Dieta przeciwzapalna

Plan wykładu

1. Dieta warzywno – owocowa.
2. Stopniowe rozszerzanie diety.
3. Dieta przeciwzapalna:
   1. Produkty łagodzące zapalenie,
   2. Produkty zwiększające zapalenie.

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej

Spożywanie tylko owoców i warzyw

→ mało energii

→ żywienie wewnętrzne

→ spalenie niepotrzebnych komórek i tkanek

→ regeneracja organizmu

Schemat działania:

I etap: dieta dr Ewy Dąbrowskiej
- 10 lub 14 dni

II etap: stopniowe rozszerzanie diety
- Minimum 3 – 5 dni, najkorzystniej 10 – 14 dni

III etap: ZDROWE ODŻYWIANIE
- Całe życie ☺

Co jest ważne przy rozszerzaniu diety?

Produkty wprowadzamy stopniowo,

… i w niewielkich ilościach,

Cały czas obserwujemy reakcję organizmu
- Czy odczuwamy jakieś dolegliwości?
  - Ból żołądka, uczucie pełności, wzdęcia, nudności
  - Wysypki,
  - Ból głowy

Zapobiegamy szokowi pokarmowemu

Wychodzenie z Postu Daniela - gdzie można zajrzeć?

- http://www.dietadabrowska.fora.pl/wychodzenie-z-diety,15/
- http://www.akademiawitalnosci.pl/qa-002-najczestsze-pytania-na-temat-postu-daniela/
- http://dietawarzywna.blogspot.com/2013/03/wychodzenie-z-diety-dr-dabrowskiej.html
- http://www.dietawarzywnoowocowa.pl/

Jak stopniowo rozszerzać dietę?

- **Wprowadzamy 1 grupę produktów na dzień w niewielkich ilościach.**
- **Z dnia na dzień zwiększamy ilość tolerowanego produktu.**
- **Okres przejściowy pomiędzy dietą oczyszczającą a racjonalnym żywieniem powinien trwać co najmniej 1/3 czasu diety oczyszczającej, najkorzystniej jest, gdy trwa tyle samo dni co dieta oczyszczająca.**

Przykłady wprowadzanych porcji

- **Tłuszcze** – 1 łyżeczka na posiłek:
  - Na surowo - **olej lniany**, **olej rzepakowy**, masło, awokado
  - Do podgrzewania – olej rzepakowy rafinowany, oliwa rafinowana, masło klarowane, niewielka ilość oleju kokosowego.
- **Kasze płatki** – 1 łyżka na posiłek:
  - **Kasza gryczana**, jaglana, jęczmienna, amarantus,
  - **Płatki owsiane**, jaglane, orkiszowe, jęczmienne, żytnie.

Przykłady wprowadzanych porcji

- **Pieczywo** – ½ kromki (około 20 g) na posiłek:
  - Pieczywo pełnoziarniste, razowe,
  - Żytnie, orkiszowe, Graham,
  - Bez spulchniaczy, nie barwione karmelem,
- **Rośliny strączkowe** – 1 łyżka na posiłek:
  - Ciecierzyca, soczewica, fasola, groch, bób
- **Jajka** – 1 sztuka
  - Na początku ugotowane na miękko
  - Ekologiczne, z chowu na wolnym wybiegu

Przykłady wprowadzanych porcji

- **Mięso** – 50 g na posiłek:
  - Indyk, królik, ekologiczny kurczak, cielęcina,
  - Później chuda wieprzowina lub wołowina.
- **Ryby** – 50 g na posiłek:
  - Świeże ryby, najlepiej z oczami i skrzelami,
  - Dziki łosoś, dorsz, pstrąg, szproty, śledzie, sum,
- **Nabiał**
  - 30 g twarogu lub serka wiejskiego
  - 100 g jogurtu naturalnego, kefiru, maślanki

Na jakie choroby wpływa przewlekły stan zapalny?

- Choroby neurodegeneracyjne:
  - Choroba Parkinsona, ch. Alzheimera,
- Miażdżyca,
- Cukrzyca,
- Choroby zapalne stawów,
- Choroby autoimmunologiczne:
  - Ch. Hashimoto, RZS,
- Nowotwory,

Dieta przeciwzapalna – najważniejsze zasady

- Jedz kolorowe warzywa i owoce.
- Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe i kasze.
- Jedz zdrowe tłuszcze.
- Jedz tłuste ryby 2 razy w tygodniu lub omega 3.
- Jedz odpowiednią ilość białka (jedz ryby, nasiona strączkowe)
- Pij wodę i zieloną herbatę. Jedz gorzką czekoladę.
- Unikaj żywności przetworzonej.
- Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych.

Dieta przeciwzapalna – najważniejsze zasady

- Jedz różnorodne produkty.
- Jedz świeże warzywa i owoce.
- Ogranicz sól.
- Używaj ziół i przypraw o działaniu przeciwzapalnym

Produkty o działaniu przeciwzapalnym

- Probiotyki,
- Błonnik pokarmowy,
- Kwasy omega – 3,
- Zielona herbata,
- Gorzka czekolada,
- Pyłek kwiatowy – można dodawać do sałatek,
- Aloes,
- Czarny bez.

Przyprawy o działaniu przeciwzapalnym

- Kurkuma – zawiera kurkuminę,
- Imbir – zawiera gingerol, zingerol,
- Szafran,
- Goździki,
- Cynamon,
- Gałka muszkatołowa,
- Rozmaryn – zawiera karnozol,
- Chili,
- lukrecja
- Bazylia,

Warzywa i owoce czym się kierować?

- Wybieraj kolorowe warzywa i owoce.
- Jedz sezonowe warzywa i owoce.
- Nie jedz zgniłych i spleśniałych produktów.
- W miarę możliwości jedz warzywa surowe.
- Nie obieraj warzyw i owoców.
- Naucz dzieci jeść owoce i warzywa.

Owoce o działaniu przeciwzapalnym

- Granat,
- Ananas,
- Grejpfrut,
- Owoce leśne – szczególnie jagody,

Warzywa o działaniu przeciwzapalnym

- Cebula
- Czosnek – zawiera ajoen i alicynę
- Brokuły,
- Brukselka,
- Kalafior,
- Kapusta.

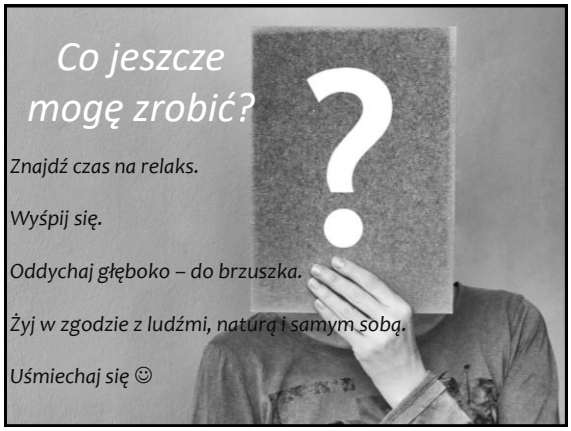
Tłuszcze o działaniu przeciwzapalnym

- Olej lniany
- Oliwa z oliwek extra virgin,

Produkty o działaniu prozapalnym

Czytamy etykiety produktów!!!

- Tłuszcze trans
  - Przemysłowe wypieki: ciastka, bułki, frytki, chipsy.
- Cukier, syrop glukozowo – fruktozowy, cukier kukurydziany:
  - Batony, płatki śniadaniowe, soki, jogurty smakowe, dżemy.

Produkty o działaniu prozapalnym

- WWA (wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne):
  - Tradycyjne grillowanie, wędzenie.
- Żywność na którą się ma alergię lub się jej nie toleruje.