

* Dietoprofilaktyka



NOWAMED
DIETA + TRENING

mgr Marta Kaleta
Specjalista ds. żywienia
Trener personalny

- * Do wody możesz dodawać sok z cytryny, imbir, miętę, sok z aloesu 100%.
 - * Pij przez cały dzień regularnie, najlepiej małymi łykami.
 - * Codziennie rano po wstaniu wypij 1 szklankę wody rano po przebudzeniu (na czczo) najlepiej ciepłą z łyżką octu jabłkowego lub z sokiem z połowy cytryny - to ważne, żeby pobudzić soki trawienne.
 - * Najlepsza woda do picia to woda wysokozmineralizowana z dużą zawartością wapnia (powyżej 200mg/l) i wysoką zawartością magnezu (powyżej 50mg/l) oraz stosunkowo niską zawartością sodu (poniżej 100 mg/l). Przykładowo Muszyna, Muszynianka, Saguario Mineral 2000 z Lidla. Poza tym średniozmineralizowane - najlepsza jest tu Cisowianka i Nałęczowianka.
 - * Zaleca się dodawać szczyptę soli himalajskiej/kłodawskiej/morskiej do wody by lepiej nawodnić organizm. Błona śluzowa żołądka wymaga stałego nawodnienia.
- * Bardzo istotne: w ciągu dnia wypij ŁĄCZNIE przynajmniej 1,5- 2 Litry WODY!**

- * Do smażenia, duszenia, podgrzewania nadaje się najlepiej olej kokosowy, masło klarowane, smalec, smalec gęsi, słonina.
- * Do marynowania, możesz używać oliwy z oliwek (kupuj tylko nierafinowaną i tłoczoną mechanicznie na zimno, w ciemnej butelce i trzymaj ją w miejscu odciętym od światła i wysokiej temperatury, np. szafka/lodówka).
- * Na „surowo” do sałat, warzyw itd. może być dodawany zamiennie olej lniany, oliwa z oliwek, olej z orzechów włoskich lub z awokado, olej z wiesiołka dwuletniego lub z ogórecznika (tłoczone na zimno i nierafinowane).
- * Powszechnie używane tłuszcze, np. olej słonecznikowy czy z pestek winogron są bardzo szkodliwe (a zwłaszcza, gdy je podgrzejesz). Oleje te są zabronione ponieważ są niestabilne i prowadzą do chorób układu sercowo-naczyniowego oraz zwiększają stan zapalny w organizmie.
- * **Nie używaj też produktów „light”, odtłuszczonych itd. Tłuszcz jest w nich najczęściej zastąpiony sztucznymi wypełniaczami albo dodatkową porcją cukru. Tłuszcz jest też potrzebny do wchłaniania**
- * witamin i składników mineralnych z tych produktów. Jest też niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu i prawidłowego tworzenia hormonów.

* **Jakich tłuszczy mam używać w diecie?**

- * Zawsze najlepsze jest jedzenie naturalne (czyli bez składu, bez etykiet), dobrej jakości (z zaufanego źródła) i nieprzetworzone (kupujesz składniki i z nich robisz posiłki).
- * warzywa sezonowe pod różną postacią, surowe, gotowane, **kiszonki** (unikamy warzyw strączkowych: fasola, soja, bób soczewica, ciecierzycyca), żółtka jaj, wołowina (polędwica, karczek, łopaska, ligawa) - zwłaszcza tatar będzie świetny jest najbardziej lekkostrawny, dziczyzna (jest to najlepsze mięso, ma najmniej chemii i najwięcej składników odżywczych), królik (to również rewelacyjne mięso, które nie jest napakowane chemią),
- * wieprzowina (karkówka, łopaska itd.)- czerwone mięso jest bogate odżywczo,
- * boczek, słonina, podroby, np. żołądki, wątróbka, domowy pasztec (mają bardzo dużo witamin i minerałów i są wbrew obiegowej opinii niezwykle zdrowe),
- * ryby morskie i oceaniczne, zwłaszcza śledź, halibut, łosoś atlantycki - **nie hodowlany(Norweski)**, makrela.

* **Jakie jedzenie jest najzdrowsze?**

- * grzyby a w szczególności boczniaki i shitake i leśne, □ orzechy włoskie, laskowe, brazylijskie, migdały, makadamia - w ograniczonej ilości, □ owoce sezonowe w ilości 1-2 garści dziennie,
- * dobra sól - nie unikaj soli! Mit niezdrowej soli dotyczy zwykłej soli kuchennej, jest ona czystą chemią. Jej unikaj jak ognia (również w produktach gotowych). Natomiast sól morską/himalajską/kłodawską to źródło minerałów i pierwiastków śladowych. Dodatkowo sód jest nam potrzebny dla normalnego funkcjonowania, zwłaszcza dla osób, które są narażone na stres,
- * antyzapalne przyprawy - kurkuma, cynamon, szałwia, rozmaryn, bazylia.

W naszym ciele jest 10 razy więcej bakterii niż ludzkich komórek!
W samych jelitach mamy ich 1-2 kg! Jest ich tyle, że do tej pory wszystkie nie zostały zidentyfikowane.

Mikroorganizmy są dla nas warunkiem przetrwania.

Jeśli jesteś z nimi w dobrych relacjach będą najlepszymi przyjaciółmi dla Twojego zdrowia. Jeśli jednak im podpadniesz potrafią nieźle namieszać i utrudnić życie.

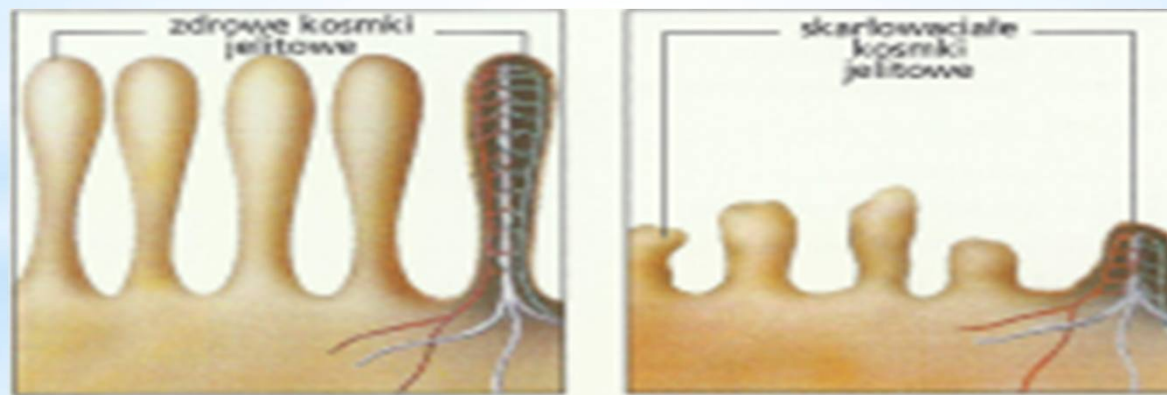
*** Jak jeść by nie chorować?**

- * tworzą naturalną barierę przeciwko intruzom, toksynom i pasożytom prowadzą walkę przeciwko patogenicznym organizmom produkując różne substancje: antygrzybiczne i antywirusowe m.in. interferon, lizozymy i surfaktanty,
- * produkują kwasy organiczne (ażeby uniknąć rozwoju patogenów w zasadowym pH) ściany komórkowe bakterii wchłaniają wiele rakotwórczych substancji, zapobiegając rozwojowi nowotworu,
- * powstrzymują niekontrolowany rozrost komórek, który jest czynnikiem silnie związanym z nowotworami,
- * 60-70% energii do działania nabłonka jelitowego (tego który wchłania żywność) pochodzi z aktywności bakterii,
- * szczep E. Coli pomaga w **trawieniu laktozy** oraz wytwarza witaminę K2, B1, B2, B6, B12 czy substancję antybiotykopodobną zwaną kolicyną,
- * **zdrowa flora bakteryjna potrafi wytwarzać:** kwas pantotenowy, kwas foliowy, niacynę, aminokwasy.

* **Nasze bakterie**

- * W naszych jelitach znajduje się aż **90% odporności!** W nabłonku jelit znajduje się ważna dla nas immunoglobulina klasy A - IgA, która stanowi pierwszą linię obrony przed patogenami.
 - * Zaburzenia w obrębie nabłonka jelit spowoduje niedobory w ilości wydzielanej **IgA**, dzięki czemu nasza odporność będzie znacznie osłabiona.
 - * W jelitach produkowana jest **serotonina i dopamina** - dwa niezwykle ważne neuroprzekaźniki, które regulują nasz nastrój.
 - * Gdy dojdzie do **rozszerzenia jelit** (np. na skutek spożywania produktów bogatych w gluten), do krwiobiegu przedostaje się wiele substancji, które nigdy nie powinny się w nim znaleźć (tj. niestrawione białka, wirusy, bakterie i inne toksyny), co może prowadzić do rozwoju choroby autoimmunologicznej i wielu alergii.
- * **Dlaczego wyleczenie jelit jest niezbędne do zachowania zdrowia całego organizmu?**

- * Zniszczone kosmki jelitowe nie są w stanie wchłaniać niezbędnych substancji odżywczych - nawet najlepszej jakości pożywienie nie będzie mogło nas odżywić!
- * Złe odżywianie sprawia, że niszczymy symbiotyczną i przyjacielską nam florę, przez co zaczynają panoszyć się bakterie „złe”. Bez nadzoru ze strony naszych przyjaciół, bakterie te rozrastają się i są powodów nieprzyjemnych dolegliwości tj. uporczywe wzdęcia, biegunki, zaparcia, czy gazy.



* Kosmki jelitowe - funkcje

* **Probiotyki** są po to, aby przywrócić ład i porządek.

Uszczelnienie bariery jelitowej, odbudowa kosmków, regeneracja śluzówki i uzupełnienie flory jelit sprawi, że będziemy trawić lepiej, będziemy bardziej odporni na stres, zwiększy naszą odporność na patogeny i wirusy, a także wyeliminuje alergię i zahamuje rozwój chorób autoimmunologicznych.

* **Probiotyki**

* Mleko zawiera laktozę (cukier mleczny), a nietolerancję laktozy stwierdzono u 1/4 Europejczyków. Nie trzeba mieć zespołu jelita drażliwego, żeby unikać laktozy, bo u wielu ludzi powoduje ona bolesne wzdęcia, zaparcia albo biegunki. **Surowe mleko, prosto od krowy jest dobre, ponieważ zawiera enzymy pomagające w trawieniu laktozy.** Problem jest z mlekiem pasteryzowanym i UHT (sklepowym), gdzie te enzymy są nieaktywne albo zniszczone. Laktoza to nie jest jednak główny problem. **Kazeina** to główne białko w mleku, większość z nas jest na nią uczulona. Poza drażnieniem jelita i wywoływaniem chorób autoimmunologicznych nadwrażliwość na kazeinę jest kojarzona np. z autyzmem i wieloma zaburzeniami psychicznymi (z kazeiny przy zaburzonym trawieniu i wchłanianiu powstają kazomorfiny uszkadzające mózg). **Mleko zawiera hormony, które u nastolatków powodują trądzik,** a u dorosłych wspomagają rozwój różnych rodzajów nowotworów. **Osteoporoza** występuje najczęściej w krajach, w których je się najwięcej nabiału (nie chodzi o ilość wapnia w diecie, ale o jego jakość i zdolność organizmu do jego wykorzystania).

* **Dlaczego wykluczamy mleko?**

* Zboża mają **wysoki indeks glikemiczny** i są tuczące, nasilają insulinooporność, wywołują efekt uzależnienia, ponieważ zawierają **egzomorfiny** (działają podobnie jak narkotyki), mają małą wartość odżywczą, zawierają dużą ilość substancji antyodżywczych takich jak np. kwas fitynowy, który blokuje przyswajanie minerałów (wapń, żelazo, magnez i inne), lektyny drażniące jelito i nasilające autoimmunologię, gluten powodujący nieszczelne jelita czy też inhibitory enzymów. Wbrew obiegowej opinii są ciężkostrawne.

Przy wszelkich problemach zdrowotnych/alergiach zboża zawsze pogarszają stan zdrowia.

*** Dlaczego wykluczamy zboża?**

- * Wszystkie strączki mają te same negatywne aspekty co zboża (oprócz obecności glutenu). Także zawierają **lektyny** które są toksynami wytwarzanymi przez rośliny jako obrona przed zjadającymi je zwierzętami. Mają także saponiny - toksyny rozrywające błonę komórkową w naszych ciałach, po zjedzeniu uszkadzają jelita, naczynia krwionośne i czerwone krwinki (osłabiają kondycję i wywołują anemię).
- * Szkodliwe jest też **spożywanie soi i mleka zawierającego białko sojowe** przez małych chłopców, szczególnie niemowlęta - zaburza to wpływ męskich hormonów na rozwój płci, takim niemowlętom zaczynają rosnać piersi, a ich męskie narządy płciowe są niedorozwinięte. Inne
- * Strączki mogą być spożywane raz na jakiś czas, gdy są odpowiednio przygotowane tj. poprzez namaczanie (w osolonej wodzie przez całą noc), fermentację lub kiełkowanie. Ze względu na rodzaj węglowodanów rośliny strączkowe szybko fermentują w jelitach powodując wzdęcia i gazy. Wszystkich strączkowych powinny jednak unikać osoby z chorobami autoimmunologicznymi, chorobami jelit, problemami z płodnością i osoby predysponowane do miażdżycy.

* **Dlaczego wykluczamy strączki?**

- * Unikamy również wszelkich przetworzonych produktów jak zupki chińskie, sosy z paczki, mieszanki przypraw typu Vegeta, chipsy, paluszki, wypieki itd.
- * Nie pijemy alkoholu i gazowanych napojów, soków i nektarów owocowych kartonowych.
- * Produkty wędzone i puszkowane (gdy skład jest podejrzany lub jeśli jesz je nagminnie).
- * W miarę możliwości staraj się ograniczać konwencjonalne mięso i jaja (marketowe). Mięso czy jaja z zaufanego źródła, np. od gospodarza to zupełnie inny produkt.
- * Przetworzone jedzenie (konserwanty, słodziki, polepszacze smaku i zapachu, sztuczne aromaty i barwniki, żywność modyfikowana genetycznie).
- * Leki (zwłaszcza antybiotyki i leki przeciwbólowe, zobojętniające kwas solny np. rennie).
- * Nieodpowiednie, nieskuteczne suplementy - np. suplementy na porost włosów czy zwykły magnez, rozpuszczalne witaminy.
- * Toksyczne kosmetyki o długim i niezrozumiałym składzie, pasty do zębów z fluorem, sztuczne odświeżacze powietrza (także te do kontaktów), konwencjonalna chemia gospodarcza, parabeny, pestycydy, bisfenol (BPA) - butelki plastikowe, paragony sklepowe.

*** Wskazówki zdrowego trybu życia.**

Cholesterol jest dla nas niezbędny do życia. Jest z nami już od poczęcia.

W mleku matki jest aż 60% tłuszczu, a głównym składnikiem mleka matki są tłuszcze.

Cholesterol buduje błony komórkowe (otoczki) każdej komórki w naszym ciele! Pod naciskiem medialnej propagandy zaczęliśmy bać się cholesterolu i unikać go w jedzeniu. Czy to dobrze?

Oto kilka niepodważalnych argumentów przemawiających za włączeniem cholesterolu do diety: błona komórkowa każdej komórki składa się z 90% cholesterolu:

- * $\frac{1}{4}$ całkowitego cholesterolu w ciele znajduje się w mózgu i poprawia naszą pamięć,
- * cholesterol jest prekursorem syntezy witaminy D (dziś 80% ludzi ma jej niedobory),
- * jest niezbędny do **produkcji progesteronu, estrogenu oraz testosteronu** (bezpłodność, problemy „kobiece” to dziś istna plaga), □ cholesterol jest potrzebny do syntezy kortyzolu oraz budowy aldosteronu (kontroluje równowagę minerałów oraz ciśnienie krwi).
- * niski poziom cholesterolu przyczynia się do **problemów psychicznych**, w tym depresji,
- * $\frac{3}{4}$ z cholesterolu w naszych ciałach jest produkowanych przez wątrobę, tylko niewielka część jest dostarczana z pożywieniem.

* cholesterol

- * Co z normą na cholesterol? Została ona ustalona BEZPODSTAWNIE. Poziom poniżej 5,17 mmol/L (200 mg/dL) jest wymyślony na rzecz przemysłu farmaceutycznego. Nie przeprowadzono badań na zdrowych ludziach w celu ustalenia normy na cholesterol.
- * Zdrowi ludzie mają zróżnicowane poziomy cholesterolu i często wynoszą one pomiędzy 200 a 300 mg/dL.
- * U wielu ludzi tak absurdalnie niskiego poziomu nie da się uzyskać w praktycznie żaden sposób poza łykaniem garściami tabletek.

Przedstawiam najpowszechniejsze fakty na temat cholesterolu:

- * Ilość cholesterolu w pożywieniu nie ma nic wspólnego z ilością cholesterolu w krwi (on zależy od stanów zapalnych w układzie krwionośnym).
- * Problemem nie jest ilość tłuszczu w diecie, tylko jego rodzaj (tłuszcze trans, nadmiar omega 6 z olejów roślinnych, margaryny itd. wywołują stany zapalne i są problemem), tłuszcze nasycone są bezpieczne.
- * Najbardziej na poziom cholesterolu w krwi wpływa **jedzenie dużej ilości węglowodanów (cukier, zboża, mąka itd.)**.
- * **Trójglicerydy** w krwi powstają ze spożytych węglowodanów, nie z tłuszczu. Węglowodany prowokują też powstawanie większej ilości j małych cząsteczek LDL (szkodliwych).

* **Cholesterol**

- * Nawet, kiedy obniży się lekami poziom LDL, a HDL będzie niski, ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia się nie zmniejsza.
- * Nawet jeśli obniży się lekami LDL, a poziom białka C-reaktywnego (mówi o nasileniu stanów zapalnych) nie obniży się, to ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia się nie zmniejsza. Nie ma **ŻADNEGO** dowodu na skuteczność statyn u zdrowych kobiet z wysokim poziomem cholesterolu.
- * Nie ma **ŻADNEGO** dowodu na skuteczność statyn u ludzi starszych niż 69 lat
- * Nie ma **ŻADNEGO** dowodu na profilaktyczne działanie statyn (u osób, które jeszcze nie chorują na serce)
- * **75% ludzi, którzy mieli atak serca, miało poziom cholesterolu w normie**
- * Istnieją **NIZELICZONE** dowody na to, że statyny przyspieszają starzenie i powodują problemy z mięśniami i układem nerwowym. Obecnie 10 razy więcej ludzi stosuje statyny niż w 1994. Prawie połowa mężczyzn w USA w wieku 65+ i prawie 40% kobiet jest na statynach

 **Cholesterol**

INSULINA-jest hormonem trzustki, pobudzana przez węglowodany obniża poziom cukru we krwi. Jest transporterem energii do komórek. Reguluje wiele przemian metabolicznych.

Jest hormonem anabolicznym. Buduje zarówno tkanki mięśniowe, tłuszczowe jak i kom. nowotworowe!!

Jej częste pobudzanie, poprzez duże i systematyczne dawki węglowodanów w długoterminowym okresie prowadzi do obniżenia wrażliwości insulinowej komórek mięśniowych.

Umiar oraz jakość produktów węglowodanowych jest kluczem do sukcesu!!

Insulina- zabezpieczenie organizmu

Wysoki poziom cukrów we krwi->upośledzenie białek ustrojowych->transport cukrów do komórek.

*** Skąd bierze się cukrzyca typu II**

* Duża ilość węglowodanów w diecie powoduje gwałtowne skoki cukru we krwi, co z kolei stymuluje uwalnianie insuliny. Im więcej spożywamy węglowodanów, tym więcej insuliny musi zostać wytworzone, aby wyrównać poziom cukru. Problem w tym, że z czasem nasze komórki stają się niewrażliwe na insulinę i nie chcą wpuścić glukozy do swojego wnętrza. To tak jakby natarczywy sąsiad pukał w kółko do naszych drzwi. Na początku będziemy mu otwierali. Z czasem zacznie nas to denerwować i będziemy to robić coraz rzadziej. W końcu przestaniemy reagować na to pukanie. Podobnie jest z insuliną. Gdy komórki przestają na nią reagować, to poziom cukru we krwi zaczyna niebezpiecznie rosnać.

* Dlaczego mam problem z gospodarką cukru we krwi?

* **Insulina to hormon, który odpowiada za odkładanie tłuszczu.**

Większość niechcianej tkanki tłuszczowej powstaje z nadmiaru cukru. Taki nadmiar odkłada się w postaci trójglicerydów. **Za spalanie tkanki tłuszczowej odpowiada glukagon.** Problem w tym, że glukagon nie zostaje uwolniony w tym samym czasie, co insulina. Kiedy spożywamy dużo węglowodanów i często, to insulina będzie uwalniana cały czas. Gdy insulina krąży we krwi nie spalimy ani grama tłuszczu!

* **Tybie jest tak naprawdę mechanizmem obronnym przed cukrzycą!**
Zmieniamy nadmierne ilości węglowodanów w tłuszcz, aby obniżyć poziom cukru we krwi.

* Należy także uważać z nadmiarem białka, który również przekształca się w cukier.

* Z czasem nasze narządy również tracą wrażliwość na insulinę, pierwszym takim narządem jest **wątroba**, która z glikogenu zaczyna produkować duże ilości cukru zwiększając jego stężenie w krwi. Jeśli nie zapanujemy nad tym postępującym procesem destrukcyjnym, to nasza trzustka może bezpowrotnie utracić zdolność do produkcji insuliny.

* Kolejną przeszkodą w uregulowaniu poziomu cukru jest **stres**. Stres podnosi poziom kortyzolu, który stymuluje wyrzut cukru do krwi, co z kolei stymuluje uwalnianie insuliny. Uwalnianie insuliny z kolei hamuje trawienie zbędnych kilogramów. Spożywanie dużej ilości cukru nasila stany zapalne w organizmie, co jest stresem samym w sobie. Taki stres powoduje wyrzut kortyzolu. Koło się zamyka.

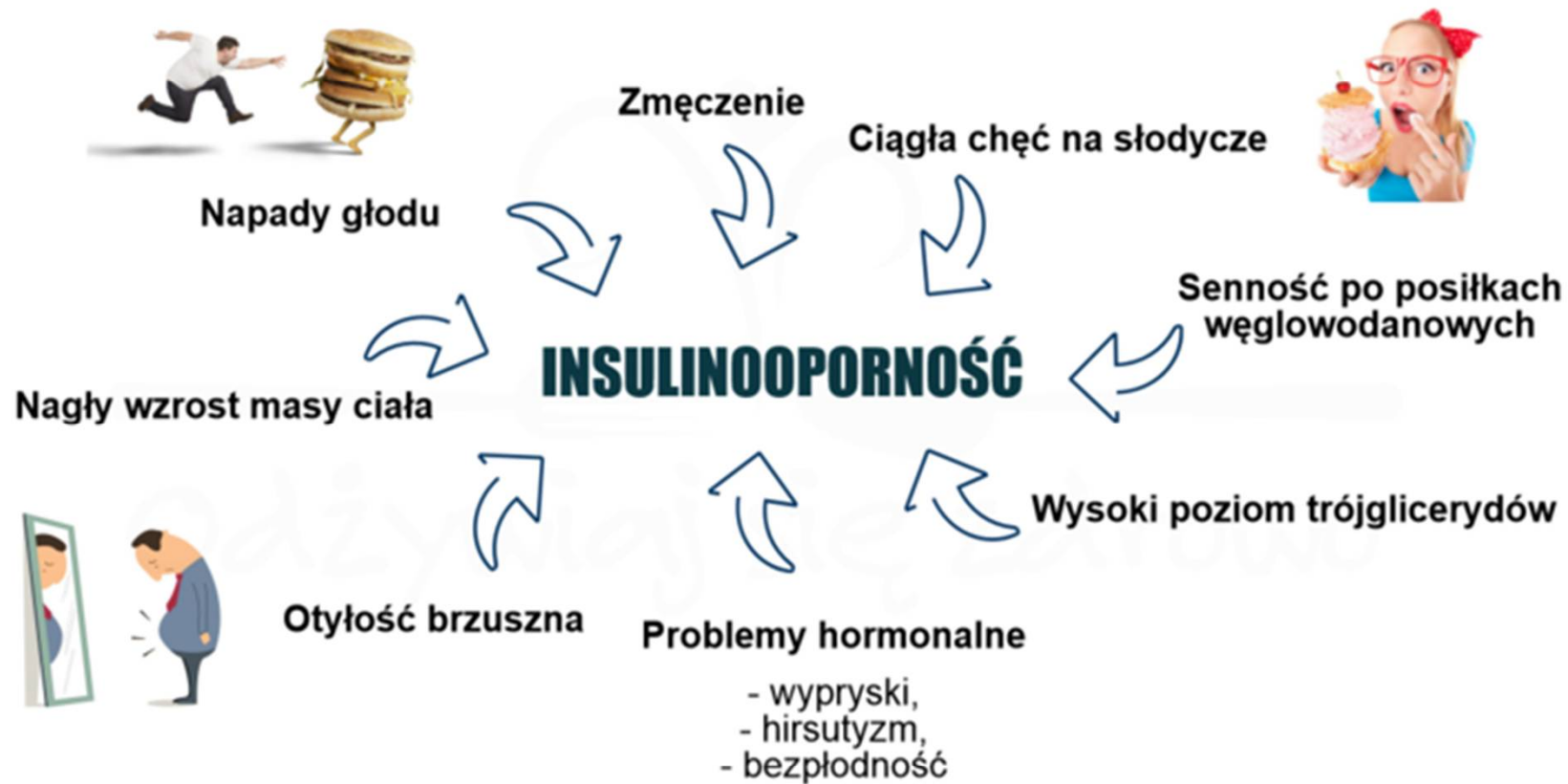
* **Insulina**

- * Senność,
- * Spadek cukru, zaburzenia koncentracji
- * Częste podjadanie, chęć na słodkie/słone
- * Duże ramiona u kobiet (okolica tricepsu) oraz brzuch u mężczyzn,
- * Wiotkie ciało, dysproporcje w budowie ciała,
- * PCOS (zespół policystycznych jajników)
- * Wysoki poziom testosteronu u kobiet, nadmierne owłosienie,
- * Niski poziom testosteronu u mężczyzn,
- * Ginekomastia mężczyzn (chłopców)



* **Insulinooporność objawy**

CZY TO CIEBIE DOTYCZY?



* **Insulinooporność =>**
cukrzyca II

Skąd bierze się IO??

- * Jedzenie węglowodanów
- * Nabiał (hormony, laktoza, galaktoza, stymulatory wydzielania insuliny),
- * Częste podjadanie - sygnał,
- * Alkohol,
- * Jelita-flora bakteryjna, złe wchłanianie (polecam książkę „historie wewnętrzne”)
- * Niewłaściwe zakwaszenie żołądka
- * Niewłaściwe enzymy
- * Kortyzol - stres, brak snu

Co robi z nami INSULINA:

- * Mamy częste zachcianki gł. na „coś słodkiego”, odczuwamy spadki cukru,
- * Permanentne myślenie o jedzeniu,
- * Mdłości, zasłabnięcia, zieme poty,
- * Blokowanie hormonu - GLUKAGON,
- * Odkładanie, magazynowanie tkanki tłuszczowej, wiotkość mięśni.
- * Doprowadzanie do cukrzycy,
- * Bezpłodność (wysoki estrogen, niski progesteron, u mężczyzn - niski testosteron)

DIETA!

- * Niski Indeks Glikemiczny (IG) / Ładunek glikemiczny
- * Dieta niskowęglowodanowa (ok 100-150g) lub bardzo niskowęglowodanowa (do 100g/dobę)
- * Dieta Paleo (wyklucza nabiał, WW z wyj.warzyw i owoców, strączkowe, ziarna, jest małoprzetworzona)

TRENING

- * Spacer, ćwiczenia na zewnątrz (słońce - regulacja hormonów)
- * Cardio interwał, HIIT, Tabata
- * Yoga, medytacja (spadek kortyzolu)

RELAX

- * Sen, słońce, odpoczynek, no stress ☺

SUPLEMENTY

- * M.in. witamina D3, cynk i selen, chrom, magnez (chelat)
- * Cynamon, kurkuma (z pieprzem), ALA, berberyna

Badania m.in.:

- * Insulina (wynik insuliny na czczo powyżej 10 będzie wskazaniem do postępowania w kierunku IO) , cukier na czczo
- * Hemoglobina glikowana
- * Krzywa insulinowa i krzywa cukrowa



* **Sposoby na insulinooporność/ cukrzyce II**