

dr Marie-Andrée Auquier

Wszystko zaczyna się od bakterii

Jak oswoić dobre mikroby
i poradzić sobie z nietolerancją pokarmową



dr Marie-Andrée Auquier

Wszystko zaczyna się od bakterii

Jak oswoić dobre mikroby
i poradzić sobie z nietolerancją pokarmową

PRZEŁOŻYŁA

Marta Szelichowska



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Les bactéries au secours de votre intestin

Redaktor prowadząca: Marta Budnik
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Marta Akuszewska
Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski
Projekt okładki: Charlotte Thomas
Ilustracje: © Nathanaël Tardif, Julia Jacquet, Héroïse Fabre (Shutterstock.com)
DTP: Maciej Grycz

Copyright © Éditions Ellébore, février 2018

Copyright © 2018 for the Polish edition
by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation
by Marta Szelichowska, 2018

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.


Wydanie I
Białystok 2018
ISBN 978-83-66074-87-3



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

WYDAWNICTWO VIVANTE
E-mail: redakcja@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.vivante.pl



*Jestem tym, co jem,
ale nie wiem już,
co tak naprawdę zjadam!
Czy wiem zatem,
kim jestem?*

– Gérard Ostermann

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	9
1 Czym jest nietolerancja pokarmowa?	12
2 Czym jest FODMAP, fruktoza i laktoza?.....	36
3 Jak działają jelita?	62
4 Czym jest zespół nieszczelnego jelita?	72
5 Do czego służy jelito grube i mikroflora jelitowa?	90
6 Jak regenerować mikroflorę jelitową?	110
7 Co w takim razie jeść?	122
8 Dlaczego nie samym chlebem człowiek żyje.....	138
9 Czym są mikroskładniki?.....	148
10 Czy istnieją propozycje innych diet leczniczych?	172
11 Dlaczego istnieje tyle nietolerancji... pokarmowych?	202
12 A gdybyśmy tak porozmawiali o rozwiązaniach?	226
Bonus • Przepisy... dla przyjemności gotowania!.....	248
Podsumowanie	270



WSTĘP

Nasze społeczeństwo klasyfikuje, dzieli i tworzy patologie. Leczy według kryteriów, które uznaje za słuszne, zakorzenionych w przekonaniach, które pozornie racjonalnie reprezentują wiedzę i stan nauki danej epoki. Pojawiają się jednak nowe choroby, a nawet nowe dysfunkcje, które kwestionują istniejącą wiedzę, podważają pewniki i zmuszają do ponownego ich przemyślenia, innego rodzaju opieki i odmiennego leczenia. Dzieje się tak w przypadku nietolerancji pokarmowych. Czy są one chorobą, czy dysfunkcją? Czy są nietolerancją, czy też rodzajem odrzucenia przez organizm, jego ochroną przed tym, czego nie może już tolerować?

Jak pisze pani doktor Auquier, nietolerancja świadczy o nadwrażliwości i nieprzystosowaniu. Ale pisze również: czy organizm musi się przystosować do wszystkiego, czy raczej przestrzegać, alarmować i odmawiać współpracy, kiedy taka adaptacja staje się niemożliwa do zniesienia? Kiedy ostre reakcje, złe samopoczucie i ból zmuszają osobę, która je przechodzi, do zakwestionowania swoich przyzwyczajeń, swojego sposobu życia i zmiany automatycznych nawyków, których nie akceptuje jego ciało, to czy jego nietolerancje nie stają się w pewien sposób zbawienne? Dla osoby, która konfrontuje się z tak zwaną nietolerancją pokarmową, nadchodzi wtedy moment na niezbędną refleksję, uważne zastanowienie się i uświadomienie sobie tego, w jaki sposób się odżywia.

Powiem podobnie jak pani doktor Auquier, że nietolerancje stają się sygnałami, które ostrzegają mniej wrażliwych o nadchodzących



niebezpieczeństwach. Będą one stanowiły najbardziej prawdopodobny model człowieka przyszłości, który będzie musiał odpowiadać za własne wyżywienie z zachowaniem krytycyzmu. Będzie musiał być „przebudzony” zamiast uśpiony, gdy nasze zachodnie społeczeństwo proponuje w dużym stopniu rozwiązania typu „zrobimy to za ciebie” i rozwija, na nasze nieszczęście, hegemonię, która zdejmuje z każdego z nas odpowiedzialność, proponując hasła, które głoszą: „Nie traćcie czasu na własne przygotowania, my doskonale zrobimy to za was”. W jaki sposób możemy odzyskać przestrzeń dla wyboru w obrębie swoich nawyków żywieniowych, zdając sobie sprawę z realiów naszych powiązań rodzinnych i zawodowych?

Marie-Andrée Auquier proponuje wiedzę, kwestionuje pewne praktyki i podaje nowe sposoby podejścia do komponowania swoich posiłków, inne perspektywy funkcjonowania w odpowiednich systemach żywienia, które wsluchują się w potrzeby naszego ciała. Pokazuje, że zawsze istnieje inny sposób. Określa nietolerancję pokarmową jako skutek zasad współczesnego rolnictwa i jego skłonności do proponowania produktów przetworzonych, czyli wynaturzonych i nafaszerowanych składnikami nietolerowanymi przez nasz organizm. „Życie bez barwników może dodać barw naszemu życiu” – pisze autorka. Jest to moc odnajdywania rzeczywistej formy składników, dalekich od sztuczności oferowanej przez przemysł rolniczy.

Zadaje pytania dotyczące ferm zwierzęcych, hodowli zwierząt, a przede wszystkim przetwarzania, które same w sobie nie ma wiele wspólnego z prawdziwym żywniem. Wobec modelu masowego mówi o personalizacji i o szanowaniu sezonowości w żywieniu. Opowiada nam o naszych jelitach, ich funkcjonowaniu,

ich słabościach i atakach, którym ulegają one w prosty sposób, a który każdemu pozwala zrozumieć złożone mechanizmy naszego organizmu.

Marie-Andrée Auquier to „endokrynolożka rewolucjonistka”, która z wyjątkową dokładnością, zadumą oraz humorem pozwala każdemu z nas na zadanie pewnych pytań, zrozumienie oraz zmianę własnego zachowania.

Dr Gérard Ribes



CZYM JEST NIETOLERANCJA POKARMOWA?

*Aby zawrzeć pokój z wrogiem, należy podjąć
z nim współpracę tak, by stał się naszym sprzymierzeńcem...*

– Nelson Mandela

Trudno dziś zaprosić przyjaciół na obiad,
nie skupiając wyostzonego spojrzenia
w poszukiwaniu potencjalnego wroga,
który kryje się na naszym talerzu.
Czy w posiłku są gluten, jajka, laktoza?
Czym są tak naprawdę nietolerancje pokarmowe?
Czy jest to mit, czy rzeczywistość?

Dzisiaj coraz więcej osób korzysta z konsultacji dotyczących tego problemu. Od 10% do 15% populacji francuskiej wystrzega się spożywania produktów mlecznych oraz glutenu. Czy w ten sposób odchodzimy od koncepcji wszystkożernego człowieka?

Nasi pacjenci skarżą się na „kłopoty w funkcjonowaniu jelit”. Cierpią na „gazy jelitowe”, wzdęty brzuch, „burczenie” w jelitach, które się skręcają i wydają z siebie dziwne dźwięki (nawet podczas ważnych spotkań), na spazmatyczne bóle i różnego rodzaju kłopoty z trawieniem – od biegunki do zaparć.

Ale co rozumiemy pod pojęciem „nietolerancja pokarmowa”?

Określenie „nietolerancja pokarmowa” nie jest zbyt precyzyjne, co tłumaczy po części zamieszanie, które istnieje w tej dziedzinie. W medycynie mówi się o „wrażliwości” lub „nadwrażliwości” pokarmowej.

Zjawisko to związane jest z mechanizmem odpornościowym nazywanym „alergią typu III”, to znaczy mechanizmem związanym z produkcją immunoglobulin G, określanymi również

mianem „przeciwciał IgG”, kierowanych przeciw specyficznemu białku w danym pokarmie.

Przeciwciała IgG skupiają się na danym białku pokarmowym i tworzą tzw. agregaty, które nazywamy „immunokompleksami”. Te z kolei przechodzą przez system obrony jelit i docierają do krwioobiegu, wywołując w odległych narządach przewlekłe reakcje zapalne.

Czy to jest więc alergia?

Ależ nie! Pomimo określenia „alergia typu III” mechanizm ten znacznie różni się od klasycznej alergii typu I, związanej z produkcją IgE, to znaczy immunoglobulin E, które wywołują bardzo szybkie reakcje zapalne. Na przykład jeśli jesteś uczulony na pewnego rodzaju pożywienie, w twoim organizmie pojawiają się objawy braku przyswajania tego pokarmu. Jeśli na przykład masz uczulenie na orzeszki ziemne, po ich spożyciu ryzykujesz, że dostaniesz krostek, opuchlizny lub obrzęku naczynioruchowego (opuchlizny całej twarzy mogącej prowadzić do uduszenia się) lub trudności w oddychaniu po kilku minutach od ich spożycia. Należy więc reagować natychmiast. Taka reakcja alergiczna może wystąpić po spożyciu nawet małej porcji, więc należy tropić choćby najmniejszy ślad obecności orzeszków ziemnych w pożywieniu. W przeciwnym razie zagrożenie jest naprawdę spore. Ale nie wpadajcie w panikę – taka reakcja dotyczy jedynie tych, którzy cierpią na nadwrażliwość!

Jakie są cechy nadwrażliwości?

Daje różne objawy po przyjęciu pokarmu (często między trzema godzinami a trzema dniami po spożyciu).

Może dotyczyć wielu różnych białek występujących w żywności (najbardziej popularne to białko jaja kurzego, produkty zawierające mleko, gluten i nasiona oleiste).

Daje zróżnicowane objawy i wywołuje przewlekły stan zapalny.

CZY WIEDZIELIŚCIE?

Trudno znaleźć w swojej diecie składnik pokarmowy, który wywołuje reakcję alergiczną, ponieważ jego przyswajanie rozpoczyna się od około trzech dni do trzech godzin przed pojawieniem się objawów.

Jakie są objawy nadwrażliwości pokarmowej?

- Kłopoty z trawieniem:** bóle żołądkowe, wzdęcia, wiatry i trwa-
jące OD ZAWSZE zaparcia.
- Problemy ze skórą:** egzema, łuszczyca, skóra atopowa, pokrzywka.
- Choroby układu oddechowego, nosa i przełyku:** zapalenie
zatok, polipy, astma, podrażnienia oskrzeli.
- Dolegliwości stawowe:** bóle zapalne, bóle w stawach i ścięg-
nach, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa (choroba
autoimmunologiczna, która powoduje bóle w kręgosłupie i bio-
drach), ale nie zapalenie kości i stawów.
- Choroby neurologiczne i psychiczne:** migreny trwające OD
ZAWSZE, depresja, bóle głowy, schizofrenia, zakłócenia uwagi
i nadpobudliwość (ADHD).
- Fibromialgia.**
- Cukrzyca typu 2 (insulinoniezależna).**

- **Chroniczne zmęczenie.**
- **Choroby przewlekłe.**

Objawy kliniczne są bardzo zróżnicowane. Jeśli cierpicie na jedną z tych dolegliwości, nie oznacza to wcale, że jest ona wywołana nietolerancją pokarmową. Ale jest to jedna z przyczyn, którą warto rozważyć.

Czy należy więc zrezygnować z wszelkich pokarmów, których się nie przyswaja?

Gdy cierpimy na prawdziwą nadwrażliwość pokarmową, całkowite wyeliminowanie podejrzanych produktów na minimum dwa lub trzy miesiące powoduje znaczącą poprawę w przypadku co najmniej 25% objawów (i 80% w przypadku migren oraz zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa!). Jednak zazwyczaj, aby osiągnąć trwałe rezultaty, należy zastosować dogłębne leczenie.

Jak diagnozować nadwrażliwość pokarmową?

Czasami wystarczy dobre wyczucie kliniczne. Objawy wzmocniają się po spożyciu specyficznych produktów, a znikają, kiedy się ich unika, po czym powracają, gdy znów włączymy je do diety.

Często trudno ustalić, czy objawy powiązane są z nadwrażliwością na mleko, jajka, migdały czy wanilię, ponieważ składniki te często wchodzi w skład tych samych produktów. Nie ma sensu zrezygnować z glutenu, kiedy winowajcami są jajka, i odwrotnie...



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD BAKTERII

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantep

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl