie techniczne, których nauczyła się od lekarzy i dietetyków, ale także prowadzi czytelników przez emocjonalne, psychologiczne i bardzo praktyczne kwestie, które muszą rozstrzygać żyjąc z SIBO na co dzień. Będąc wegetarianką, Shivan zarysowuje również wyjątkową perspektywę żywieniową i dzieli się wiedzą, jak leczyć SIBO za pomocą pokarmów roślinnych.

Jest to niezwykle ważne, aby przekazać takie informacje jak największemu gremium osób. Szacuje się, że nawet miliard ludzi na całym świecie cierpi na IBS, a około 78 procent tych przypadków jest spowodowanych przez SIBO. A jednak, pomimo tych oszałamiających danych liczbowych, na terapię SIBO poświęca się zbyt mało środków i badań. SIBO niezmiennie pozostaje palącą kwestią, ponieważ dotyka wielu ludzi i często pozostaje niezdiagnozowane. Dlatego też dziękuję Ci, Shivan, za podzielenie się tym, czego się nauczyłaś, jak również za Twoje ulubione przepisy i praktyczne porady. Szczerze wierzę, że dzięki tej książce wyświadczasz nieocenioną przysługę i dajesz nadzieję milionom ludzi.

- *Allison Siebecker, ND, MSOM, LAc*



## WSTĘP

# Moja historia i zarys planu

*Siedziałam w łazience, okropnie się pocąc. Była już prawie trzecia. Właśnie skończyłam lunch z moim szefem w eleganckiej restauracji, kiedy to musiałam pójść do toalety. Mam nadzieję, że nie wiesz, co mam na myśli, pisząc, że naprawdę „musiałam”. Ale skoro czytasz tę książkę, to pewnie jest inaczej.*

*Wrzeczywistości poznałam znacznie gorsze „opowieści z damskiej toalety”. Jedna z moich przyjaciółek nie może jechać dłużej niż dwadzieścia minut bez konieczności skorzystania z łazienki, co znacznie ogranicza długość tras, które jest w stanie pokonać. Są też rodziny, które od lat nie widziały krewnych, ponieważ boją się latać samolotem bez nieograniczonego dostępu do sanitariatu.*

*Tego dnia spędziłam w toalecie co najmniej dwadzieścia minut. Były to jeszcze czasy przed erą telefonów komórkowych. Doskonale wiedziałam, że zarówno mój szef, jak i kelner musieli się zastanawiać, co się ze mną stało.*

*Kiedy w końcu wyszłam na salę, kelner wyglądał na zmartwionego, a mój biedny szef, uprzejmy mężczyzna po czterdziestce, zapytał mnie, czy wszystko jest w porządku. Co mogłam powiedzieć? Wzruszając ramionami, wymamrotałam coś w stylu, przepraszam i że to „kwestie natury fizjologicznej”. Prawdę mówiąc, czułam się całkowicie upokorzona i zwyczajnie pragnęłam zniknąć. Ogromnie mi zależało na tym spotkaniu, gdyż miałam właśnie poprosić o podwyżkę,*

*ale najwyraźniej nie mogło się to już udać. Szef uregulował rachunek i wyszliśmy. Delikatnie mówiąc, była to dla mnie niezręczna sytuacja, która wciąż mnie prześladowuje nawet po tych wszystkich latach.*

\* \* \* \*

Moje doświadczenie jako osoby cierpiącej na SIBO nazywam podróżą życia, ponieważ pamiętam, że objawy tej choroby zaczęły się już w wieku 4 lat, mimo że nie miałam pojęcia, co je powodowało. W tamtych czasach, nasza rodzina regularnie jadła pizzę w każdy piątkowy wieczór. Przez większość tych wieczorów wymiotowałam zaraz po kolacji. Moja mama, cudowna kobieta, w tamtym czasie zajmowała się trzema małymi córkami; często bywała zmęczona i na kolację po prostu chciała przyrządzić coś, co było zarówno smaczne, jak i szybkie w przygotowaniu, szczególnie pod koniec pracowitego tygodnia. Wiedziała, że w zasadzie nie byłam na nic chora – przecież nie dostawałam rozstroju żołądka w każdy piątkowy wieczór. Poza tym, byłaby przerażona, gdyby ktoś pomyślał, że jest złą matką. W rzeczywistości uwielbiałam wieczory spędzone na jedzeniu pizzy. Lubiłam ją na tyle, że byłam skłonna znosić późniejsze wymioty – a nie zdarzało się to za każdym razem. Mimo to, powinnam to potraktować jak znak ostrzegawczy, który wtedy każda z nas ignorowała.

Mój ojciec pochodził z Indii. Z tej racji doskonale orientował się w zasadach medycyny ajurwedyjskiej, czyli starożytnej, indyjskiej nauki leczniczej, która skupia się na budowaniu i podtrzymywaniu zdrowego systemu metabolicznego (przekształcanie żywności w paliwo dla organizmu) poprzez dobre trawienie i wypróżnianie. Według ajurwedy, regularne, zdrowe wypróżnienia są głównym wskaźnikiem dobrego trawienia, a co za tym idzie, ogólnego stanu zdrowia. Kiedy więc zauważył, że nie „wypróżniam się”

każdego dnia, wspomniał o tym mamie, która zaczęła mnie wypytywać o ilość i jakość moich kup. Już w tak młodym wieku czułam, że to nie jest jej sprawa. I chociaż teraz rozumiem, że moi rodzice zaniepokoiли się moimi chronicznymi zaparciami, jako pięcioletka niechętnie odpowiadałam na pytania odnośnie moich łazienkowych nasiadówek, które dla mnie oznaczały przesiadywanie na sedesie niezliczoną liczbę godzin, co wydawało mi się nieproporcjonalnie długim czasem. Tak było dzień w dzień. I właściwie jest to jedno z moich najwcześniejszych wspomnień. Na domiar złego, nie były to jedyne problemy gastryczne, które pojawiły się bardzo wcześnie w moim życiu. Zanim skończyłam osiem lat, odbyłam cztery podróże do Indii z moimi rodzicami, którzy zajmowali się importowaniem indyjskiej sztuki i rękodzieła. Podczas jednej z kilku tych wycieczek podejrzewałam u siebie jakiś rodzaj zatrucia pokarmowego, które, jak teraz wiem, jest najczęściej pierwotną przyczyną SIBO. Niestety, żadne z moich rodziców już nie żyje, więc naprawdę nie mam nikogo, kto mógłby potwierdzić moje podejrzenia, choć wydają się logiczne. W zasadzie byłam chudym dzieckiem, które zawsze cierpiało na zaparcia, miało duży, wzdęty brzuch i wrażliwy żołądek. Ale wtedy zwyczajnie myślałam, że to normalne.

W gimnazjum i liceum czułam się źle przez większość czasu. Moi przyjaciele czasami czule nazywali mój brzuszek „brzuchem Buddy”, ale przez większość czasu – poza jedną ciężką walką z mononukleozą – byłam zbyt zabieganą nastolatką, by zwracać sobie głowę jakimiś objawami.

Na szczęście, dzięki mojemu ojcu, który posiadał ogromną wiedzę na temat medycyny ajurwedyjskiej, która w dużej mierze polega na stosowaniu diety i ziół oraz fakt, że moja matka bardzo wcześnie stała się zwolenniczką medycyny naturalnej, wychowywałam się w reżimie przestrzegania zasad zdrowej diety. W wieku dwudziestu lat zrezygnowałam z jedzenia mięsa i picia alkoholu.

Zaczęłam też medytować. Wszystko to wprowadziło mnie na duchową ścieżkę, którą podążam do dziś. Niejeden lekarz powiedział mi, że gdybym nie prowadziła tak zdrowego stylu życia, prawdopodobnie byłabym jeszcze bardziej chora.

Można by pomyśleć, że chciałabym dotrzeć do źródła tego, co powoduje wszystkie moje nieprzyjemne, często bolesne objawy i spróbować pozbyć się ich raz na zawsze. Tak naprawdę zajęło mi to całe dekady. Przez długie lata mówiłam lekarzom o moich problemach w toalecie, ale ci nigdy nie poddawali moich objawów poważnym rozważaniom. O moich przygodach nawet nie próbowałam rozmawiać z przyjaciółmi. Oczywiście, jest to temat tabu, ale trzeba go poruszać, zwłaszcza, gdy problem jest poważny. Natomiast dzieje się tak, że osoby cierpiące na SIBO nawet nie zdają sobie sprawy, że doświadczają poważnego problemu zdrowotnego. A to dlatego, iż tak bardzo przyzwyczaili się do tych objawów, że żyją z nimi na porządku dziennym. Zwyczajnie myślą, że mają „delikatny” lub „wrażliwy” żołądek.

W tamtym momencie mojego życia byłam wziętą nauczycielką jogi. Shivan's Yoga Studio było popularnym miejscem uzdrawiania w Sarasocie na Florydzie. Miałam nawet własny program telewizyjny i podróżowałam po całym świecie, mówiąc kobietom o tym, jak doskonalić swoje umiejętności menedżerskie. Uwielbiałam tę pracę i czułam się naprawdę dobrze, pomagając tak wielu ludziom. Ale chociaż są tacy, którzy dobrze czują się w podróży, życie na walizkach przez tak długi czas prowadziło do spustoszenia w moim organizmie – do tego stopnia, iż wiedziałam, że nie mogę już dalej tak żyć. Było to w latach 90. Byłam wegetarianką w czasach, kiedy restauracje totalnie nie wiedziały, co zrobić z osobami odżywiającymi się roślinami. Właśnie wtedy pochłaniałam tyle makaronu primavera, że starczyło mi go do końca życia. Martwiłam się o mój dom i koty, które na mnie czekały całymi tygodniami. Byłam daleka od zrównoważonego stylu

życia. Dodatkowo, ze stresu traciłam włosy, a podróżując non stop samolotami i spędzając dużo czasu w hotelach, dostałam fobii na punkcie zarazków i bakterii.

Wtedy właśnie mój najlepszy przyjaciel i nauczyciel duchowy zasugerował mi, abym została gospodarzem programu w telewizji, która wtedy nazywała się Home Shopping Network. Początkowo całą tę ekipę miałam za bandę świrów. Aż do chwili, gdy zupełnie przypadkowo spotkałam na jednym z seminariów kobietę, która pracowała w telewizji HSN. To było jak przeznaczenie, poszłam zatem na rozmowę, która okazała się być przełomowym wydarzeniem na zawsze zmieniającym moje życie. Sześć miesięcy później dostałam pracę. Idealnie pasowała do mojego zakresu umiejętności. Czułam się wspaniale, mogąc spać we własnym łóżku, przebywać z moimi kotami i spotykać się z przyjaciółmi. Przez kolejne sześć lat pracowałam na nocnej zmianie. Wieczorami spędzałam godzinę na dojazdach do pracy, następnie regularnie dostawałam przyływu adrenaliny, będąc na antenie, a potem wracałam do domu i próbowałam spać w ciągu dnia. Nie trzeba mówić, że taki harmonogram, plus presja samej pracy, z czasem porządnie namieszał w moim rytmie okołodobowym, a brak snu miał spustoszenie w zdrowiu. To było jak cisza przed burzą.

Czułam się źle, miałam wzdęty brzuch, mimo że ćwiczyłam i zdrowo się odżywiałam. Nikomu nie życzę takiego zmuszania się, na jakie musiałam się zdobyć, aby nosić obcisłe ubrania podczas codziennych występów w telewizji tylko po to, żeby Ameryka nie musiała się zastanawiać, czy jestem w ciąży. W końcu poszłam do gastroenterologa, który zdiagnozował u mnie zespół jelita drażliwego. IBS jest „zaburzeniem funkcjonalnym”, co oznacza, że objawy są jak najbardziej prawdziwe, ale lekarze nie mogą znaleźć żadnej oczywistej przyczyny ich występowania. To sprawia, że jest naprawdę trudne do leczenia. Jak wyleczyć coś, co nie jest powodowane przez cokolwiek?

Następnie lekarz przepisał mi antydepresant, co było nie tylko przygnębiające, ale także powodowało u mnie konsternację i ogromną frustrację. Całkiem naturalnie zaakceptowałam to, co lekarz mówił na temat tego, że wszystko jest w mojej głowie, choć w środku czułam, że to nieprawda. Teraz rozumiem, że zwyczajnie starał się podnieść u mnie poziom serotoniny, ponieważ większość tego hormonu w organizmie jest w istocie magazynowana w jelitach, a to odgrywa znaczącą rolę w regulacji funkcji przewodu pokarmowego. Natomiast w tamtym momencie o tym nie wiedziałam, a ów lekarz nie wyjaśnił mi swojej logiki. Zasugerował również, że bieganie pięciu kilometrów dziennie mogłoby przynieść korzyści zdrowotne. Uwierz mi – w tamtym momencie nie miałam ani czasu, ani energii na jakąkolwiek aktywność fizyczną. Garściami łykałam Maalox na refluks, brałam Benadryl na sen, a potem spałam 12 godzin tylko po to, żeby mieć wystarczająco dużo energii na nocne nagrania dla HSN.

Już wcześniej podejrzewałam, że mogę mieć IBS. A to za sprawą filmu dokumentalnego, który obejrzałam na Netflixie. Wrażenie potęgowało to, że myślałam, iż wiem, co należy robić. Przecież spożywałam zdrową żywność i uprawiałam jogę od kiedy byłam nastolatką. Byłam na podręcznikowej „zdrowej” diecie – jadłam żywność pochodzenia roślinnego, czytaj: produkty pełnoziarniste, dużo owoców i warzyw, więc nie rozumiałam, dlaczego wciąż tak źle się czuję. Jadłam jabłko, myśląc, że jest dla mnie dobre, a nie wiedziałam, że to, co jest zdrowe dla kogoś innego, wcale mi nie będzie służyć.

Im bardziej starałam się być „zdrowa”, tym gorzej się czułam – zmęczenie i problemy żołądkowo-jelitowe pogarszały się z tygodnia na tydzień. Wtedy zdałam sobie sprawę, że to nie były tylko przypadkowe objawy, ale pewien wzór. Zaczęłam się bać – okropnie się bać – zaczęłam myśleć, że mam raka lub jakąś inną wyniszczającą chorobę.

# Zmień dietę, a odmienisz swoje życie

Zmiana diety jest najszybszym sposobem, aby móc w końcu odczuć ulgę od objawów SIBO. Sama dieta nie jest w stanie wyleczyć SIBO. Powtarzam: stosowanie wyłącznie diety nie wyleczy SIBO. Jest to jeden z najbardziej zawiłych aspektów tego schorzenia. Jedyny wyjątek stanowi dieta elementarna, która jest bardziej metodą leczenia niż sposobem odżywiania (więcej na ten temat w dalszej części książki). Niektórzy ludzie z powodzeniem minimalizują objawy choroby za pomocą diety, w której już na zawsze eliminują obecność fermentujących bakterii. Ty jednak musisz stosować ją w połączeniu z leczeniem, które omówię szerzej w rozdziale 6. Mimo to, właściwa dieta jest niezwykle ważna. Jeśli już dziś zmienisz swój sposób odżywiania, poczujesz się lepiej. Zmiana diety jest nie tylko niezwykle skuteczna, ale także bardzo przyjemna, ponieważ można ją przeprowadzić w domu, co daje poczucie, że ma się pewnego rodzaju kontrolę nad własnym zdrowiem. Co, jak, kiedy i gdzie jesz, jest integralną częścią twojego stylu życia. Jedzenie nie tylko zaopatruje nas w paliwo, ale jest też społecznym i wielce emocjonalnym aspektem naszego życia, dlatego też zdaję sobie sprawę, że wprowadzanie zmian może okazać się trudne. Zatem bądź cierpliwy wobec siebie podczas pracy nad zmianami w wymiarze psychicznym, fizycznym i logistycznym.

## WĘGLOWODANY SĄ POKARMEM FERMENTUJĄCYM

Ogólna zasada jest taka, że aby złagodzić objawy, musisz ograniczyć spożycie węglowodanów, które są pokarmem fermentującym. Dzieje się tak dlatego, że bakterie SIBO żywią się węglowodanami i fermentują je do postaci gazu, co nie tylko powoduje wzdęcia, ale także wyzwała wiele innych problemów żołądkowo-jelitowych, z którymi żyjesz od tak dawna.

Większość z nas myśli o węglowodanach jako o tych słodkich i skrobiowych pokarmach – ciastkach, ciastach, lodach, makaronach i ziemniakach. Ale lista na nich się nie kończy. Cukier (laktoza) znajduje się także w produktach mlecznych i owocach (fruktoza). W rzeczywistości wszystkie warzywa, zarówno skrobiowe jak i bezskrobiowe, są węglowodanami, ale i w produktach mięsnych również znajdują się pewne ilości węglowodanów. Oznacza to, że naprawdę trudno jest ich całkowicie uniknąć. Dlatego też plan, który przedstawiam w rozdziale 5, dopuszcza spożywanie dojrzałych owoców, bezskrobiowych warzyw i orzechów. Miód jest również dozwolony, ponieważ zawiera cukry proste, które zdążą się wchłonąć, zanim bakterie zaczną je fermentować (większość ludzi najlepiej toleruje miód koniczynowy).

Węglowodany, same w sobie, nie są „złe”. Polecana przeze mnie dieta wcale nie eliminuje ich do zera. Wręcz przeciwnie – pokazuje, jak ograniczyć spożycie węglowodanów ulegających fermentacji do ilości, którą można tolerować bez nasilania objawów. Jeśli czujesz się gorzej po posiłku – obojętnie jakim – to prawdopodobnie dlatego, że zawierał on więcej fermentujących węglowodanów, niż twój organizm jest w stanie przyjąć.



## Nie musisz stosować „idealnej” diety

Dobra wiadomość jest taka, że ponieważ zmiana diety ma na celu złagodzenie objawów choroby, a nie ich wyleczenie, nie musisz się martwić o to, że pogorszysz stan swojego zdrowia, jeśli od czasu do czasu zjesz coś, co nie jest w niej przewidziane. Innymi słowy, nie musisz być doskonały, aby uzyskać dobre wyniki. Jednak im bardziej będziesz przestrzegać zasad, tym lepiej będziesz się czuć. Z tego powodu większość ludzi przekonuje się, że nie warto już oszukiwać, gdyż zaczynają rozumieć, jak dobrze można się czuć, trzymając się dietetycznych zasad.

Ogólnie rzecz biorąc, powinieneś spożywać pokarmy o niskiej zawartości fermentujących węglowodanów i łatwe w trawieniu, aby nie karmić bakterii w jelicie cienkim i nie obciążać dodatkowo i tak już nadwyrężonego układu trawiennego. Oznacza to, że kupowane przez siebie produkty powinny mieć niską zawartość FODMAP. FODMAP to akronim od angielskich słów *Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*, czyli „fermentujące oligo- di- i monosacharydy oraz poliole”, oznaczające formy cukru występującego w węglowodanach, które są pożywieniem dla bakterii w jelicie cienkim i powodują znane oraz zniechęcające przez nas objawy SIBO: gazy, wzdęcia i biegunkę lub zaparcia.

Aby się odnieść do takich produktów, będę tu zamiennie stosować terminy „niska fermentacja” i „niska zawartość FODMAP”.

Zwróć też uwagę na produkty o wysokiej zawartości FODMAP, takich jak jabłka, gruszki, niektóre rośliny strączkowe

i produkty pszenne. Mylnie je kategoryzujemy jako te, których należy unikać. Otóż są one zdrowe dla większości ludzi. Spróbuj zapomnieć o wszystkim, co wiesz na temat tego, co jest zdrowe, a co niezdrowe i podejź do nowego sposobu odżywiania z całkowicie otwartym umysłem. Jednocześnie jednak nie zapominaj, że pokarmy wykluczone z diety nie są „złe”. Są po prostu produktami, które ci nie służą lub nie wpływają korzystnie na ciebie w tej chwili. Na przykład, w tej chwili awokado może podrażniać twój żołądek, ale to nie czyni go nieodpowiednim dla ciebie produktem i, miejmy nadzieję, będziesz w stanie ponownie je wprowadzić do swojej diety w stosownym momencie.

Każdy przypadek SIBO jest inny. Nie istnieje jedna i ta sama dieta dla dwóch różnych osób. Co więcej, możesz w niej znaleźć produkty, które możesz jeść, ale nie będziesz chciał się na nie zdecydować. Weźmy na przykład moje przepisy. Jestem wegetarianką, więc wszystkie dania w tej książce nie zawierają mięsa. Jednak, jeśli masz taką ochotę, możesz uzupełnić je jednym z produktów białkowych wymienionych na stronie 263. Niektórzy ludzie bardzo niekorzystnie reagują na określone pokarmy, które inni dobrze tolerują i vice versa, więc nawet najlepsze wskazówki zawarte w tej książce nie dadzą takiego efektu, jak samodzielne eksperymentowanie z dietą. W miarę poprawy stanu zdrowia, prawdopodobnie będziesz próbował ponownie wprowadzić większą ilość produktów. Im bardziej różnorodne pokarmy będziesz mógł jeść, tym bardziej zróżnicowany będzie twój mikrobiom jelitowy, co jest istotne z punktu widzenia ogólnego stanu zdrowia.

## **POKARMY, KTÓRE POMAGAJĄ ZMNIEJSZYĆ OBJAWY SIBO**

Powtórzę: każdy z nas jest inny, mimo to większość ludzi radzi sobie dobrze, spożywając odpowiednie ilości wymienionych

## Bezzbożowa granola

Diety bez mleka, bez glutenu, bez jajek: BPD, CSD, LF, SCD, SSFG

Ilość porcji: 8 (1 porcja – ½ szklanki)

Czas przygotowania: 5 minut / czas pieczenia: 20 minut

Moja granola świetnie się sprawdzi jako płatki śniadaniowe. Stanowi też doskonały dodatek do jogurtu. Orzechy i kokos mogą być ciężkostrawne dla niektórych osób, dlatego zacznij od mniejszej ilości, jeśli masz obawy co do swojej tolerancji na te składniki.

- ⅔ szklanki niesłodzonych płatków kokosowych (unikaj rozdrobnionego kokosa)
- 1 szklanka nieprażonych migdałów w słupkach
- 1¼ szklanki nieprażonych, rozdrobionych orzechów pekan
- 1¼ szklanki nieprażonych, rozdrobionych orzechów włoskich
- ½ szklanki nieprażonych, łuskanych nasion dyni
- 3 łyżki stołowe nasion chia (opcjonalnie; niezalecane przy BPD, SCD, SSFG)
- ⅓ szklanki suszonej żurawiny
- 1 łyżeczka przyprawy pięciu smaków
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek lub roztopionego oleju kokosowego
- ¼ szklanki syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wylóż blachę papierem do pieczenia lub folią aluminiową.

Rozłóż równomiernie płatki kokosowe, migdały, orzechy pekan, orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona chia i żurawinę.

W małej misce wymieszaj przyprawę 5 smaków, sól, olej, syrop klonowy i wanilię.

Wylej mieszankę przypraw na suche składniki. Dokładnie wymieszaj. Znów równomiernie rozmieść składniki na blasze i piecz przez około 9 minut.

Wymij z piekarnika, zamieszaj i piecz przez kolejne 9 minut. Ostudź całkowicie, ustawiając blachę na kratce do studzenia.

Granolę możesz przechowywać w temperaturze pokojowej w szczelnym pojemniku przez około 2 tygodnie.

**Uwaga:**

Jeśli nie lubisz smaku przyprawy 5 smaków, możesz ją zastąpić cynamonem lub całkowicie pomiń. Możesz również użyć różnych rodzajów orzechów, w zależności od swoich preferencji.

# INDEKS

## A

- 21-dniowy plan posiłków 117
  - a aplikacje do planowania posiłków 125
  - a białko 122, 124, 128
  - a głód 124
  - a wielkość porcji 120
  - kluczowa rola przygotowania
    - w planowaniu posiłków 123
  - strategię trzymania się diety 125
  - śledzenie przebiegu diety i objawów 131
  - Tydzień 1 132
  - Tydzień 2 136
  - Tydzień 3 139
- Aerodiagnosics 48
- aioli 248
- akupresura 91
- akupunktura 96
- alginian sodu 93
- Align 69
- alkohol 113
- allicyna – ekstrakt 145
- anoreksja 41
- antybiotyki
  - a historia chorób 153
  - w celu wyeliminowania przestroju bakterii 142
  - wpływ na motorykę jelit 40
- antidepressanty 14, 58
- aplikacje do planowania posiłków 125
- artykuły do spizarni 168
- artykuły mrożone lista 171
- artykuły z lodówki 170
- Atrantil 79

## B

- badanie krwi ibs-smart 35, 135
- badanie w kierunku SIBO
  - a diagnozowanie schorzeń towarzyszących 31

- a kroki mające na celu rozwiązanie problemu SIBO 42
- a schemat leczenia SIBO 154
- badania kału i moczu 43
- doświadczenia autorki 15
- endoskopia i kolonoskopia
- ponowne badanie 151
- test oddechowy 42
- bakterie
  - a błonnik w żywności ukryte 85
  - a diety SIBO 103
  - a rozrost w jelicie cienkim 104
  - a uwalniane endotoksyny 62
  - a wysoko fermentujące pokarmy 104
  - a wyzwanie dla prebiotyków 69, 86
  - leczenie rozrostu bakterii w jelicie cienkim 40
  - w jelicie grubym (patrz również mikrobiom jelitowy) 27
- bakterie gram-ujemne 62
- banany
  - banany w czekoladzie 244
  - smoothie bananowo-orzechowe z nutą imbiru 176
- bełkotanie 62
- Bennett Linda 22
- berberyna – ekstrakt ziołowy 145-147
- bezsenna 50
- białko
  - a 21-dniowy plan posiłków 122, 128
  - kolorowy przewodnik po żywności 257
  - wegetariańskie 257
- biały ryż 44, 118
- biegunka
  - a choroba Ehlersa-Danlosa 159
  - a gaz siarkowodorowy 27, 43
  - a gaz wodorowy 27, 43, 46
  - a magnez 78, 83
  - a poziom serotoniny 58
  - a poziom stresu 94, 100, 160

- a prokinetyki 38
  - a utrata wagi 56
  - a zatrucie pokarmowe 31
  - jako objaw IBS 28
  - jako objaw obecności pasożytów 49-50
  - jako objaw problemów z tarczycą 42
  - jako objaw SIBO 31
  - jako symptom toksyczności popromiennej w obrębie jelita 42
  - naturalne sposoby leczenia 39, 95
  - odwodnienie 88
  - postępowanie 90-91
  - wywoływana przez węglowodany 105
  - zalecane probiotyki 86
  - Bio.Me Kinetic (Invivo UK) 40
  - biofilmy 155
  - BioGaia Protectis 69, 87
  - black cohosh (pluskwica groniasta) 81
  - blonnik
    - a biegunka 109, 111
    - diety ubogie w błonnik 85
    - nirozpuszczalny 85
    - normalny proces trawienia 33
    - ograniczanie spożycia 109
    - przygotowywanie potraw bogatych w błonnik 110
  - blonnik nirozpuszczalny 85
  - Bock Summer 74
  - borelioza 161
  - borówki
    - muffinki jagodowo-cytrynowe 180
    - mrożone kęski jogurtowe z borówkami 190
  - ból stawów 63
  - ból/dyskomfort brzucha
    - a biegunka 41, 56
    - diety ubogie w błonnik 85
    - nirozpuszczalny 85
    - normalny proces trawienia 33
    - ograniczanie spożycia 109
    - przygotowywanie potraw bogatych w błonnik 110
  - BPD (Bi-Phasic Diet) – oznaczenie 167
  - Breath Trackers/QuinTron 48
  - brokuły
    - zupa brokułowa z serem cheddar 202
  - Brown Ken 79
  - brukiew 123, 257
  - Buddha bowl 218
- C**
- Campylobacter jejuni* 32
  - cebula 112, 119, 168, 171
  - celiakia 110
  - chemioterapia 160
  - choroba Ehlersa-Danlosa 159
  - choroba Leśniowskiego-Crohna 159, 164
  - choroba Parkinsona 159
  - choroba refluksowa przełyku (zgaga lub GERD) 41
  - choroba wątroby 160
  - choroby autoimmunologiczne 110
  - choroby skóry 63
  - choroby związane z SIBO 56
  - chrupiące „akordeony” z ziemniaków 230
  - ciasteczka
    - ciasteczka imbirowo-migdałowe 243
    - makaroniki miodowe 238
  - ciśnienie krwi 83
  - colostrum (siara) 95
  - compote – przepis 187
  - compote czyli mus z jagód 187
  - Coomes Rebecca 126
  - CSD (Cedars-Sinai Low Fermentation Diet) – oznaczenie 118, 167
  - cukrzyca 159
  - Culturelle Pro-Well Health & Wellness 69
  - cytrusy
    - orzeźwiający ciasto limonkowe 240
    - pomarańczowo-cynamonowy pudding ryżowy 242
    - sałatka z cytrusów i pieczonego kopru włoskiego 207
  - czekolada
    - banany w czekoladzie 244
    - zalecenia 108

czopki glicerynowe 89  
 czosnek 112, 114, 145  
 ćwiczenia 99

## D

d'Angelo Raphael 50

Dean Sheila 126

depresja

- a alkoholizm 113
- a gaz metanowy 53
- a lipopolisacharydy 62
- a produkcja kortyzolu 58
- związana z IBS 59

desery

- banany w czekoladzie 244
- ciasteczka imbirowo-migdałowe 243
- makaroniki miodowe 238
- orzeźwiający ciasto limonkowe 240
- pomarańczowo-cynamonowy pudding ryżowy 242
- diagnozowanie SIBO. Patrz badanie w kierunku SIBO 43

dieta

- „idealna” 105
- a kroki mające celu zwalczanie SIBO 106
- a różnorodność w wyborze żywności 106
- a schemat leczenia SIBO 154
- ogólne wytyczne 103. Patrz również 21-dniowy plan posiłków; określone produkty grupy produktów i składniki odżywcze 117
- pokarmy łagodzące objawy 106
- pokarmy wywołujące objawy 104
- produkty dozwolone i niedozwolone 121

dieta elementarna 147

dieta GAPS 119

dieta low FODMAP 118

dieta niskofermentacyjna Cedars-Sinai (CSD) 118, 167

dietetycy współpraca 107

dip z karczochów i szpinaku 199

Doctor's Best Digestive Health 2 Billion 69

dodatki

- biały ryż 226
- chrupiące „akordeony” z ziemniaków 230
- pieczona dynia delicata w przyprawie 5 smaków 232
- proste purée ziemniaczane 231
- prosty ryż z pesto 227
- purée z marchewki 233
- smażony ryż z ananasm 228
- zapiekanne serowe frytki marchewkowe z sosem ranczerskim 234

dom porządkowanie 74

dozwolone i niedozwolone produkty 121

dressingi

- dressing zielonej bogini 250
- sos tysiąca wysp 249

drożdże 68, 142,

dynia

- kojąca zupa Shivan 206
- lasagne z dyni makaronowej 214
- pieczona dynia delicata w przyprawie 5 smaków 232
- zupa krem z dyni delicata 204

dziennik pytań 20

dzienniki żywieniowe 126

## E

*E. coli* 32

egzema 163

endometrioza 36, 164

endoskopia 15, 49

endotoksyny 62

enzymy trzustkowe niskie 160

enzymy 30, 46, 49, 58, 94

erytromycyna niskie dawki 39

## F

fasola

- a kolorowy przewodnik po żywności 257
- a leczenie objawów 109

- ponowne wprowadzanie 123
  - wskazówka jak przygotować 111
  - fermentacja węglowodanów w jelicie cienkim 111
  - a 21-dniowy plan posiłków 117
  - a gaz jako produkt uboczny (patrz również gaz wodorowy; gaz siarkowodorowy; gaz metanowy) 112
  - a kombinacje produktów fermentujących 111
  - a nierozpuszczalny błonnik 111
  - a produkty o niskiej zawartości FODMAP / produkty fermentujące 118
  - a upośledzone MMC 33
  - a utrata/wzrost masy ciała 111
  - a wysoko fermentujące pokarmy 111
  - kolorowy przewodnik po żywności 257
  - fibromialgia 162
  - fotografowanie posiłków 126
  - frittata 220
  - fruktoza nietolerancja 108
  - frytki 234
- G**
- Gas-X 79
  - gaz metanowy
    - a antybiotyki ziołowe 144
    - a lęk/depresja 53
    - a rozrostu metanogenów w jelitach (IMO) 55
    - a tabletki podwyższające stężenie kwasu chlorowodorowego 92
    - a test oddechowy na obecność SIBO 43
    - a wzrost wagi 53
    - inne związane schorzenia 27
    - leczenie antybiotykami 142
    - towarzyszące zaparcia 83
    - zalecane probiotyki 86
  - gaz siarkowodorowy
    - a biegunka 27, 43
    - a test oddechowy na obecność SIBO 43
  - gaz wodorowy
    - a biegunka 27, 43, 46
    - a przyrost masy ciała 27, 53
    - a test oddechowy na obecność SIBO 43
    - inne dolegliwości 57
    - leczenie antybiotykami 142
  - gazy
    - a 21-dniowy plan posiłków 117
    - a gotowanie fasoli 111
    - a nasilenie objawów 27
    - a poziom stresu 53
    - ból spowodowany obecnością gazów 27
    - jako objaw SIBO 43
    - jako produkt uboczny fermentacji węglowodanów 27
    - jako reakcja na leczenie 27
    - łagodzenie objawów 77
    - Patrz również: gaz wodorowy; gaz siarkowodorowy; gaz metanowy 27, 43
    - w normalnym procesie trawienia 33
    - wpływ diety elementarnej na gazy 147
    - wywołane przez prebiotyki 87
  - GI Motility Complex (Enzyme Science) 40
  - glukoza 45
  - gluten 110
  - głód 124
  - granola bezbożowa 188
  - grupy wsparcia dla osób cierpiących na SIBO 70
  - grzeszki 121
  - guma do żucia 94
  - guma guar 168
  - Gurevich Ilana 266
- H**
- Hawrelak Jason 266
  - hemoroidy 84
  - Hill Anne 266



hipnoterapia 97  
 histaminy 63  
 historia choroby 19, 135  
 Holmes Crane 84  
 hormony 42, 57

**I**

Iberogast  
 a ruchliwość jelit 79  
 na nudności 91  
 na refluks kwasowy 92  
 właściwości prokinetyczne 86  
 IBgard 82  
 IBS „poinfekcyjny” 31  
 imbir  
 ciasteczka imbirowo-migdałowe 243  
 na mdłości 91  
 smoothie bananowo-orzechowe  
 z nutą imbiru 176  
 właściwości prokinetyczne 39  
 Imodium 90  
 inhibitory pompy protonowej 40  
 insulinooporność 55

**J**

jabłka 105, 112  
 Jacobi Nirala 119  
 jaja anielskie 192  
 jajecznicza wegetariańska 182  
 jajecznicza 182  
 jajka faszerowane 192  
 jajka  
 jaja anielskie 192  
 kanapka z sałatką jajeczną 209  
 Jarro Formulas Ideal Bowel Support 68  
 jelito cienkie  
 a proces trawienia 33  
 a przerost bakterii 25  
 a radioterapia 41  
 a SIFO (zespół rozrostu grzybiczego  
 jelita cienkiego) 49  
 a stany prowadzące do SIBO 37  
 anatomia 30  
 leczenie przerostu bakteryjnego 40  
 motoryka spowolniona 33, 38

ochrona gromadzących się bakterii  
 155

Patrz również fermentacja  
 węglowodanów w jelicie cienkim  
 111

prawidłowy poziom bakterii 36  
 problemy strukturalne 37  
 przeszkody 35  
 ruchliwość poprawa 79, 96, 98, 146  
 uchyłkowość jelit 37

jelito grube  
 a leczenie antybiotykami 142  
 a proces trawienia 33  
 bakterie (patrz również mikrobiom  
 jelitowy) 27, 106  
 migracja bakterii 36  
 motoryka usprawnianie 38  
 zapalenie 28

jelito Patrz jelito cienkie i jelito grube  
 jelitowy układ nerwowy (ENS) 59  
 jogurt

jogurt 24-godzinny 184  
 mrożone kaski jogurtowe  
 z borówkami 190

**K**

kanapka z sałatką jajeczną 209  
 kapsaicyna 156  
 karagen 168  
 karczochy  
 kremowy dip z karczochów  
 i szpinaku 199  
 pieczone serca karczochów 195  
 kawa 81  
 kawa  
 miodowe latte z nutą lawendy 177  
 ponowne wprowadzenie 261  
 ze śmietanką 99  
 Kharrazian Datis 61  
 kolonoskopia 15, 44, 84  
 kolorowy przewodnik po żywności  
 (SSFG)  
 a schemat leczenia SIBO 154  
 a składniki w przepisach 257

- jako podstawa 21-dniowego planu posiłków 117
  - SSFG – oznaczenie 167
  - wytyczne 117
  - kombinacje produktów spożywczych 77
  - kombu 111
  - koper włoski sałatka 207
  - kortyzol 58
  - kremowy dip z karczochów i szpinaku 199
  - Krishnan Kiran 63
  - krople żołądkowe 92
  - kurkuma 156
  - kwas d-mlekowy 65, 87
  - kwas żołądkowy
    - a SIBO 26
    - a proces trawienia wpływ stresu 33
    - jako obrona przed nagromadzeniem bakterii 26
    - kwasy jako objaw SIBO 93
- L**
- Lactobacillus reuteri* 87
  - Lactobacillus rhamnosus* GG 69
  - laktuloza 45
  - lasagne z dyni makaronowej 214
  - lasagne 214
  - latte
    - latte o smaku earl grey 178
    - miodowe latte z nutą lawendy 177
  - lawenda
    - miodowe latte z nutą lawendy 177
    - prosty syrop lawendowy 253
  - leczenie SIBO
    - a kroki mające na celu rozwiązanie problemu SIBO 22
    - a ukryte bakterie 158
    - analiza wyników 43
    - antybiotyki na receptę 142
    - antybiotyki ziołowe 144
    - dieta elementarna 147
    - ponowne badanie 152
    - powtarzanie terapii 153
  - lekarze
    - komunikacja 18
    - pytania do lekarzy 20
    - leki 40
    - lewatywy z kawy 89
    - lęk
      - a gaz metanowy 57
      - a magnez 78, 83
      - a objawy żołądkowo-jelitowe 53
      - a produkcja kortyzolu 58
      - leczenie 70
      - związany z IBS 71
    - LF (Low FODMAP Diet) – oznaczenie 167
    - lipopolisacharyd (LPS) 62
    - lista przyborów kuchennych 171
    - lista składników wykorzystywanych w przepisach 168
    - liście laurowe 169
    - lowastatyna 142
- Ł**
- łazienka 99
  - łuszczyca 163
- M**
- magnez 78, 83
  - makaroniki 238
  - marchew
    - Buddha bowl 218
    - purée z marchewki 233
    - szybki przepis na ogórki z marchewką w zalewie octowej 193
    - zapiekanne serowe frytki marchewkowe z sosem ranczerskim 234
  - masło ziołowe 251
  - Mathur Ruchi 54
  - medycyna ajurwedyjska 10, 11, 95
  - medytacja 73, 99
  - Megaspore 68
  - melatonina 101
  - menopauza 81
  - Messinger Tom 162
  - Metagenics UltraFlora Acute Care 68
  - Methanobrevibacter smithii* 53

- metronidazol 142, 143  
 mgła mózgową  
   a probiotyki 66, 86  
   związana z SIBO 62  
 mięso 106  
 mięśnie skurcze 27, 77, 80, 88  
 migdały  
   ciasteczka imbirowo-migdałowe 243  
   dip migdałowy 210  
 migrenowe bóle głowy 83  
 mikrobiom jelit. Patrz mikrobiom jelitowy  
 mikrobiom jelitowy  
   a leczenie antybiotykami 142  
   a różnorodność w wyborze  
   produktów 106  
   a zawartość błonnika w żywności  
   107  
   a żywność wywołująca objawy 109  
   mechanizm 118, 120  
 miódla indyjska (Neem) 145  
 miód  
   21-dniowy plan posiłków 117  
   a objawy SIBO 104  
   makaroniki miodowe 238  
   miodowe latte z nutą lawendy 177  
 Miralax 84  
 Morstein Mona 68  
 Motility Activator (Integrative  
 Therapeutics) 40  
 MotilPro (Pure Encapsulations) 40  
 mrożone kąski jogurtowe z borówkami  
 180  
 muffinki jagodowo-cytrynowe 180  
 muffinki 180  
 Mullin Gerard 147
- N**  
 nabiał 122, 168  
 nadczynność tarczycy (Hashimoto) 158  
 nadwrażliwość pokarmowa jako objaw  
   obecności pasożytów 49-50  
 nadwrażliwość trzewna (VH) 80  
 naltrekson mała dawka (LDN) 39  
 napoje i przepisy na napoje  
   alkohol 113  
   kolorowy przewodnik po żywności  
   257  
   latte o smaku earl grey 178  
   miodowe latte z nutą lawendy 177  
   orzeźwiająca woda bazyliowo-  
   ogórkowa 175  
   Patrz również spożycie wody 88  
   smoothie bananowo-orzechowe  
   z nutą imbiru 176  
   zielony sok „Na dobry początek  
   dnia” 174  
 nasiona i ziarna 123, 169  
 nastawienie na uzdrawianie ciała 71,  
 124, 141  
 nawodnienie. Patrz spożycie wody 88  
 nawroty SIBO  
   a ponowne badania 153  
   a przyczyny leżące u podstaw SIBO  
   155  
   częste doświadczenia 158  
   zapobieganie 152  
 Neem (miódla indyjska) 145  
 neomycyna 142, 143  
 nerw błędny 59  
 nieceliakalna nadwrażliwość na gluten  
 (NCGS) 110  
 niedobór odporności 68, 165  
 niedoczynność tarczycy 42  
 niedożywienie 56  
 niestrawność 94  
 nieswoiste zapalenie jelit (IBD)  
   dieta o niskiej zawartości FODMAP  
   118  
   jako potencjalna przyczyna SIBO 28  
   opis choroby 28  
   zalecane probiotyki 66, 86  
 nietolerancja laktozy 42, 49, 164  
 niski poziom cukru we krwi 128  
 NOW Foods Clinical GI Probiotic 69  
 nudności  
   a utrata wagi 56  
   jako objaw SIBO 41  
   jako objaw zaburzeń pracy jelit  
   wywołanych opioidami 41  
   postępowanie 90

**O**

O&P (ova and parasites) badanie kału  
50

objawy SIBO

a 21-dniowy plan posiłków 117

a choroby imitujące SIBO 164

a kroki w celu eliminacji SIBO 42,  
106

a poziom gazów 45, 148, 153

a schemat leczenia SIBO 154

bagatelizowane jako „normalne” 11

leczenie 40, 154

obserwacja 29, 72, 129

omawianie z lekarzami 18-20

Patrz również specyficzne objawy w:  
gazy i wzdęcia

pokarmy łagodzące objawy 106

pokarmy wywołujące objawy 104

proste środki lecznicze 77

wywołane przez węglowodany 27

wywołane stresem 94, 100, 160

zakres 42

źródło 12

ocet jabłkowy 92

odświeżacz powietrza 100

ogórki

szybki przepis na ogórki

z marchewką w zalewie octowej  
193

orzeźwiająca woda bazyliowo-  
-ogórkowa 175

ogórki z marchewką w zalewie  
octowej 193

olej czosnkowy 170

olej rycynowy 95

oleje 169

olejek lub herbata z mięty pieprzowej 82

olejek z mięty pieprzowej w kapsułkach  
(ECPO) 82

olejki eteryczne na bazie ziół 156

oliwki: przepis na tapenadę 252

operacje 35-38

opioidy 40-41

oregano lub olejek oregano 145

orzechy

kolorowy przewodnik po żywności  
257

ponowne wprowadzanie 123

smoothie bananowo-orzechowe  
z nutą imbiru 176

orzeźwiająca woda bazyliowo-  
-ogórkowa 175

orzeźwiająca ciasto limonkowe 240

osmotyczne środki przeczyszczające 83  
otyłość 55

owoce

a zwalczanie objawów 108

kolorowy przewodnik po żywności  
257

lista produktów spożywczych 170

łagodzące objawy SIBO 129

ponowne wprowadzanie 127

zawartość błonnika 110

zawartość węglowodanów 112

**P**

panika unikanie 72

pasazyty 49-50

Pasricha Jay 59

pasterska zapiekanka. Patrz zapiekanka  
pasterska 222

Pepto-Bismol 79, 90

pęcherzyk żółciowy 26

pieczona dynia delicata w przyprawie 5  
smaków 232

pieczone serca karczochów 195

pieczony ziemniak po meksykańsku 216

Pimentel Mark

a dieta elementarna 148

a przyrost masy ciała u osób  
cierpiących na SIBO 54

a schemat leczenia SIBO 142

o nawrotach choroby 151-152, 157

o planowaniu posiłków 98

o prokinetykach 38

o rozroście metanogenów w jelitach  
(IMO) 55

o tabletkach podwyższających  
stężenie kwasu

chlorowodorowego 92

- o zatruciach pokarmowych
  - prowadzących do SIBO 31
  - o związku opioidów z SIBO 41
- pizzerinki z cukinii 197
- plynna dieta medyczna 147
- plywanie 50
- podjadanie 60, 98
- pojemniki do przechowywania żywności 127
- połączenie jelito-mózg 57-59
- pomarańczowo-cynamonowy pudding ryżowy 242
- porządkowanie 74
- posiłki
  - a pojemniki do przechowywania żywności 127
  - aplikacje do planowania 125
  - czas/przerwy 152
  - fotografowanie 126
  - kombinacje produktów 77
  - odczuwanie objawów po zjedzeniu 112, 127
  - planowanie z wyprzedzeniem 126
  - podjadanie pomiędzy 60, 98
  - post między posiłkami 99
  - śledzenie reakcji organizmu 131
  - zamrażanie 127
- post między posiłkami 99
- potas 89
- potrawy przecierowe
  - jako sposób na objawy 122, 127
  - purée z marchewki 233
- POTS (zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej) 159
- pozytywne nastawienie 71, 124, 141
- półpasiec 41
- prebiotyki 87
- probiotyki 66, 86
- produkty pełnoziarniste 109-110
- produkty pochodzenia roślinnego 110
- produkty zbożowe 110
- Program Medically Associated Science and Technology (MAST) 31
- Prokine (Vita Aid) 40
- prokinetyki 38
  - a leczenie objawów 38
  - a schemat leczenia SIBO 154
  - działanie 38
  - podczas przyjmowania opioidów 41
  - w zapobieganiu nawrotom 41
  - wpływ na wędrujący kompleks motoryczny 38
  - zalecenia dr Siebecker 39
- promieniowanie 41
- prosta jajecznicza warzywna 182
- proste purée ziemniaczane 231
- prosty ryż z pesto 227
- Protokół dr Siebecker. Patrz przewodnik żywieniowy po SIBO (SSFG) 117
- Prukalopryd (Motegrity Resolor lub Resotran) 39
- przebywanie na świeżym powietrzu 50
- przełyk 26
- przepuklina 88
- przewlekła niewydolność nerek 160
- przewodnik żywieniowy po SIBO (SSFG) możliwość adaptacji 117
- przyczyny SIBO 28, 34, 37, 155
  - a choroby towarzyszące 31
  - znalezienie przyczyny źródłowej 11, 28, 42
- zatrucia pokarmowe 31-32
- leki 40
  - a nawroty 151-152, 157
- fizyczne przeszkody w jelicie cienkim 35
- problemy z tarczą 42, 158
- promieniowanie 41
- spowolniona motoryka jelita cienkiego 33, 38
- przyjaciele spotkania 57, 99, 148
- przyprawy
  - dressing zielonej bogini 250
  - kolorowy przewodnik po przyprawach 262
  - masło ziołowe 251
  - prosty syrop lawendowy 253
  - sos tysiąca wysp 249
  - szybkie i łatwe aioli 248
  - tapenada 252

- przyrost wagi  
 a gaz metanowy 27, 53  
 jako objaw problemów z tarczycą 42  
 jako objaw SIBO 27, 53  
 jako symptom obecności pasożytów 49–50
- przystawki i przekąski  
 jaja anielskie 192  
 kremowy dip z karczochów i szpinaku 199  
 pieczone serca karczochów 195  
 pizzerinki z cukinii 197  
 szybkie ogórki z marchewką w zalewie octowej 193
- przystawki  
 Buddha bowl 218  
 lasagne z dyni makaronowej 214  
 pieczony ziemniak po meksykańsku 216  
 serowa frittata z warzywami 220  
 zapiekanka pasterska 222
- przywspółczulny układ nerwowy 96
- pudding 242
- purée ziemniaczane proste 231
- R**
- Rahbar Sam 266
- Rao Satish 266
- refleksologia 95, 97
- refluks kwasowy  
 a olejek z mięty pieprzowej 82  
 a zmagania autorki 14  
 jako objaw SIBO 39  
 postępowanie 91
- Regan Kristy 107
- restauracje jądanie 115
- reumatoidalne zapalenie stawów 160
- rifaxymina (Xifaxan) 142
- rozmaryn 156, 171
- różnorodność w wyborze produktów 106
- Ruscio Michał 73
- ryż  
 biały ryż 226  
 pomarańczowo-cynamonowy pudding ryżowy 242  
 prosty ryż z pesto 227  
 smażony ryż z ananasem 228
- S**
- Saccharomyces boulardii* 68
- salmonella 32
- sałatki  
 a zwalczanie objawów 34  
 ponowne wprowadzanie 50  
 sałatka z cytrusami i pieczonym koprem włoskim 207
- Sandberg-Lewis Steven 88
- SCD (dieta specyficznych węglowodanów) – oznaczenie 167
- SCD (dieta specyficznych węglowodanów) 119
- Schulman Michael 16
- seler – korzeń 123, 171
- sen 100
- senność 63
- serotonina 58
- serowa frittata z warzywami 220
- Shigella* 32
- SIBO (rozrost bakterii w jelicie cienkim)  
 badanie (patrz badanie w kierunku SIBO)  
 dieta (patrz 21-dniowy plan posiłków) 117  
 leczenie (patrz leczenie SIBO)  
 nawroty (patrz: nawroty SIBO)  
 niepełne zrozumienie 25  
 objawy (patrz objawy SIBO)  
 podstawowa przyczyna (patrz przyczyny SIBO)  
 schorzenie 25  
 w dziedzinie medycyny 29
- SIBO Bi-Phasic Diet 119, 167
- SIBO Center Lab Narodowy Uniwersytet Medycyny Naturalnej (NUNM) 48
- SIBO-MMC (Priority One) 40
- Siebecker Allison  
 a przewodnik żywieniowy po SIBO 117  
 a schemat leczenia SIBO 154

- a środki lecznicze na objawy SIBO 77
  - kolorowy przewodnik po żywności 257
  - na temat utraty wagi 56
  - o leczeniu antybiotykami 142
  - o leczeniu bólu 77
  - o miodzie 108
  - o objawach SIBO 30-31
  - o ograniczeniach badań endoskopii i kolonoskopii 44
  - o ponownych badaniach w kierunku SIBO 145
  - o powiązanych schorzeniach 30-31, 49
  - o rozwoju SIBO 30-31
  - o stosowaniu Iberogastu 79
  - o teście oddechowym na obecność SIBO 46
  - o warzywach w zielonym smoothie 122
  - o zaparciach 39, 83
  - o ziołowych antybiotykach 144
  - współpraca z autorką 17
  - zalecenia względem stosowania prokinetyków 38
  - SIFO (zespół rozrostu grzybiczego jelita cienkiego) 49
  - składniki wykorzystywane w przepisach kulinarnych
    - lista produktów spożywczych 168
    - „przyjazne SIBO” 257
  - skomplikowane przypadki SIBO 21, 119, 145, 150, 164
  - skurcze 27, 77, 80
  - słodziaki 44, 94, 124
  - smażony ryż z ananase 228
  - smażony ryż 228
  - smoothie bowl z jagodami acai 186
  - smoothie
    - gotowanie surowych warzyw 109
    - smoothie bananowo-orzechowe z nutą imbiru 176
    - smoothie bowl 186
  - soda oczyszczona 91
  - sok: zielony sok „Na dobry początek dnia” 174
  - sos ranczerski 234
  - spożycie wody 88
    - a zaparcia 83
    - orzeźwiająca woda bazyliowo-ogórkowa 175
    - śledzenie spożycia 88
    - z kranu lub studni 50
  - spring rolls 210
  - SSFG (przewodnik żywieniowy po SIBO) – oznaczenie 167
  - stan psychiczny związek z pracą jelit 59
  - stołce twarde. Patrz również wypróżnienia
  - stres
    - a nerw błędny 59
    - a produkcja kortyzolu 58
    - jako stan związany z SIBO 57
    - jedzenie w stresie 60
    - suplementy 81
    - wywołany objawami żołądkowo-jelitowymi 60
  - surowa żywność 109
  - syrop 108, 170
  - szkoły medyczne edukacja na temat SIBO 22
  - sztuczne słodziaki 94
  - szybki przepis na ogórki kiszone i marchew w zalewie octowej 193
  - szybkie i łatwe aioli 248
- ## Ś
- śniadania
    - bezzbożowa granola 188
    - compote czyli mus z jagód 187
    - jogurt 24-godzinny 184
    - mrożone kąski jogurtowe z borówkami 190
    - muffinki jagodowo-cytrynowe 180
    - prosta jajecznicza warzywna 182
    - smoothie bowl z jagodami acai 186
  - środki odurzające 40
  - środki zmiękczające stołce 89
  - śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego 160

**T**

tabletki podwyższające stężenie kwasu chlorowodorowego w żołądku 92  
 tapenada 252  
 tarczycza problemy 42  
 technika Wurna na zrosty 37  
 telemedycyna 18, 21  
 test oddechowy
 

- a 21-dniowy plan posiłków 117
- a samoleczenie 43, 145
- a wyniki po ponownym badaniu 153

 schemat leczenia SIBO 154  
 tęcze warzywne spring rolls z dipem migdałowym 210  
 tłuszcze 90  
 toksyczność popromienna jelit (enteropatia popromienna) 42  
 toksyna cytolityczna B (Cdt-B) 32  
 tolerancja na pokarmy zmiany 42, 49, 108, 123  
 trawienie
 

- a burczenie w żołądku 33, 152
- a enzymy trawienne 30, 46, 49, 58-59, 94
- a ingerencja bakterii 33
- a jelitowy układ nerwowy (ENS) 59
- a pokarmy przecierowe 114, 122, 127
- a poziom serotoniny 58
- a tryb odpoczynku i trawienia 33
- a zaburzenia czynności jelit
  - wywołane opioidami 41
- a zatrucia pokarmowe 31-32
- a zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS) 159
- niedostateczne wchłanianie składników odżywczych 42

 Patrz również wędrujący kompleks motoryczny  
 potrzebny czas 25  
 proces trawienia 25-33  
 wpływ prokinetyków 38  
 wpływ stresu 94, 100, 160  
 zalecane probiotyki 66, 86  
 trądzik różowaty 162, 163

trądzik 163  
 Trio Smart Breath Test 48  
 tryb odpoczynku i trawienia 33  
 tryb walki lub ucieczki 57  
 trzustka 26, 163  
 Tums gummy 91  
 twardzina układowa 158  
 tymianek 156, 169, 171  
 tysiąca wysp sos 249

**U**

uchyłkowość jelita cienkiego 37  
 układ odpornościowy
 

- a pasożyty 49-50
- jako obrona przed nagromadzeniem bakterii 30, 50

 uprawianie ogrodu 50  
 urazowe uszkodzenie kręgosłupa 159  
 ustalenie intencji 131  
 utrata słuchu 144  
 utrata wagi
 

- jako objaw obecności pasożytów 49-50
- jako objaw problemów z tarczycą 42

 związana z SIBO 56

**V**

Visbiome 68

**W**

warzywa
 

- zawartość węglowodanów 110
- kolorowy przewodnik po żywności 257

 warzywa krzyżowe 123, 164  
 warzywa strączkowe kolorowy przewodnik po żywności 257  
 wątroba 26, 63, 113, 160  
 weganie 113  
 wegetarianizm 44, 106, 112, 122, 128  
 wędrujący kompleks motoryczny (MMC)
 

- a burczenie w żołądku 33, 152
- a pory posiłków 115
- a post między posiłkami 99
- a probiotyki 66, 86
- a sen 100



- a zatrucia pokarmowe 34
  - jako obrona przed nagromadzeniem bakterii 33
  - rola w SIBO 33
  - wpływ prokinetyków 38
  - wpływ stresu 94, 100, 160
  - wpływ zabiegów chirurgicznych 36
  - węgiel aktywowany 78
  - węglowodany
    - a objawy oraz przyczyny SIBO 105
    - ograniczanie spożycia 111
    - Patrz również fermentacja węglowodanów w jelicie cienkim
  - wywoływanie gazów 27, 77
  - wywoływanie objawów ogólnych 49, 94
  - whiplash 159
  - wielkość porcji 128
  - winkulina 32
  - wrzodziejące zapalenie jelita grubego 28
  - wskaźnik masy ciała (BMI) 54
  - wsparcie pacjentów 70
  - współczulny układ nerwowy 96
  - Wurn Larry 266
  - wydajność poznawcza a probiotyki 66, 86
  - wymioty 32, 41
  - wypróżnienia
    - a hemoroidy 84
    - a medycyna ajurwedyjska 10
    - a probiotyki 66, 86
    - a środki zmiękczejące stolec 89
    - niecałkowite 41
    - prawidłowa technika 88
    - twarde stolce 83
    - wysiłkowe jako objaw dysfunkcji jelit wywołanej opioidami 41
  - wzdęcia
    - jako objaw SIBO 27, 28, 33, 56, 58
    - a 21-dniowy plan posiłków 117
    - a nadwrażliwość trzewna (VH) 80
    - a poziom stresu 94, 100, 160
    - a upośledzone MMC 33
    - jako objaw dysfunkcji jelit wywołanej opioidami 41
    - jako objaw IBS 28
  - jako objaw obecności pasożytów 49-50
  - jako objaw problemów z tarczycą 42
  - jako objaw raka jajnika 164
  - jako objaw SIBO 27
  - jako objaw toksyczności popromiennej w obrębie jelit 42
  - naturalne metody leczenia 39, 95
  - postępowanie 77
  - probiotyki jako przyczyna 66, 86
  - wywoływane przez węglowodany 83
  - zalecane probiotyki 66, 86
  - zmagania autorki 27
- Z**
- zabiegi stomatologiczne 41
  - zaburzenia czynności jelit wywołane opioidami 40-41
  - zaburzenia odżywiania a SIBO 57, 120
  - zagalazowanie jelit. Patrz również gazy FODMAP
    - a łagodzenie objawów 118
    - dieta low FODMAP 118
    - powodujące wzdęcia 106
    - produkty dozwolone i niedozwolone 121
  - zapalenie łagodzenie objawów 77
  - zapalenie uchyłków 160
  - zapalenie żołądka i jelit 32
  - zaparcia
    - a gaz metanowy 53
    - zmagania autorki 11
    - a błonnik 111
    - a choroba Ehlersa-Danlosa 159
    - a hemoroidy 84
    - a magnez 83
    - a poziom serotoniny 58
    - a poziom stresu 94, 100, 160
    - a test oddechowy na obecność SIBO 43
    - a węgiel aktywowany 78
    - jako objaw dysfunkcji jelit wywołanej opioidami 41
    - jako objaw IBS 28

- jako objaw obecności pasożytów 49-50
  - jako objaw problemów z tarczycą 42
  - jako objaw SIBO 27-28
  - naturalne sposoby leczenia 39, 95
  - odwodnienie jako przyczyna 116
  - wywoływane przez węglowodany 83
  - zalecane probiotyki 66, 86
  - zapiekane serowe frytki marchewkowe z sosem ranczerskim 234
  - zastawka krętniczno-kątnicza 30
  - zatrucie pokarmowe
    - a „poinfekcyjny” IBS 31
    - a badanie przeciwciał 32
    - a pasożyty 49-50
    - a prokinetyki 83
    - a SIBO autorki 11
    - a test krwi IBS-Smart 35, 135
    - a upośledzone MMC 33
    - częstość występowania 33
    - jako główna przyczyna SIBO 33
    - jako pierwotna przyczyna IBS 31
    - wywołanie reakcji
      - autoimmunologicznej 38
  - zawartość błonnika
    - a zwalczanie objawów 110
    - lista artykułów spożywczych 85
    - ponowne wprowadzanie 111
  - zdrowa dieta autorki 103
  - zdrowie emocjonalne 57-59, 71
  - zdrowy układ sercowo-naczyniowy 83
  - zespół jelita drażliwego (IBS)
    - „poinfekcyjny” IBS 31
    - a dieta low FODMAP 118
    - a melatonina 101
    - a poziom serotoniny 58
    - a test krwi IBS-Smart 35, 135
    - diagnoza autorki 13
    - jako ostateczna diagnoza 28
    - lęk/depresja związana z IBS 28
    - objawy 27-31
    - SIBO jako podstawowa przyczyna 30
    - w następstwie zatrucia pokarmowego 31
    - zalecane probiotyki 66, 86
    - związany ból 28
    - związek z SIBO 30
  - zespół niespokojnych nóg 160
  - zespół nieszczelnego jelita 61, 95, 158, 163
  - zespół rozrostu metanogenów w jelitach (IMO) 55
  - zgaga. Patrz refluks kwasowy
  - zielony sok „Na dobry początek dnia” 174
  - ziemniaki
    - chrupiące „akordeony” z ziemniaków 230
    - pieczony ziemniak po meksykańsku 216
    - proste purée ziemniaczane 231
    - zapiekanka pasterska 222
  - zioła
    - antybiotyki ziołowe 144
    - masło ziołowe 251
    - świeże 127
  - zmęczenie 14, 42, 50, 163,
  - zrosty 35
  - zupa krem z dyni delicata 204
  - zupy
    - miksowanie 127
    - zupa brokułowa z serem cheddar 202
    - zupa krem z dyni delicata 204
  - zwierzęta domowe i pasożyty 50
- Ż**
- żał sposoby na łagodzenie objawów 131
  - żołądek
    - a proces trawienia 33
    - burczenie 33, 152
    - Patrz również jelito grube i jelito cienkie
  - żółć 30, 160, 165
  - życie towarzyskie wpływ SIBO 57, 99, 148



**Shivan Sarna** jest autorką książek i podcastów, gospodynią programów telewizyjnych, dziennikarką śledczą i orędowniczką zdrowego stylu życia. Przez wiele lat sama cierpiała na SIBO. Zna problemy pacjentów i dlatego założyła portal SIBO SOS®. Shivan mieszka na Florydzie z mężem, kotem o imieniu Bell, czterema rybkami koi i adoptowaną mamą, Lindą.

**Wylecz ból brzucha oraz ciągły dyskomfort.  
Usprawnij działanie jelit wykorzystując  
40 przepisów na dania przyjazne chorym na SIBO.  
Odzyskaj swoje życie dzięki prostym terapiom naturalnym.**

Już nie musisz dłużej żyć w przekonaniu, że dolegliwości żołądkowo-jelitowe to stan, który będzie ci towarzyszył do końca życia. SIBO, czyli zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego, można całkowicie wyleczyć.

W tej książce znajdziesz odpowiedzi na nierozwiązane problemy z bólem brzucha, wzdęciami i wahaniami wagi. Dowiesz się, jak zmienić swój styl życia, aby opanować objawy SIBO i IBS (zespołu jelita drażliwego) oraz znaleźć się na najlepszej drodze do wyzdrowienia. Autorka dzieli się różnymi metodami farmakologicznymi i ziołowymi. Już po 3 tygodniach stosowania tego planu poczujesz zadziwiającą różnicę.

Wypróbujesz proste przepisy na pyszne i sycące dania, które pomogą ci pobudzić jelita, odbudować zdrowy mikrobiom i odzyskać życie bez bólu. Bez trudu przygotujesz aromatyczne i pełne składników odżywczych potrawy, takie jak: zapiekanka pasterska, pizzerinki z cukinii, muffinki jagodowo-cytrynowe czy miodowe latte z nutą lawendy. Dzięki autorskiemu planowi Shivan zaczniesz żyć pełnią życia.

**Zdiagnozuj i pokonaj objawy SIBO.  
Pozbądź się bólu i chorób jelit w 21 dni!**

Patroni:

