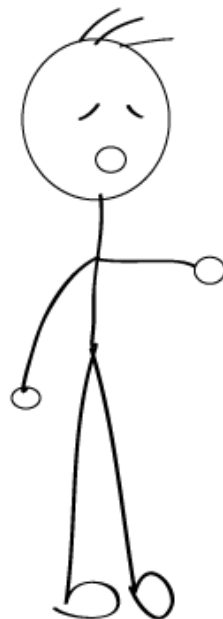


Leczenie przyczynowe Choroby Hashimoto

Uh... dude...

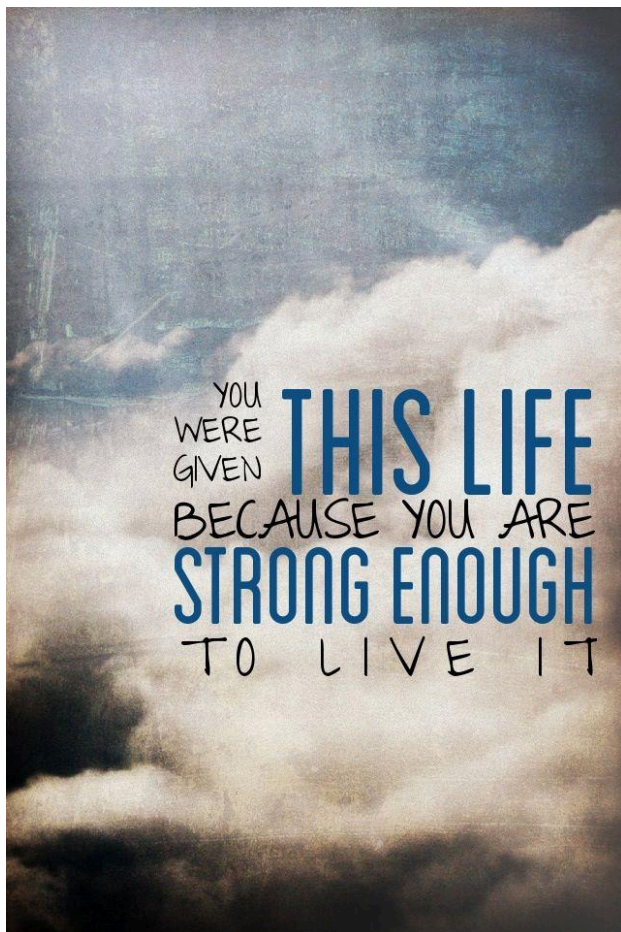


O... yeah...
it's just
my
LEAKY
GUT...



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl



Dr Anna Romaniuk

mikrobiolog, immunolog
psychodietetyk

motywuje do zmian

wykładała Immunologię na WUM
współautorka podręcznika z Immunologii
wieloletni pracownik CMDiK PAN

Co robię?



- diagnostyka i terapia zaburzeń mikroflory jelitowej w chorobach autoimmunologicznych;
- diagnostyka dysbiozy jelitowej u dzieci autystycznych, ustalanie indywidualnej diety;
- nietolerancje pokarmowe;
- nietolerancje histaminy, salicylanów i niklu;
- atopowe zapalenie skóry;
- diagnostyka i terapia kandydozy;

Autoimmune Disorders

Lupus

Fibromyalgia

Crohn's

Chronic
Fatigue

Celiac
Disease

Hoshimoto's

Scleroderma



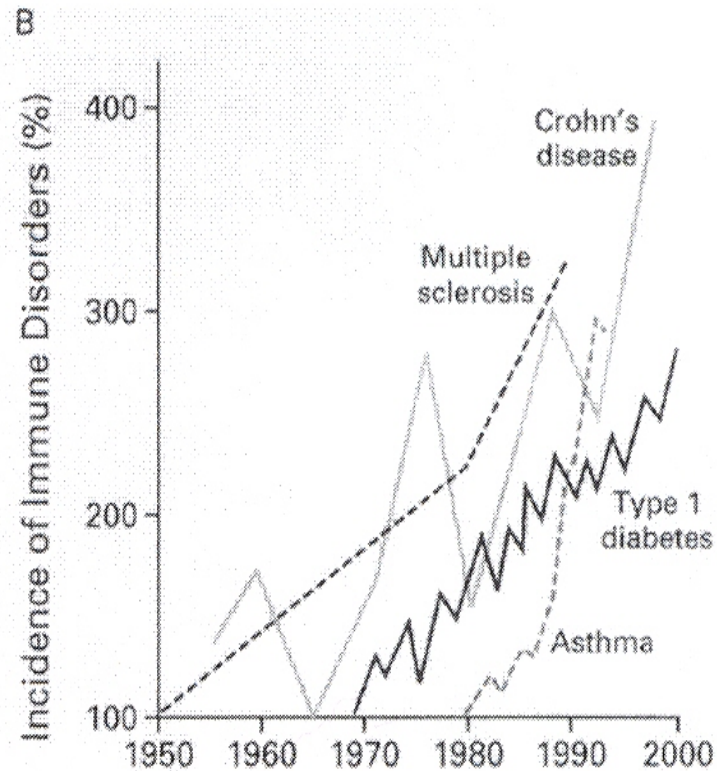
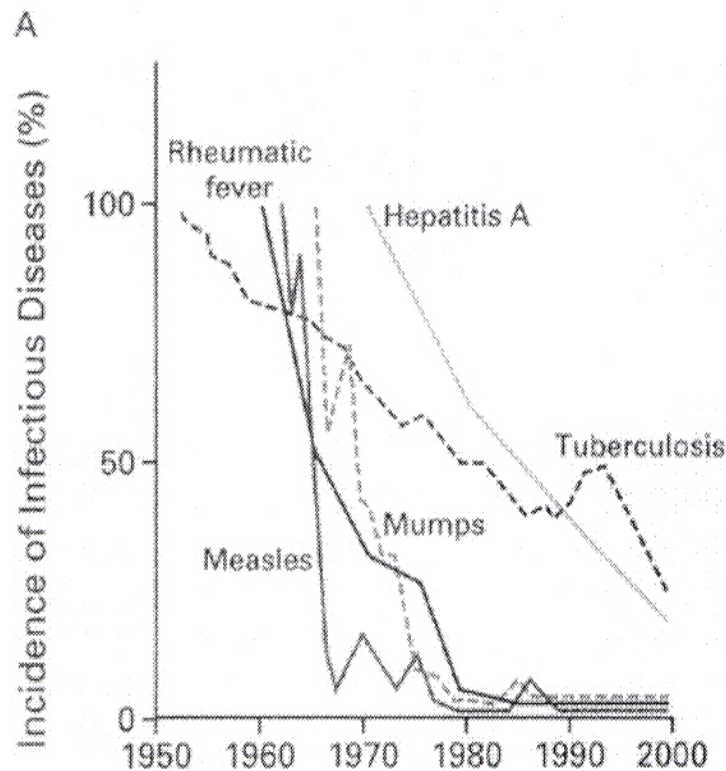
COACHING
DIETETYCZNY

www.dietafeingolda.pl



choroby zakaźne

choroby cywilizacyjne



Cukrowska B ; N Eng J Med. 2003, 347:919-20



Patogeny



Karcynogeny



Autogeny

Autoimmune Diseases

Disproportionately Affecting Women



HASHIMOTO'S
THYROIDITIS



SYSTEMIC LUPUS
ERYTHEMATOSUS



SJOGREN'S
SYNDROME



PRIMARY BILIARY
CIRRHOSIS



SCLERODERMA

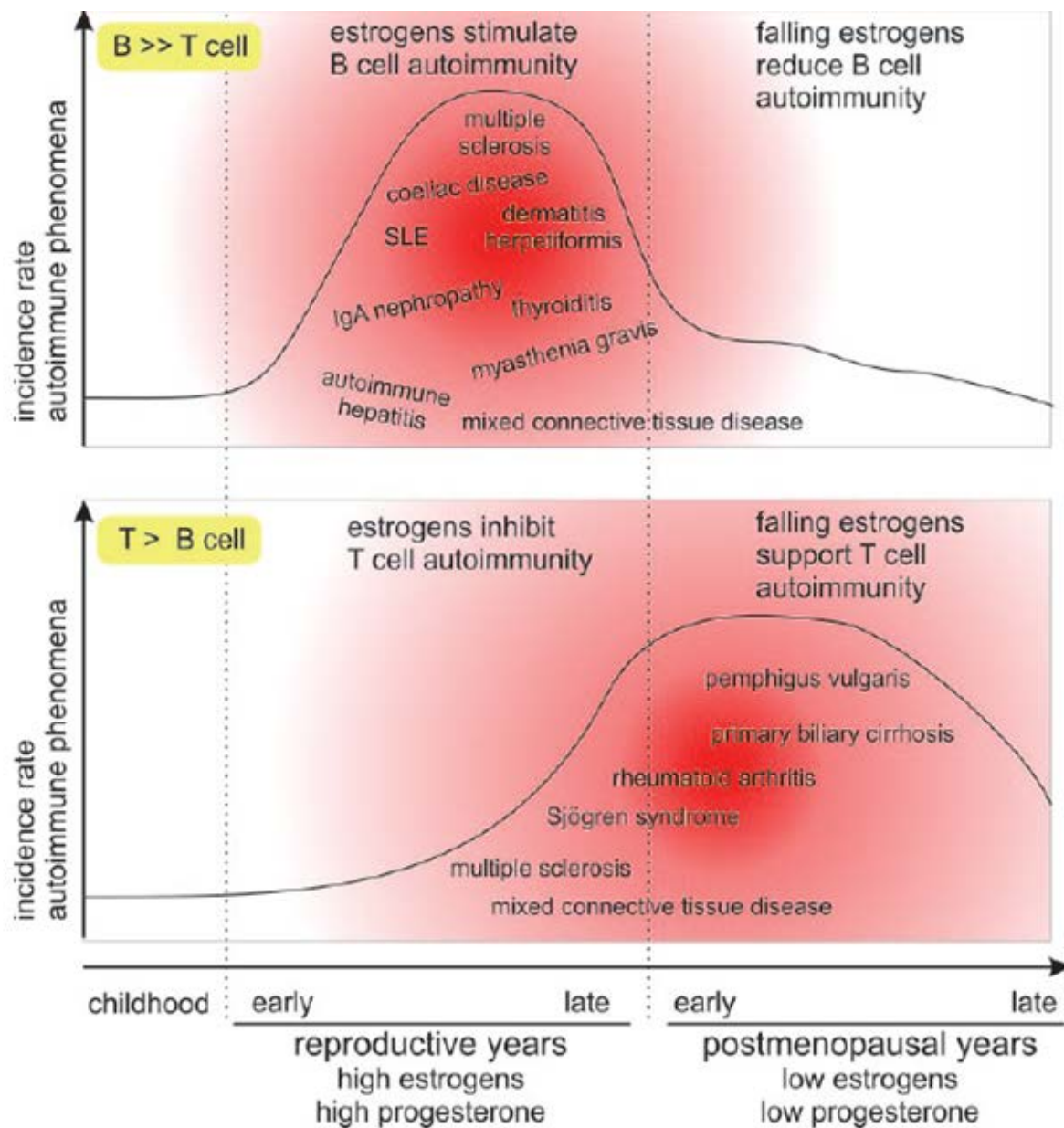


RHEUMATOID ARTHRITIS



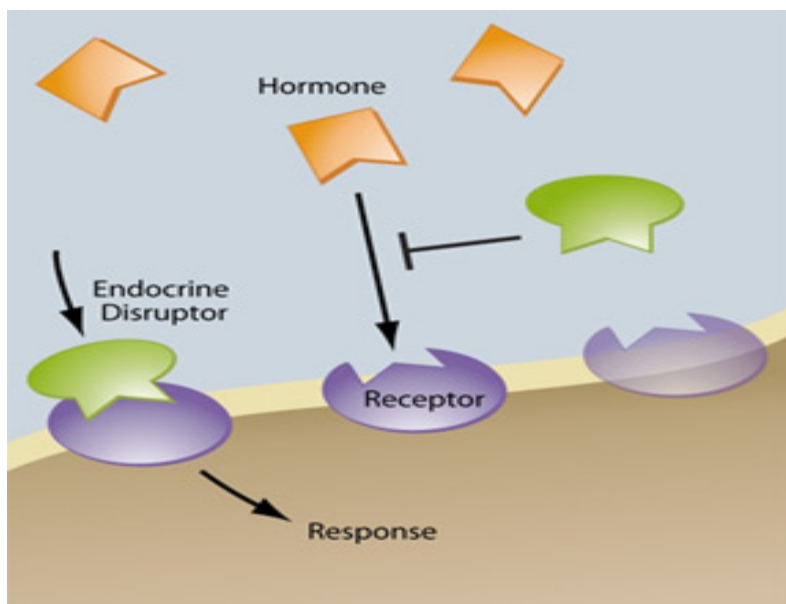
MULTIPLE SCLEROSIS



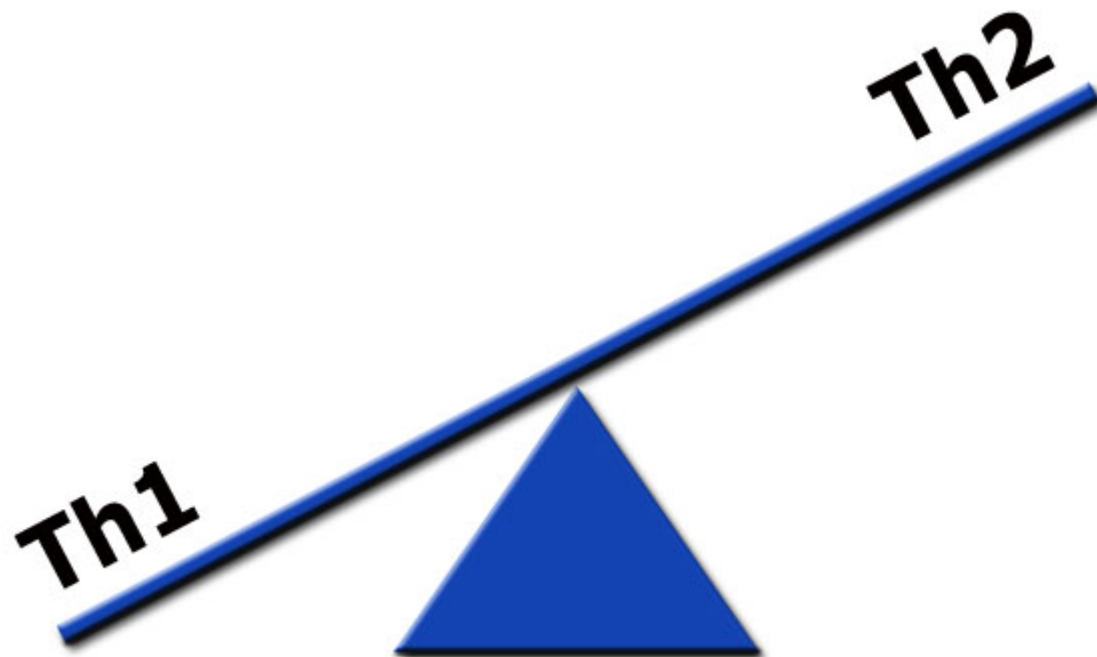


Wpływ estrogenów
Na T i B zależne
Choroby autoimmunologiczne

Estrogeny mają bardzo podobną strukturę do hormonu T3 i mogą blokować receptory dla T3 na błonie komórkowej i dawać objawy niedoczynności Tarczycy.



Nie zrównoważony układ odpornościowy



Odpowiedź
Humoralna

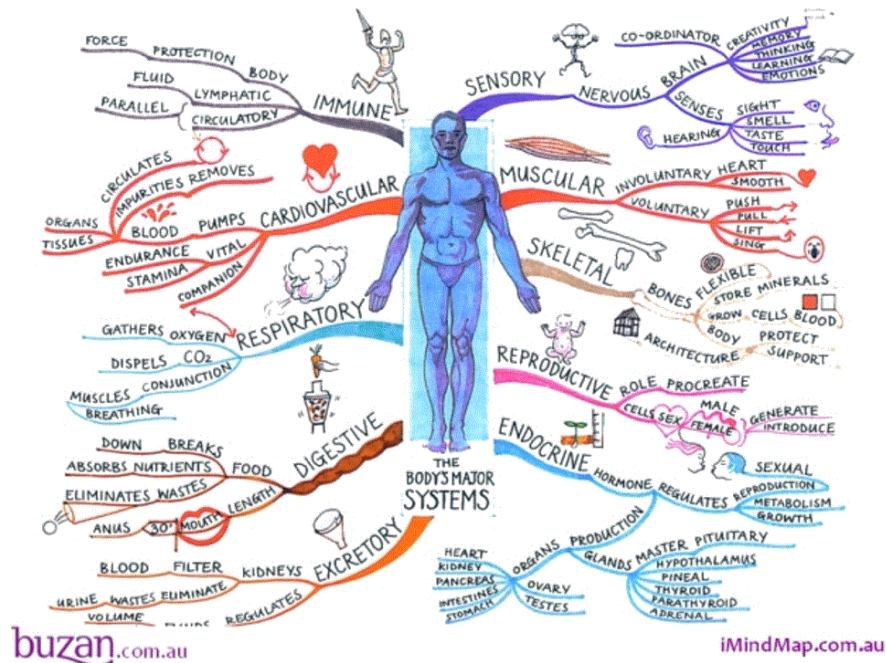
Graves
Basedov

Odpowiedź
Komórkowa

Th 17

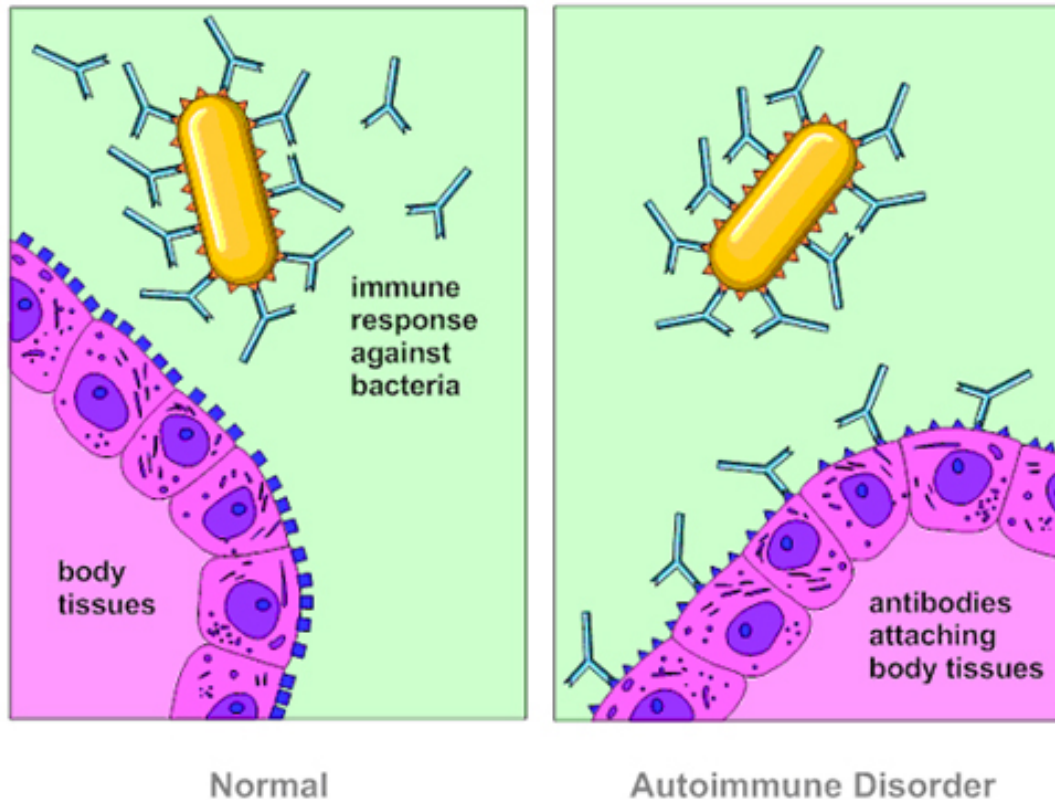
Hashimoto

Hashimoto jako choroba ogólnoustrojowa



- Dysbioza jelitowa
- Nietolerancja glutenu
- Insulinooporność
- Polimorfizm receptora wit D
- Nadmiar jodu
- Dominacja estrogenów
- Toksyczność metali ciężkich

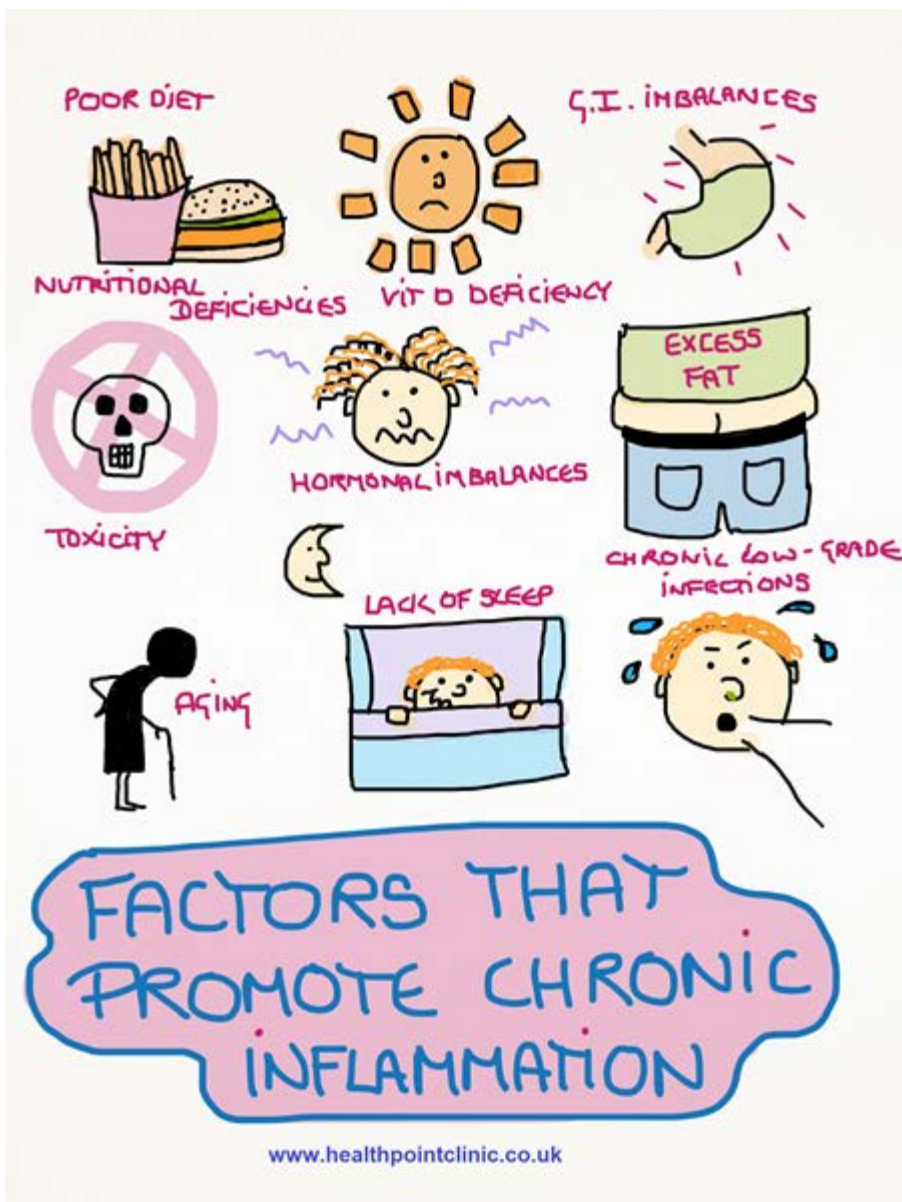
Choroby autoimmunologiczne



Staphylococcus pyogenes

Angina

Areaktywne zapalenie stawów, PANDAS

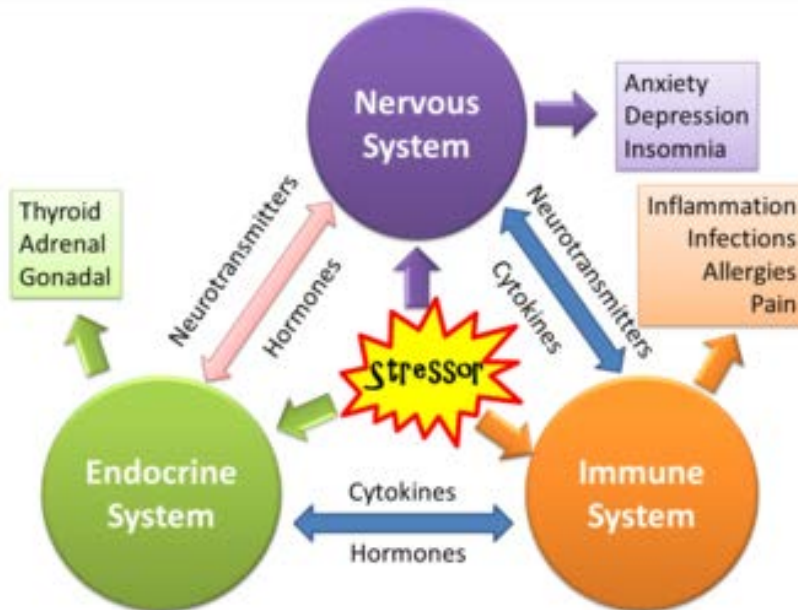


Przyczyny stanów zapalnych

1. Zła dieta
2. Niedobory pokarmowe
3. Problemy jelitowe
4. Niedobory wit D
5. Nadmiar tłuszczu
6. Zaburzenia hormonalne
7. Zaburzenia snu
8. Chroniczne infekcje
9. Metale ciężkie
10. Procesy starzenia

PSYCHO- NEURO- IMMUNOLOGY

A Framework for
Understanding
the Pieces of
Your Puzzle



Jelito

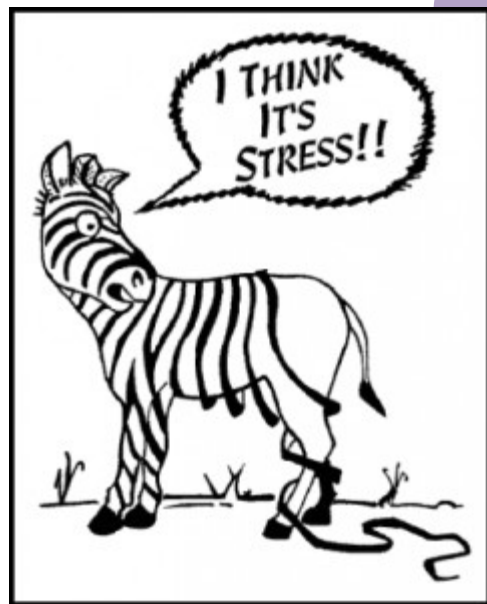


**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl

?????

Co łączy te układy?



Układ
hormonalny

Układ
nerwowy

Jelito

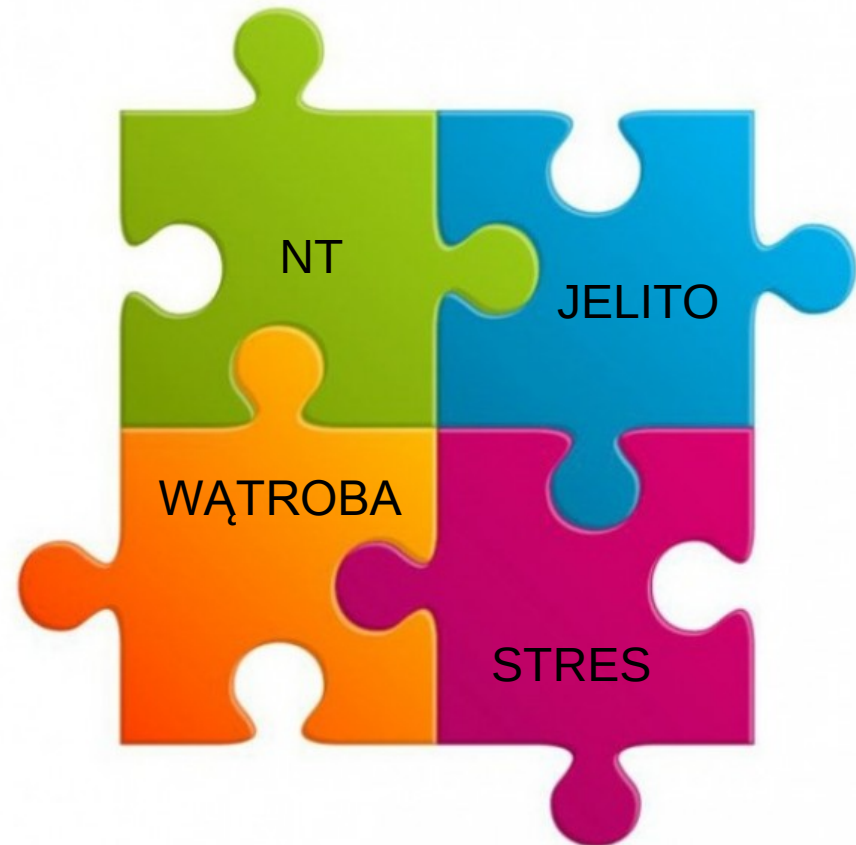
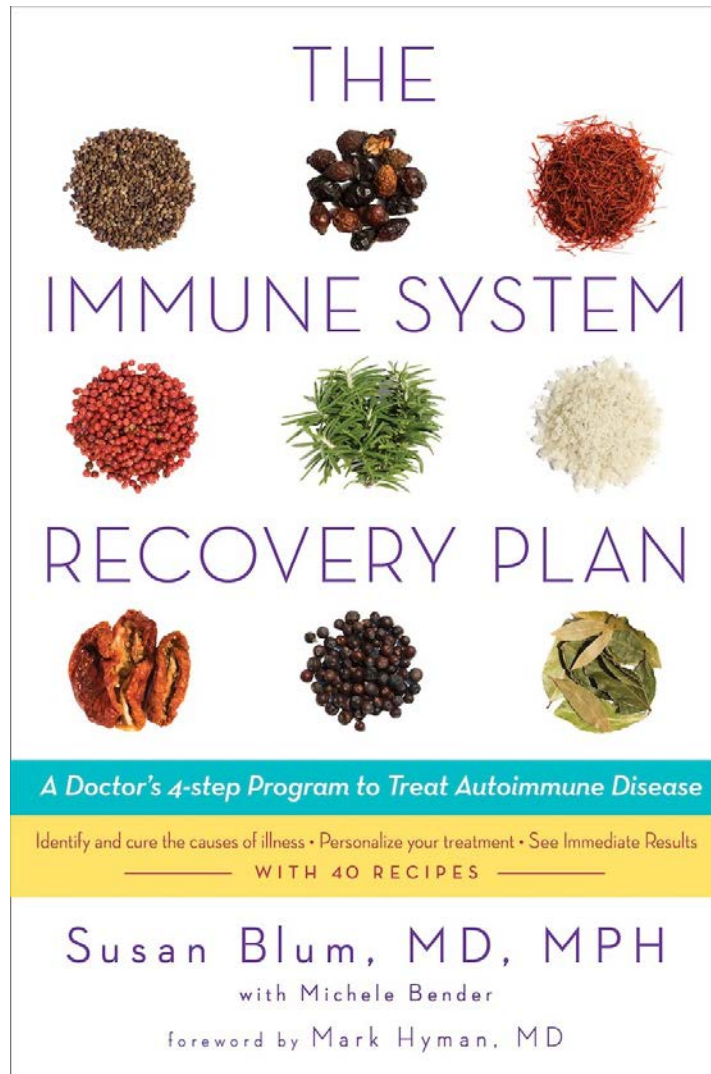
Układ
odpornościowy



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl

Holistyczne leczenie chorób autoimmunizacyjnych





Bowel
is the king

Wszystko zaczyna się w jelitach

Na 400 m² powierzchni błony śluzowej jelita znajduje się ok. 100 bilionów drobnoustrojów od 1,5 do 2 kg.



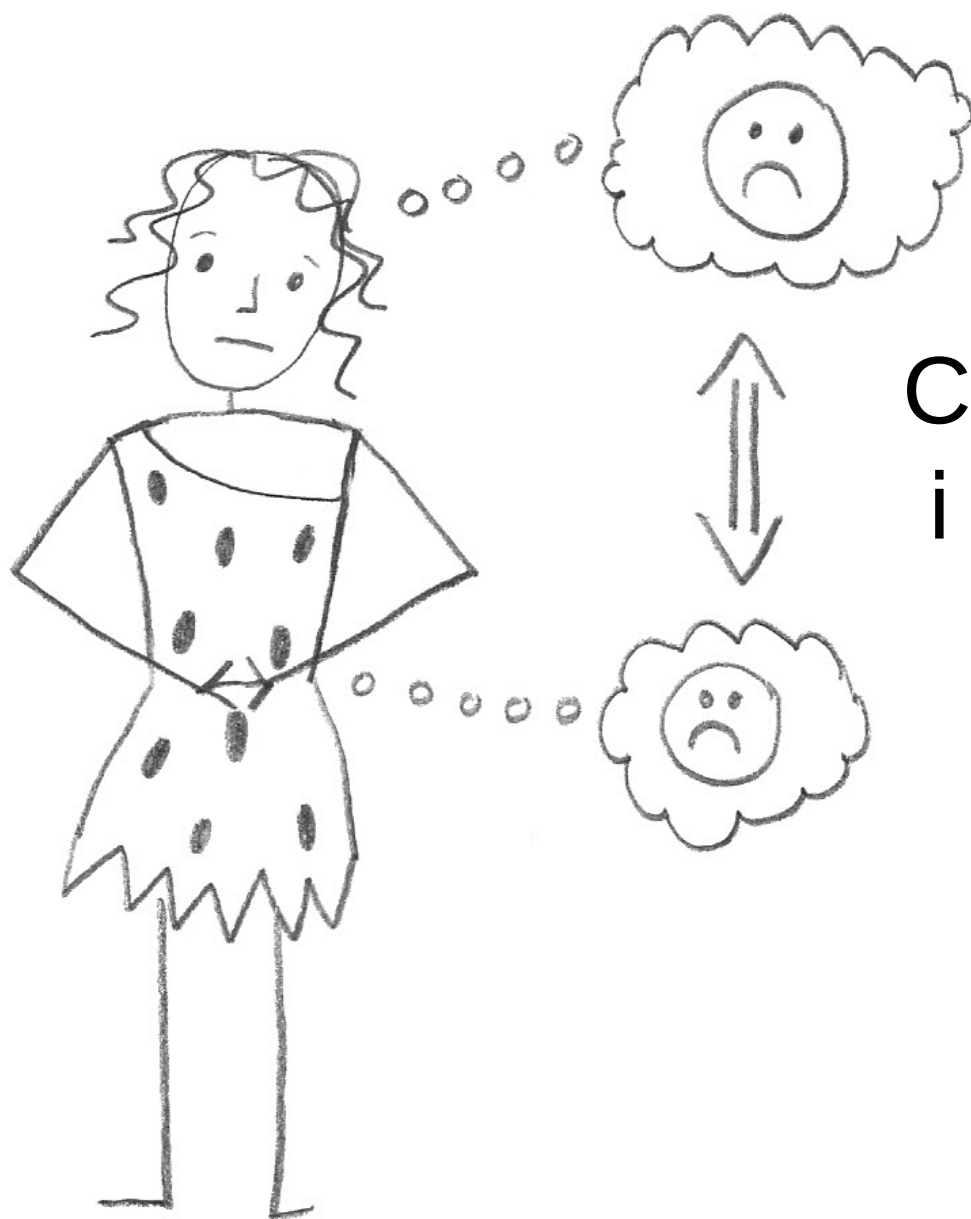
GALT układ odpornościowy

Flora jelitowa

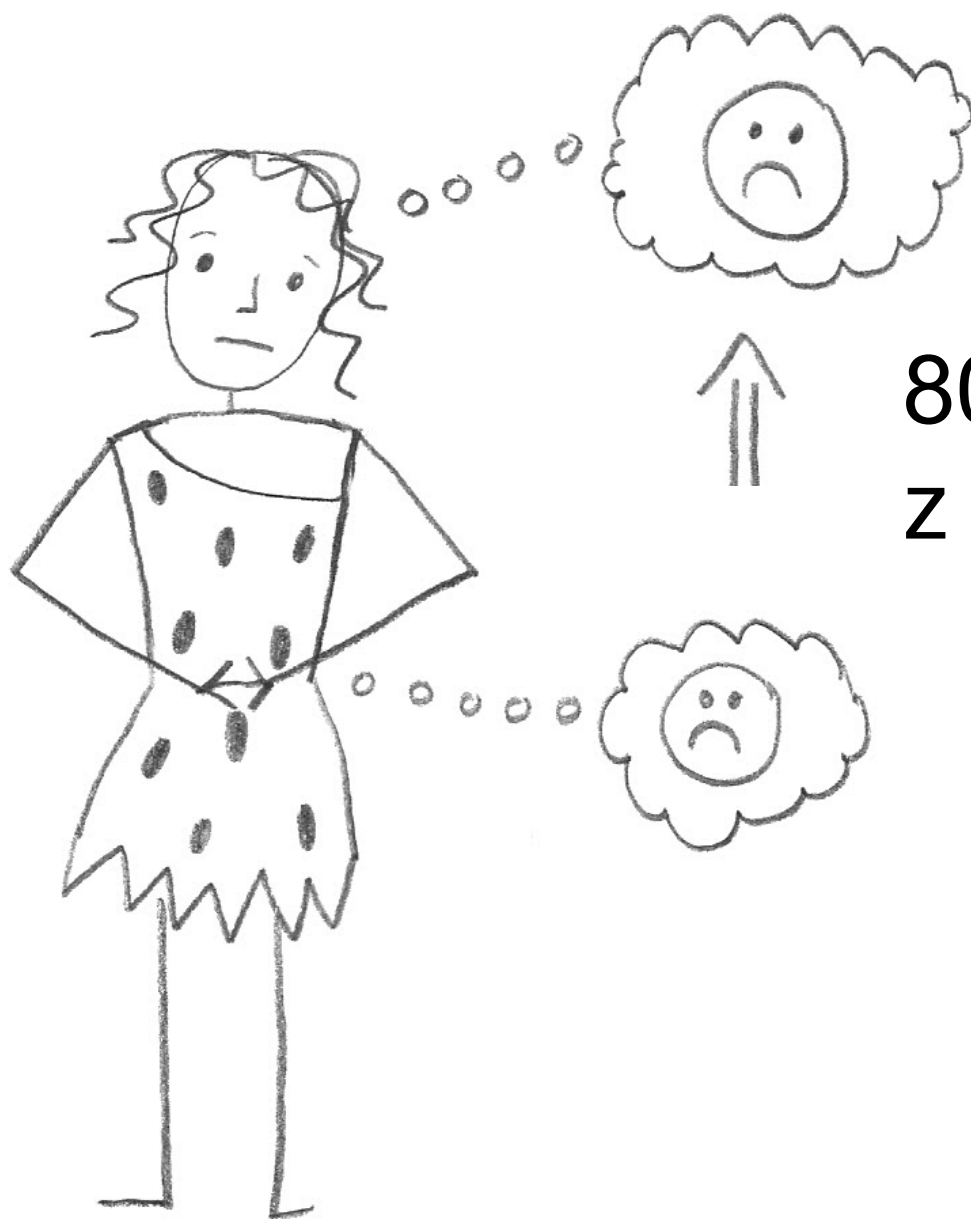
Pokarmy

Toksyny

Enzymy

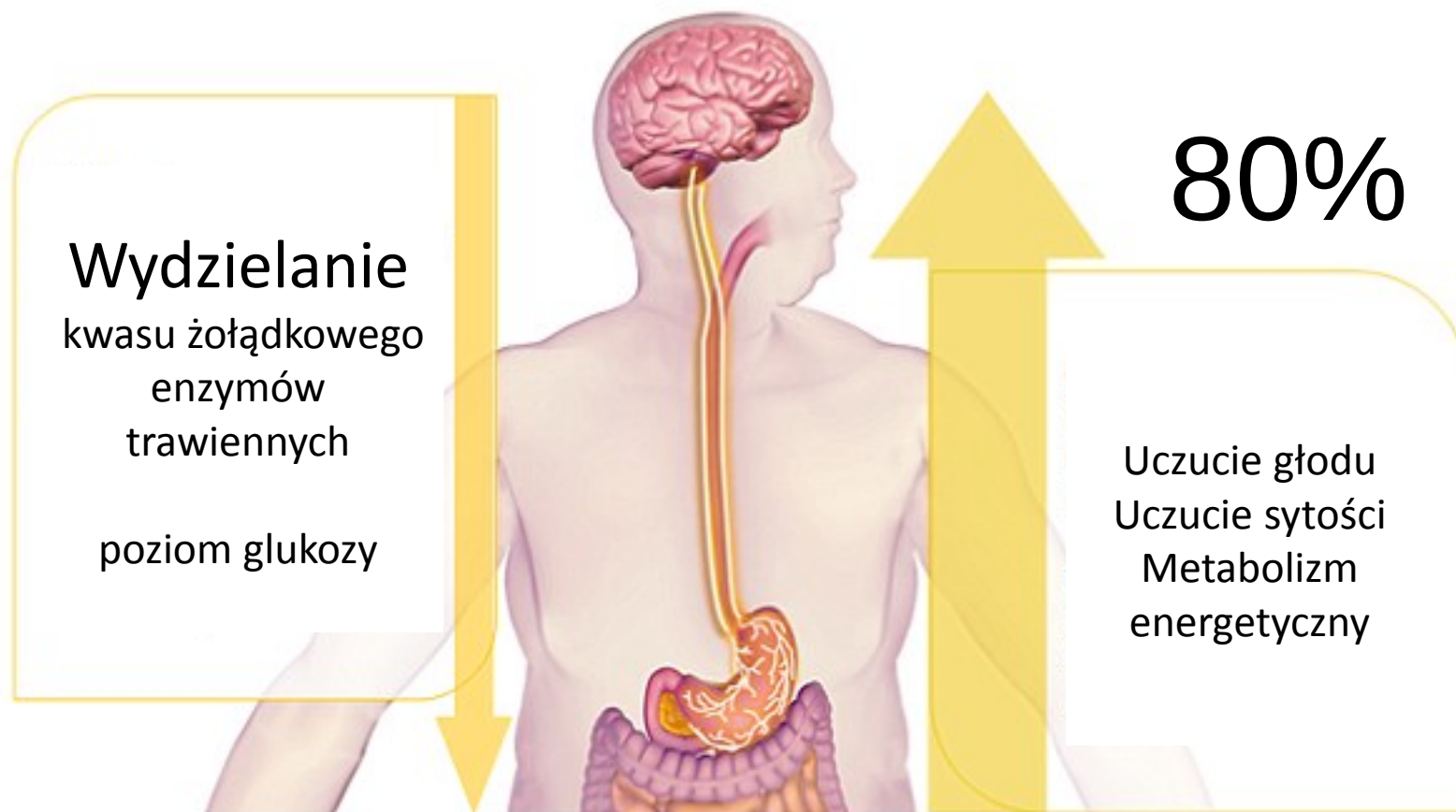


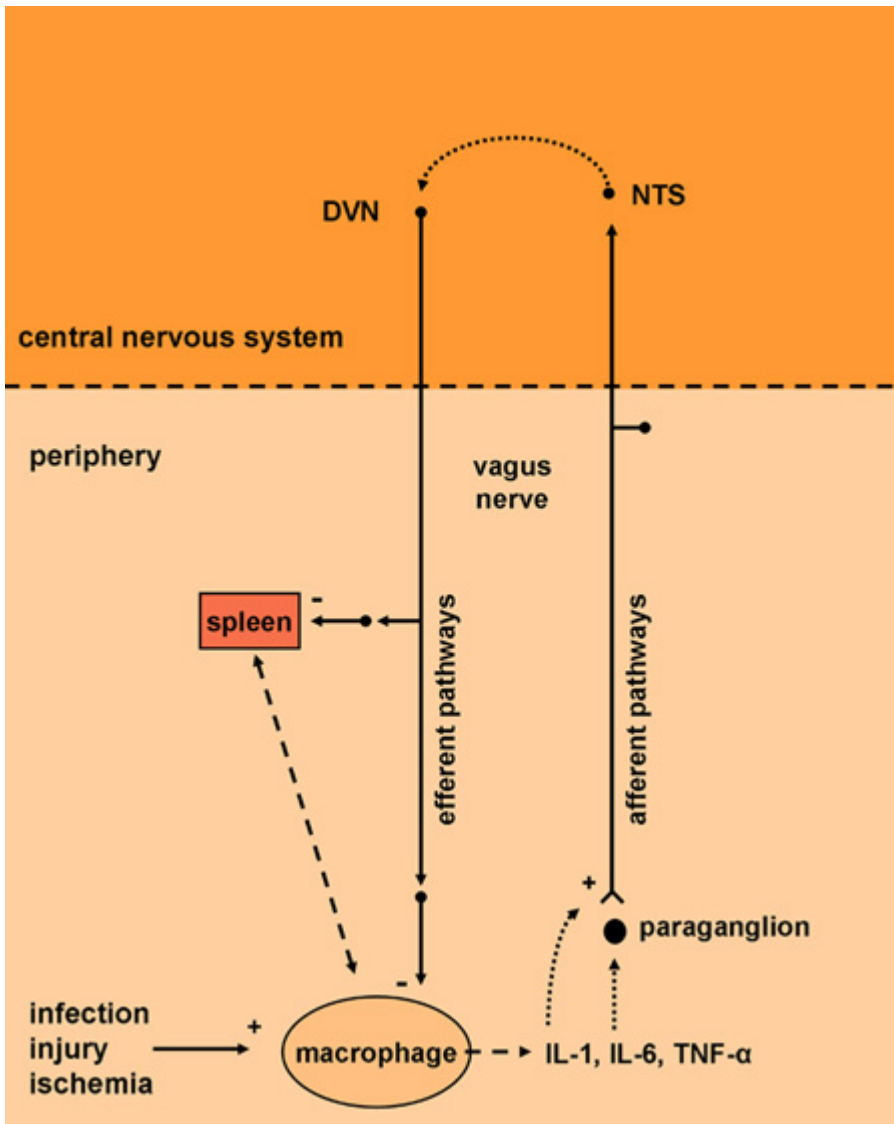
Chory brzuszek
i główka !
To szkolna
wymówka.



80% sygnałów idzie
z jelit do mózgu

Procesy regulowane przez nerw błędny





Stymulacja nerwu Błędnego
w celu ograniczenia zapalenia

- Agoniści receptorów muscarynowych
- ACTH
- Inhibitory acetylcholinesterasy

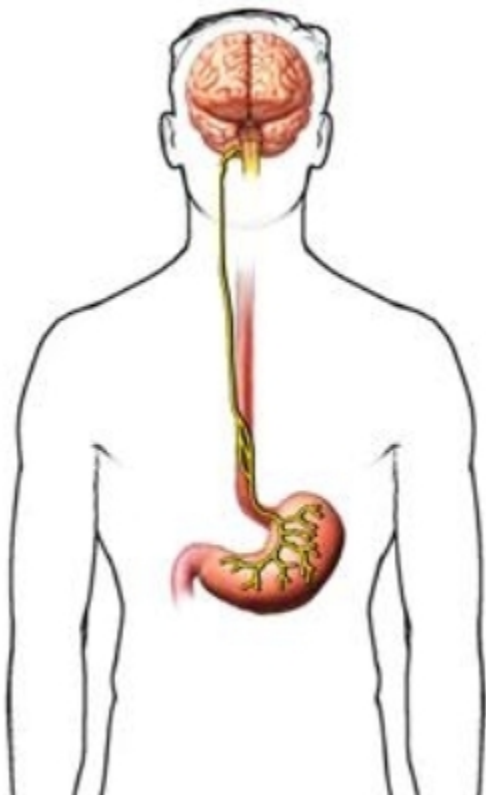
• **WNKT**



Omega 3

Omega 6

Omega 9



Stymulacja nerwu błędnego

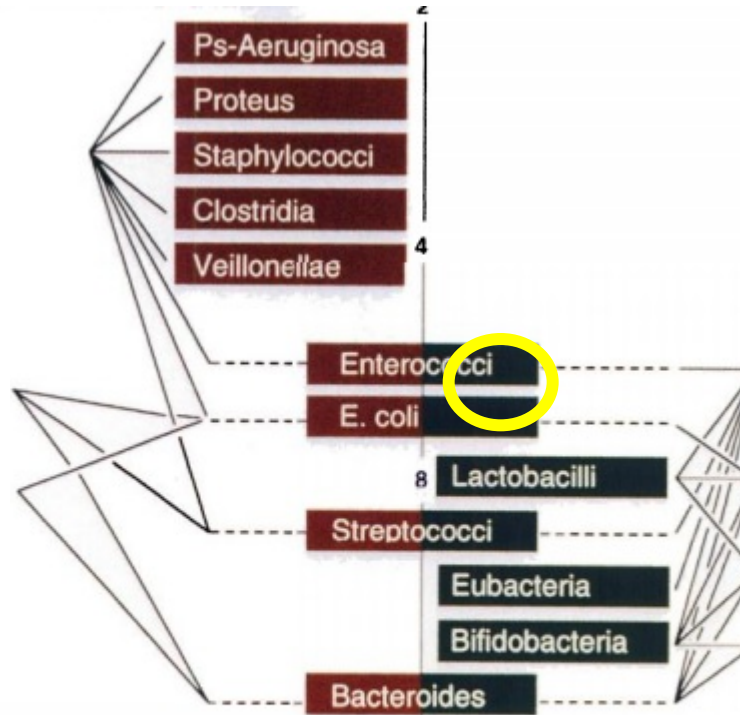
- wstrzymanie oddechu,
- położenie na twarzy mokrego i zimnego kompresu,
- silne uciśnięcie oczu (ucisk na gałki oczne),
- wypicie duszkiem szklanki zimnej wody,
- położenie się na pochyłej powierzchni głową w dół (pozycja Trendelenburga),
- napięcie mięśni brzucha jakbyśmy mieli otrzymać w niego cios

Flora patogenna

Biegunki/zatwardzenia
Infekcje
Uszkodzenie wątroby
Rakotwórcze
Uszkodzenie mózgu

Rakotwórcze

Bakterie gnilne



Flora prozdrowotna

Hamowanie wzrostu bakterii patogennych

Immunostymulujące

Wspomagają trawienie i wchłanianie

Synteza witamin

Rola flory jelitowej



1. Bariera ochronna
2. Trawienie i wchłanianie
3. Recykling kwasów żółciowych
4. Zapewnia prawidłowy metabolizm cholesterolu
5. Źródło pożywienia i energii dla śluzówki jelit
6. Synteza witamin: K, kwas pantotenowy, B1, B3, B6, PP, kwas foliowy, B12
7. Immunomodulująca
8. Zapewnia komunikację pomiędzy jelitem, układem odpornościowym i mózgiem

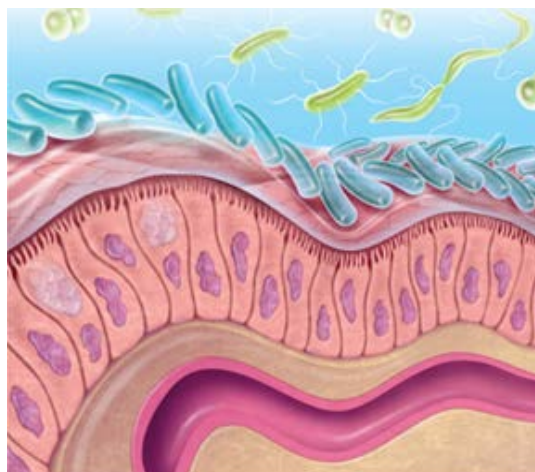
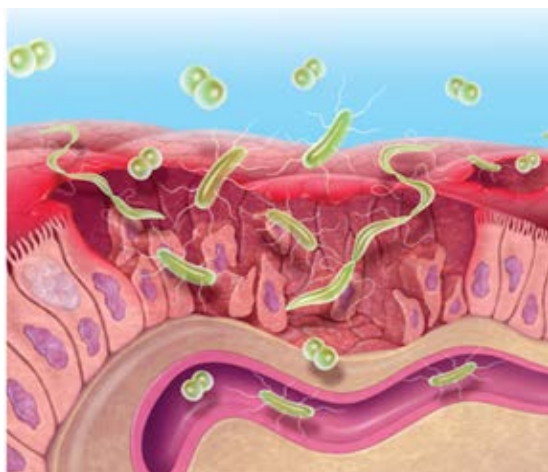
Co powoduje zaburzenia flory jelitowej?

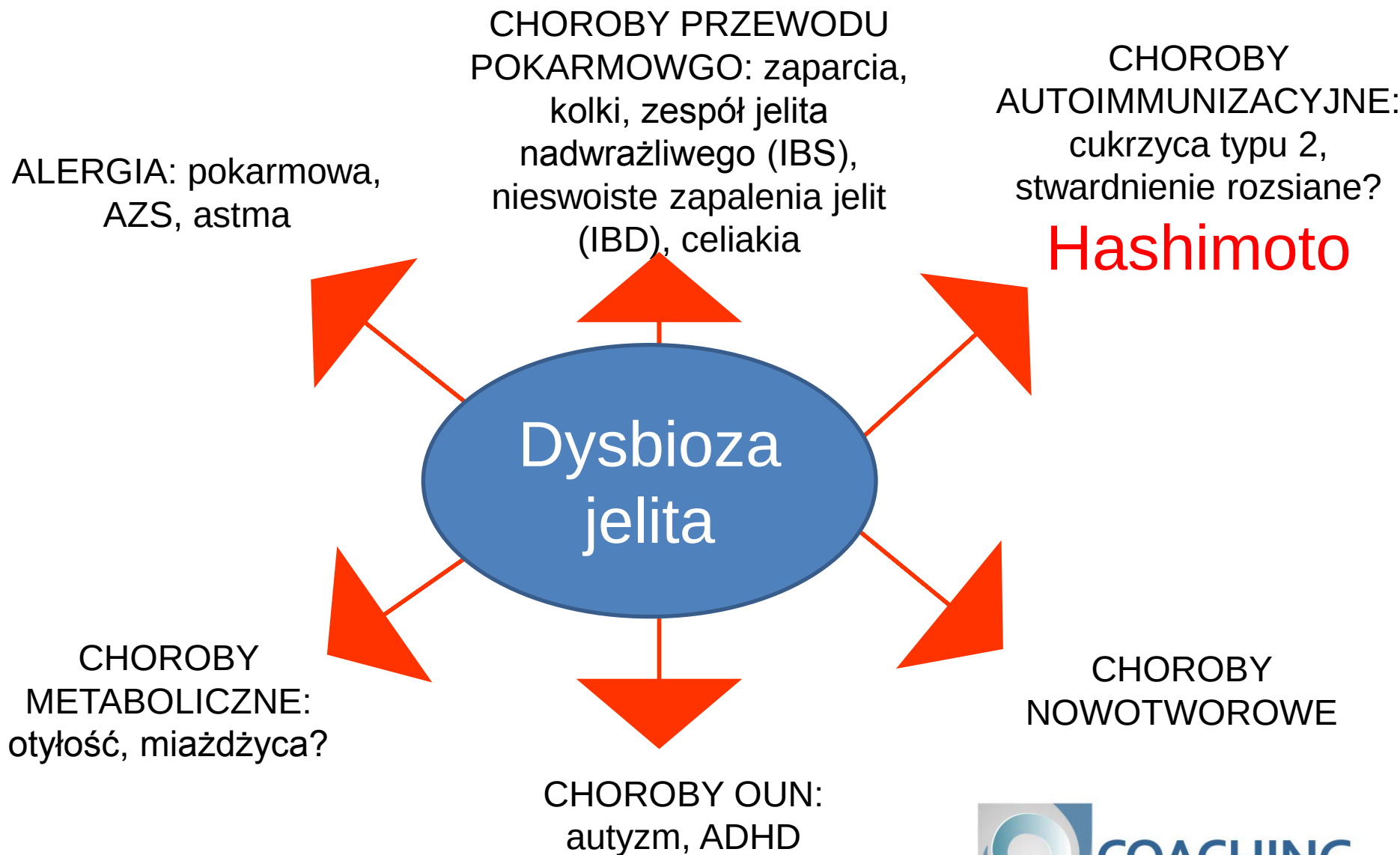
- 1. Długotrwałe nieprawidłowe odżywianie**
2. Niedobory omega 3, witaminy D
3. Dieta niskobłonnikowa, wysoko przetworzona
4. Alkohol
5. Alergie i nietolerancje pokarmowe
6. Toksyny: ołów, kadm, rtęć
- 7. Długotrwały stres**
8. Antibiotyki, sulfonamidy, sterydy
9. Ciężą
10. Podróże
11. Wiek



Do czego prowadzą zaburzenia flory jelitowej?

1. Procesy zapalne w jelicie - przeciekające jelito
2. Przedostawanie się niestrawionych pokarmów i toksyn do krwioobiegu
4. Rozrost Candida spp. i innych patogennych bakterii w tym Clostridium spp. - neurotoksyczność
5. Produkcja statoli i indoli - uszkodzenie wątroby
6. **Obniżenie konwersji T4 do T3**





**What's
in your
gut?**



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl

Badanie ilościowe i jakościowe flory jelitowej

Materiał do badania: K&A

B	Mikroflora ochronna			
I	Mikroflora immunosymulująca	Liczba bakterii (log CFU/g kału)		
P	Inne bakterie proteolityczne	Aktualny		
		6 128 880 / 1 128 880		
Mikroflora tlenowa		W normie		
I	Escherichia coli	2 × 10 ⁷	↓↓	≥ 10 ⁷
P	E. coli B/lavans	< 2 × 10 ⁷	✓	< 10 ⁷
P	Proteus sp.	< 2 × 10 ⁷	✓	< 10 ⁷
P	Pseudomonas sp.	< 2 × 10 ⁷	✓	< 10 ⁷
P	Inne bakterie gram ujemne	2 × 10 ⁶	↑↑↑	< 10 ⁷
I	Enterococcus sp.	2 × 10 ⁷	↓	≥ 10 ⁶
Mikroflora beztlenowa				
B	Bifidobacterium sp.	1 × 10 ⁶	✓	10 ⁹ - 10 ¹¹
B	Beaeroides sp.	2 × 10 ⁶	✓	10 ⁹ - 10 ¹¹
B	Lactobacillus sp.	< 2 × 10 ⁷	↓↓↓	≥ 10 ⁷
B	H ₂ O ₂ -Lactobacillus	< 2 × 10 ⁷	↓↓↓	≥ 10 ⁷
P	Clostridium sp.	1 × 10 ⁶	↑↑	≤ 10 ⁷
Ilość drożdży i grzybów pleśniowych		Pakietowość	25°C	37°C
	Drożdżaki	< 1 × 10 ⁷	✓	< 10 ⁷
Liczba drożdży i grzybów		8 × 10 ⁶	↓↓	10 ¹¹ - 10 ¹²
Parametry kału				
	pH kału	6,6	↓	5,8 - 6,5
	Konsystencja kału	Uformowany		
Diagnostyka grzybów pleśniowych		25°C	37°C	Wzrost
	Grzyby pleśniowe	zakreślenie norm		
		Nie stwierdzono wzrostu		

Terapia mikrobiologiczna

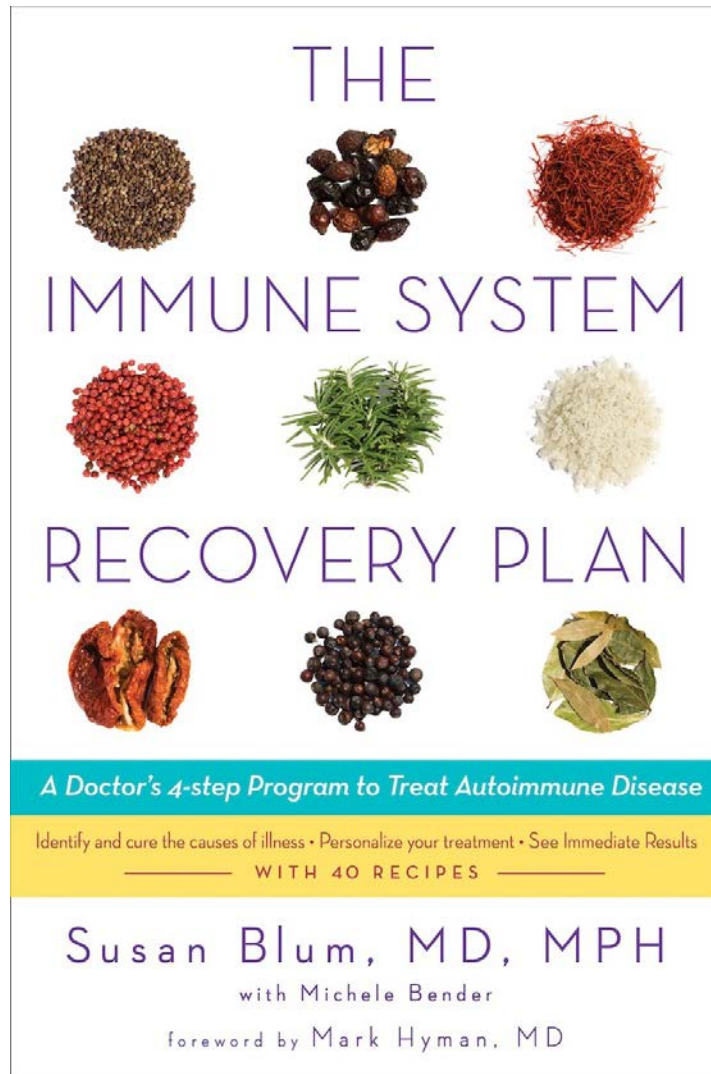


Escherichia Coli
Enterococcus faecalis

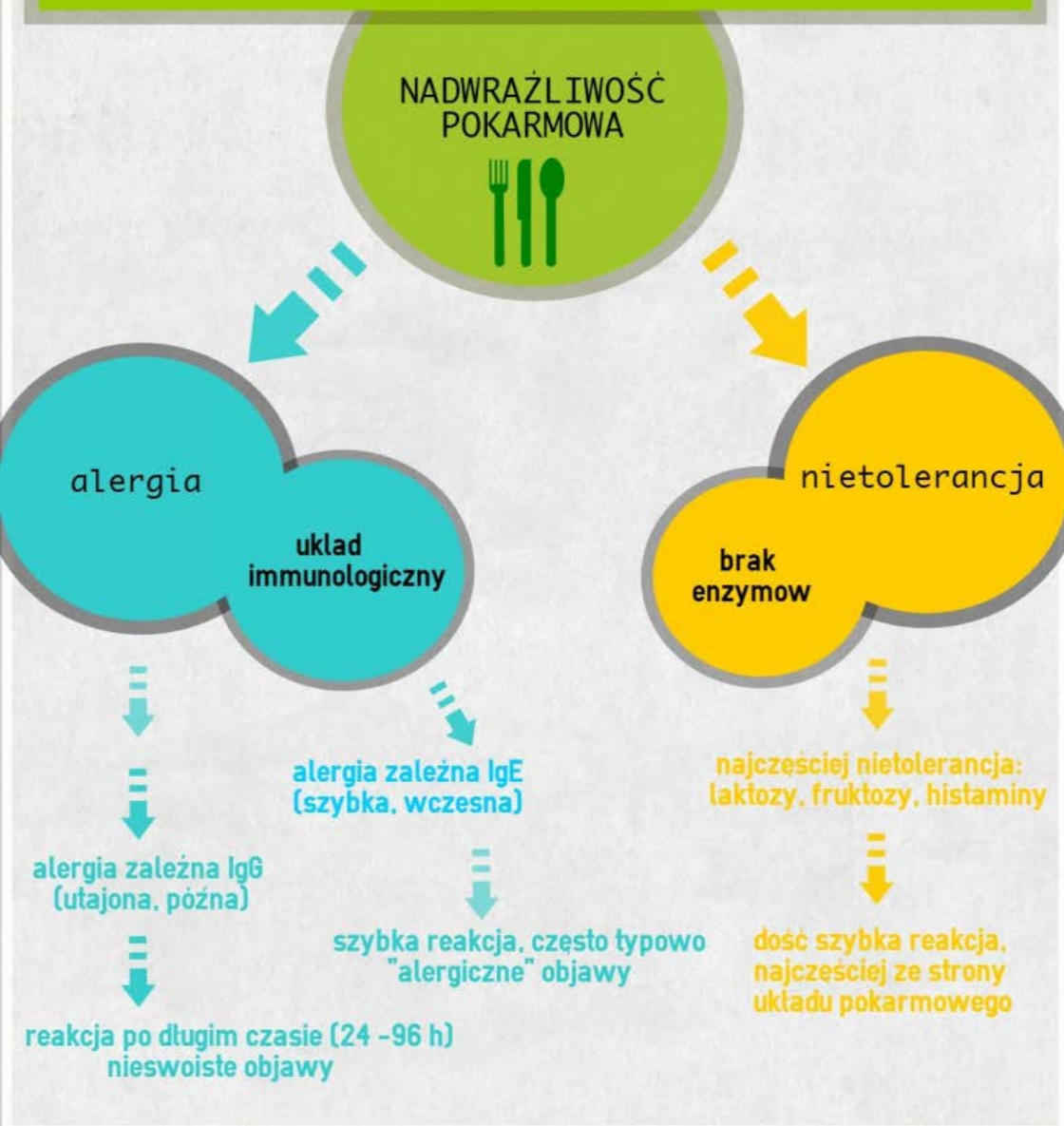
Szczepy immunostymulujące

Probiotyki zarejestrowane w Niemczech od wielu lat.

Holistyczne leczenie chorób autoimmunizacyjnych



ALERGIA CZY NIETOLERANCJA POKARMOWA?



Trochę poplątana terminologia

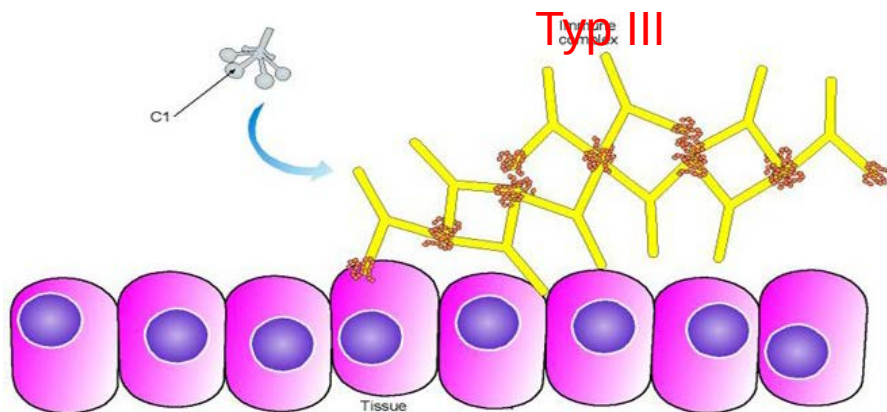
Typy nadwrażliwości

Typ I - IgE-zależne czyli klasyczna alergia pokarmowa

Typ II - IgG reakcje cytotoksyczne

Typ III - IgG z udziałem kompleksów immunologicznych

Typ IV - reakcje z dominacją odpowiedzi komórkowej





Nietolerancje
pokarmowe



Objawy podobne do Hashimoto

Testy

46 100 300 alergenów

Dieta eliminacyjno
Rotacyjna

Zapytaj dietetyka

WARZYWA	wynik	OWOCE	wynik	PRZYPRAWY	wynik
Bakłazan		SWIEŻE OWOCE		Amiz	1
Biała kapusta		Agrest		Bazyła	1
Brokuły		Ananas		Biały pieprz	
Bruszelia		Ajusz		Chruś	
Burak liliowy, białawy		Banan		Cynamon	
Cebula	1	Boniwka czerwona		Czaber	
Chili	1	Brońkwinia		Czarny pieprz	
Cukinia	1	Cytryna		Czosek	2
Czerwone buraki		Fagi		Czosek niedźwiedzi	
Dynia		Grosz		Gaska muskatowa	
Jarmuz		Groszki		Goczyca ziarno	
Juta		Kiwi		Góździk	
Kalafior		Kiwi		Imbir	
Kalarepa		Kiwi		Jalowiec	
Kapusta czerwona	1	Kiwi		Kapary	
Kapusta pekińska		Kiwi		Kardamon	
Kapusta włoska		Kiwi		Kmin rzymski	
Karczoch zwyczajny		Kiwi		Kminek zwyczajny	
Kielki bambusa		Kiwi		Kolendra	
Koper włoski		Kiwi		Koper	
Marchew		Kiwi		Lawenda	
Opórek		Kiwi		Licze lasowe	
Okra		Kiwi		Lubczyk ogrodowy	
Oliwka		Kiwi		Lucerna siewna	
Papryka chili habanero		Kiwi		Majeranek	
Papryka chili jalapeno	1	Kiwi		Melissa lekarska	
Papryka owoc		Kiwi		Oregano	
Pasternak		Kiwi		Papryka (przysnawa)	
Pomidor	1	Kiwi		Pietruszka liści	
Pur	1	Kiwi		Rozmarna	
Rzepa		Kiwi		Rozucha	
Rodkiewka		Kiwi		Szafian	
Seler		Kiwi		Szawia	
Seler naciowy		Kiwi		Szczypior	
Szparagi		Kiwi		Trybula ogrodowa	1
Szpinak		Kiwi		Tymianek	
Ziemniaki		Kiwi		Wanilia	
WARZYWA STRĄCZKOWE		Kiwi		Ziele angielskie	
Bob		Kiwi		NASIONA I ORZECHY	wynik
Ciecierzyc	2	Kiwi		Mak	1
Fasola marago		Kiwi		Migdały	2
Fasola zielona		Kiwi		Nerkowce	
Krośnik zielony	1	Kiwi		Orzech brazylijski	
Soczewica	2	Kiwi		Orzech kokosowy	1
Soja		Kiwi		Orzech laskowy	1
GRZYBY	wynik	Kiwi		Orzech włoski	
Boczniki	2	Kiwi		Orzechy macadamia	3
Borowik szlachetny, prawdziw		Kiwi		Orzechy pini	
Grzyby Shiitake		Kiwi		Orzechy ziemne*	
Kurka/Piękniejad		Kiwi		Pestki dyni	
Pieczarki		Kiwi		Przysa	
Podgrzybek		Kiwi		Sesam	2
ORZECZE	wynik	Kiwi		Siemg linne	1
Drożdże*		Kiwi		Siemg słonecznika	1
		Kiwi		Ziarno kakaowa	

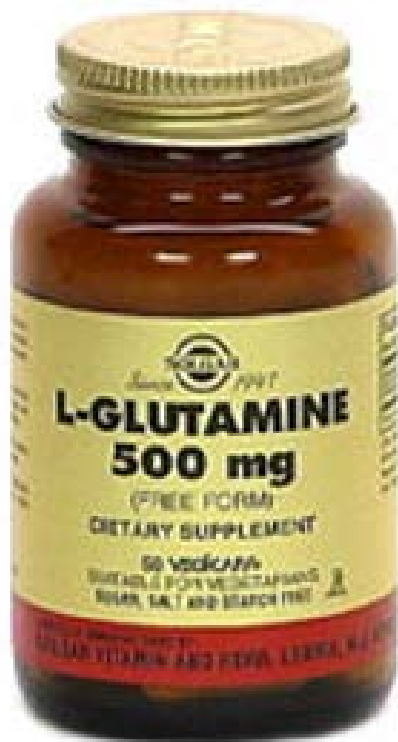
Dysbioza jelitowa jest przyczyną



Nietolerancji pokarmowych
trzeba to leczyć razem

- Niedoborów aminokwasów
- Niedoborów enzymatycznych
- Niedoborów witamin
- Niedoborów mikro i makroelementów
- Niedoborów neurotransmitterów

Pogłębia to dieta eliminacyjna



L-glutamina

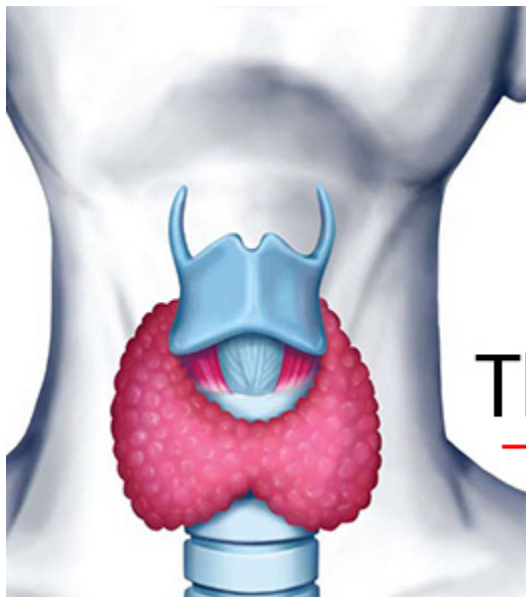
- regeneracja śluzówki jelita
- odżywienie mózgu, poprawa koncentracji
- antykataboliczna

Naturalne źródła: mleko, pszenica i soja

W niedoborze przy dietach eliminacyjnych.

Gluten i Kazeina

Mimikra molekularna



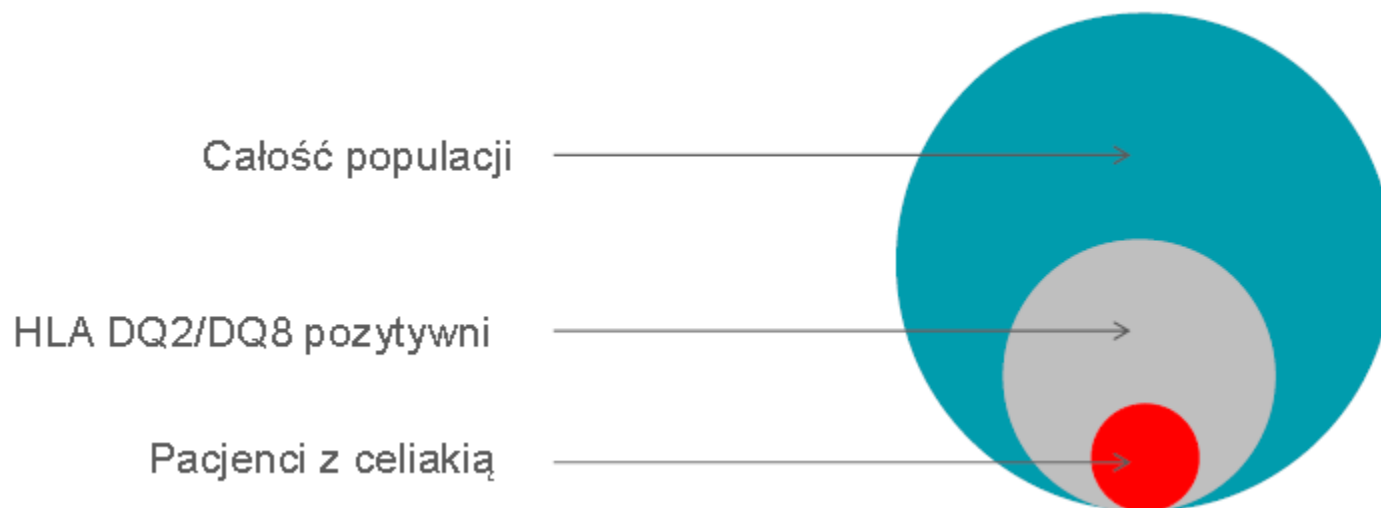
Milk-Gluten

Cross Reaction

Thyroid Problems



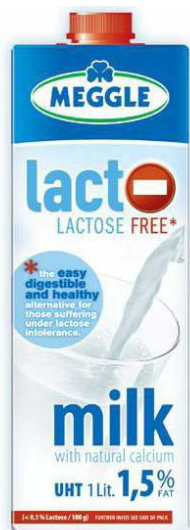
Rola badań genetycznych w ocenie ryzyka zachorowania na celiakię i/lub Hashimoto



Laktoza a Hashimoto

Laktoza jest cukrem mlecznym

70% chorych na Hashimoto ma również nietolerancję laktozy



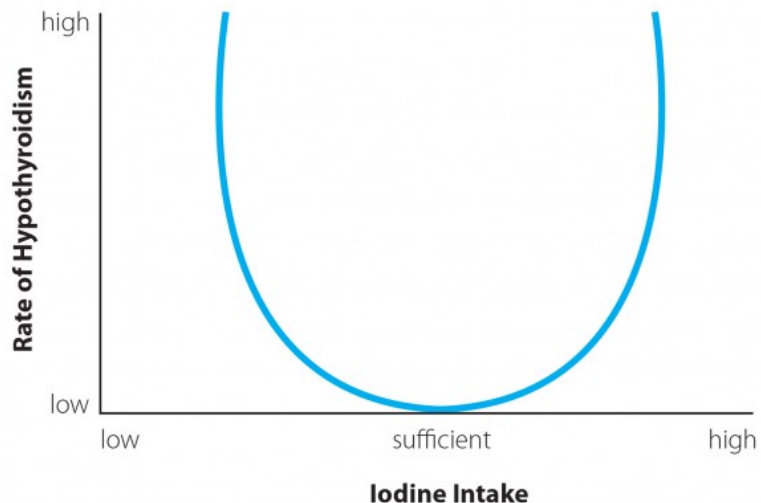
Laktoza często jest dodawana do leków

Jod

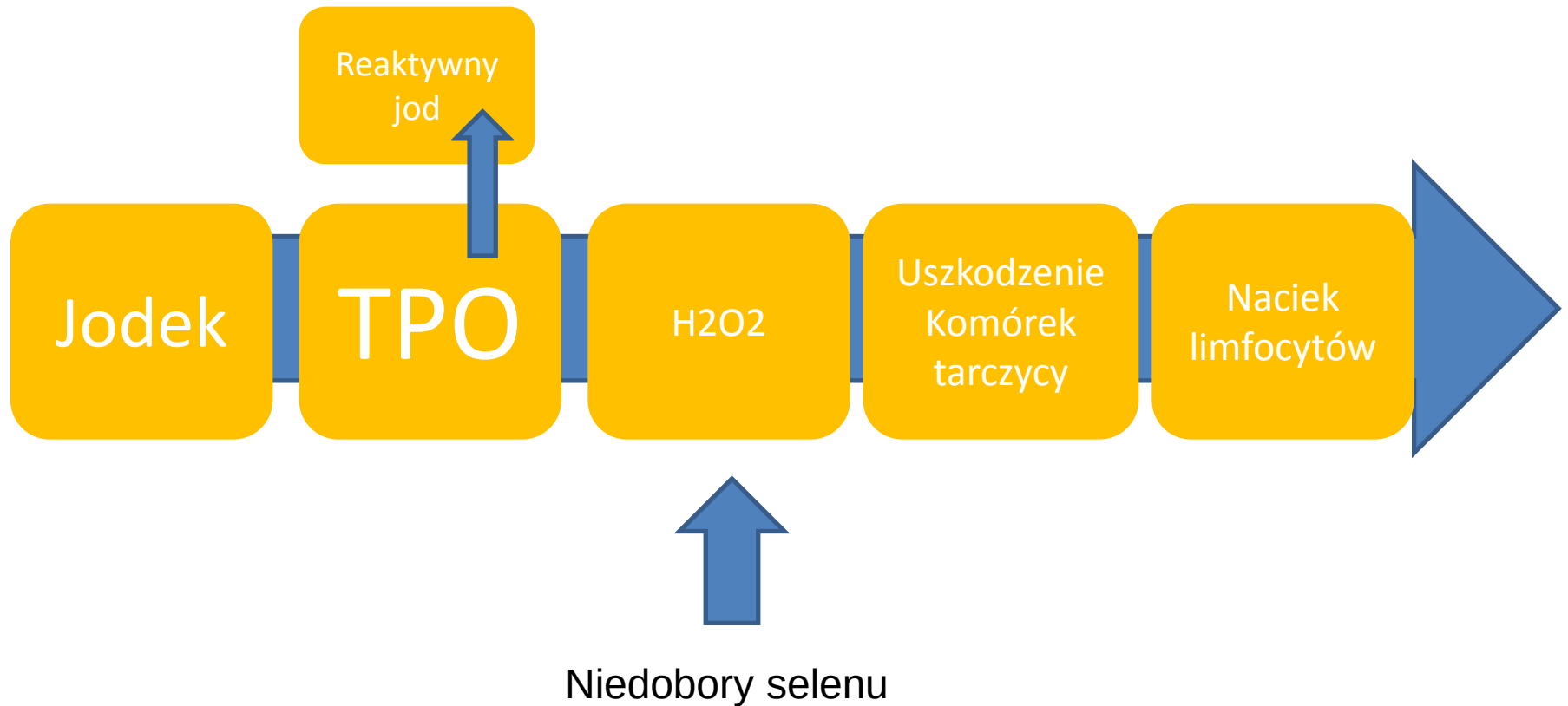
5% niedoczynności tarczycy jest spowodowana niedoborem jodu.

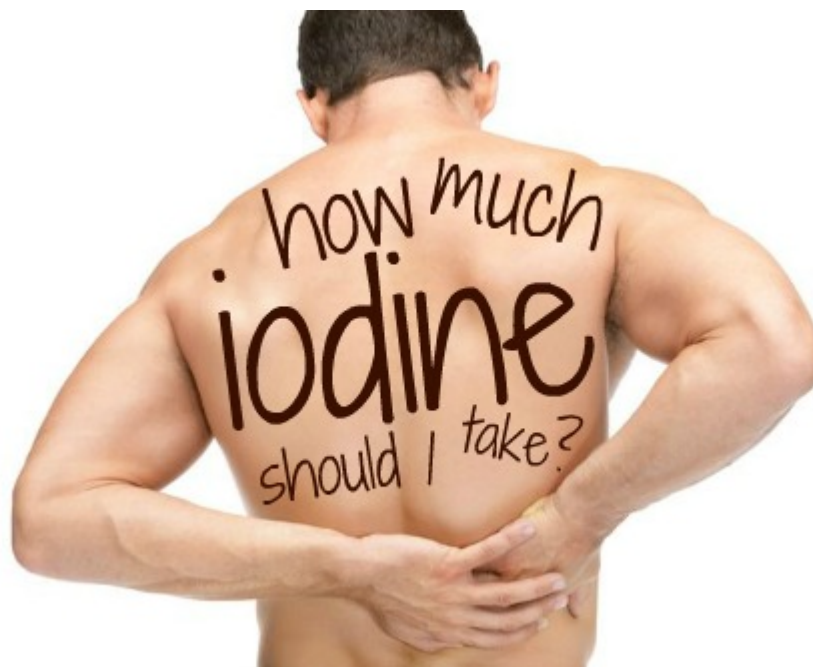
Nadmierne spożywanie jodu powoduje wytwarzanie nadtlenku wodoru jako efekt uboczny utleniania jodków do jodu organicznego.

Hypothyroidism and Iodine Intake



Rola jodu jako wyzwalacz procesów zapalnych w tarczycy





Dzienna rekomendowana
dawka wynosi

- osoba dorosła 150 mcg
- kobiety w ciąży 220 mcg

Anty TPO

Jod

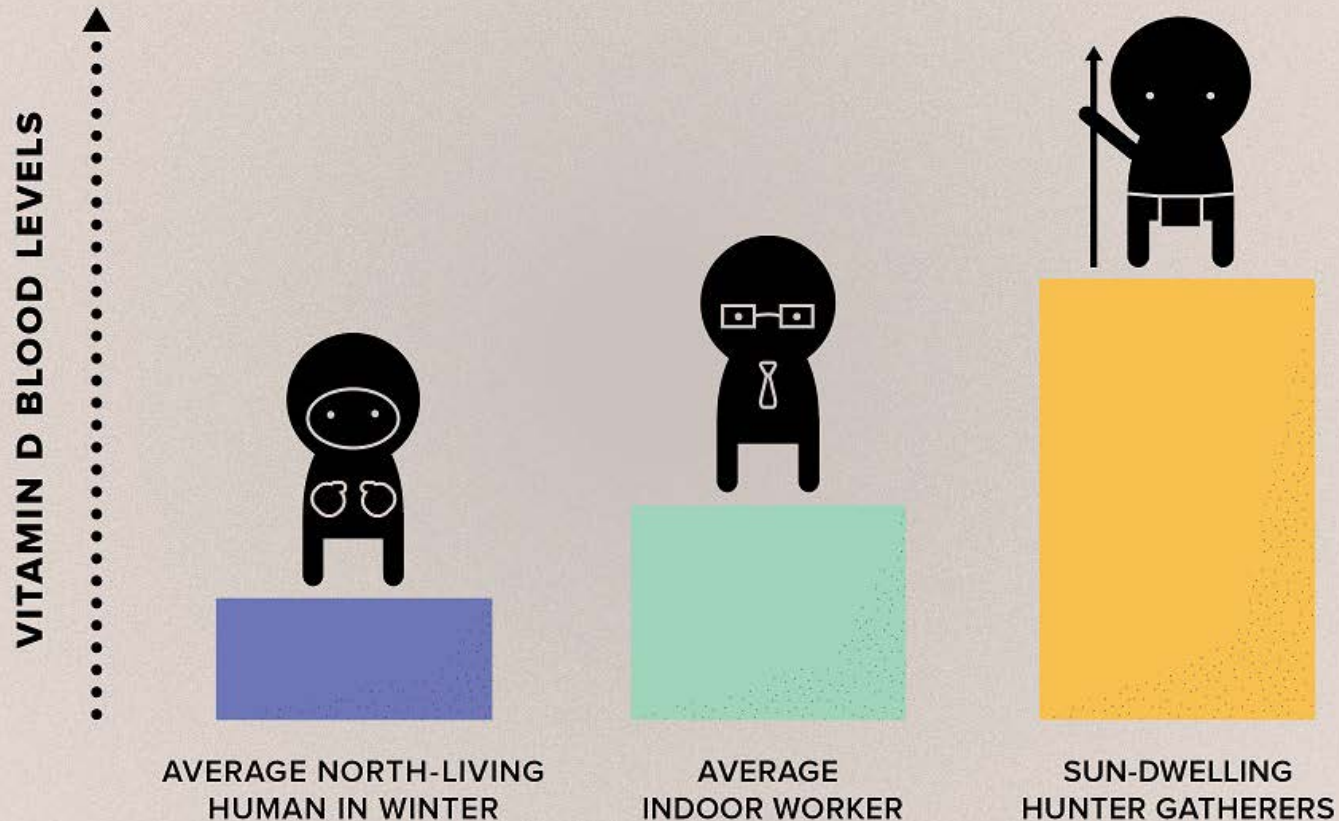


Pokarmy wolotwórcze **Goitrogeny**

Soja Proso	Flawonoidy	Zaburza TPO
Kapustne surowe	Glucozynolany	Zaburza pobieranie Jodu przez tarczycę
Wodorosty	Nadmiar jodu	Hamuje wydzielanie Hormonów tarczycy

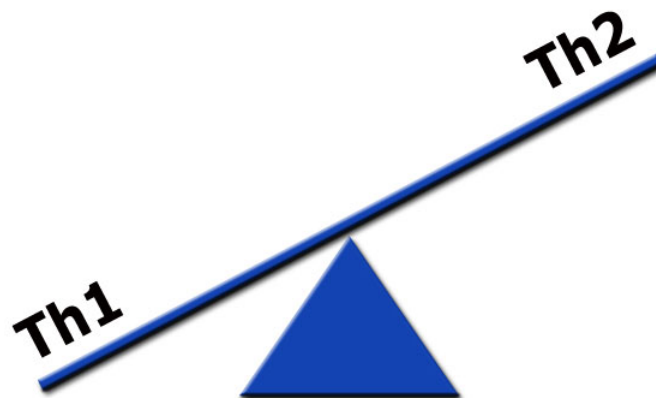


HOW MUCH VITAMIN D *are* WE GETTING?



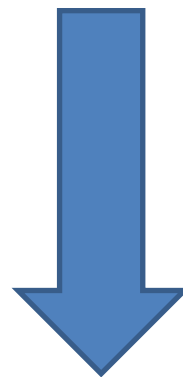


T reg



Czynniki obniżające poziom witaminy D3

1. Przesiąkliwe jelito
2. Wysoki kortyzol
3. Nadwaga i otyłość
4. Za mało tłuszczu w diecie
5. Złe trawienie tłuszczu
6. Leki np. controloc
7. Starzenie się
8. Procesy zapalne
9. Polimorfizm VDR



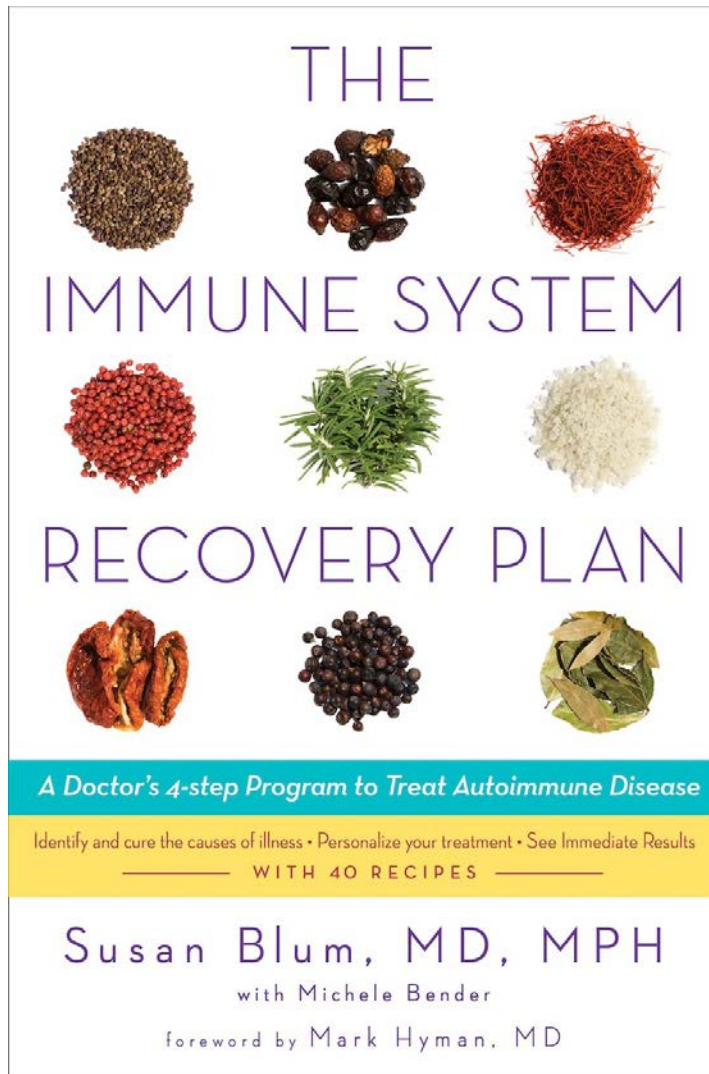
D3



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl

Holistyczne leczenie chorób autoimmunizacyjnych



Co nas truje ?

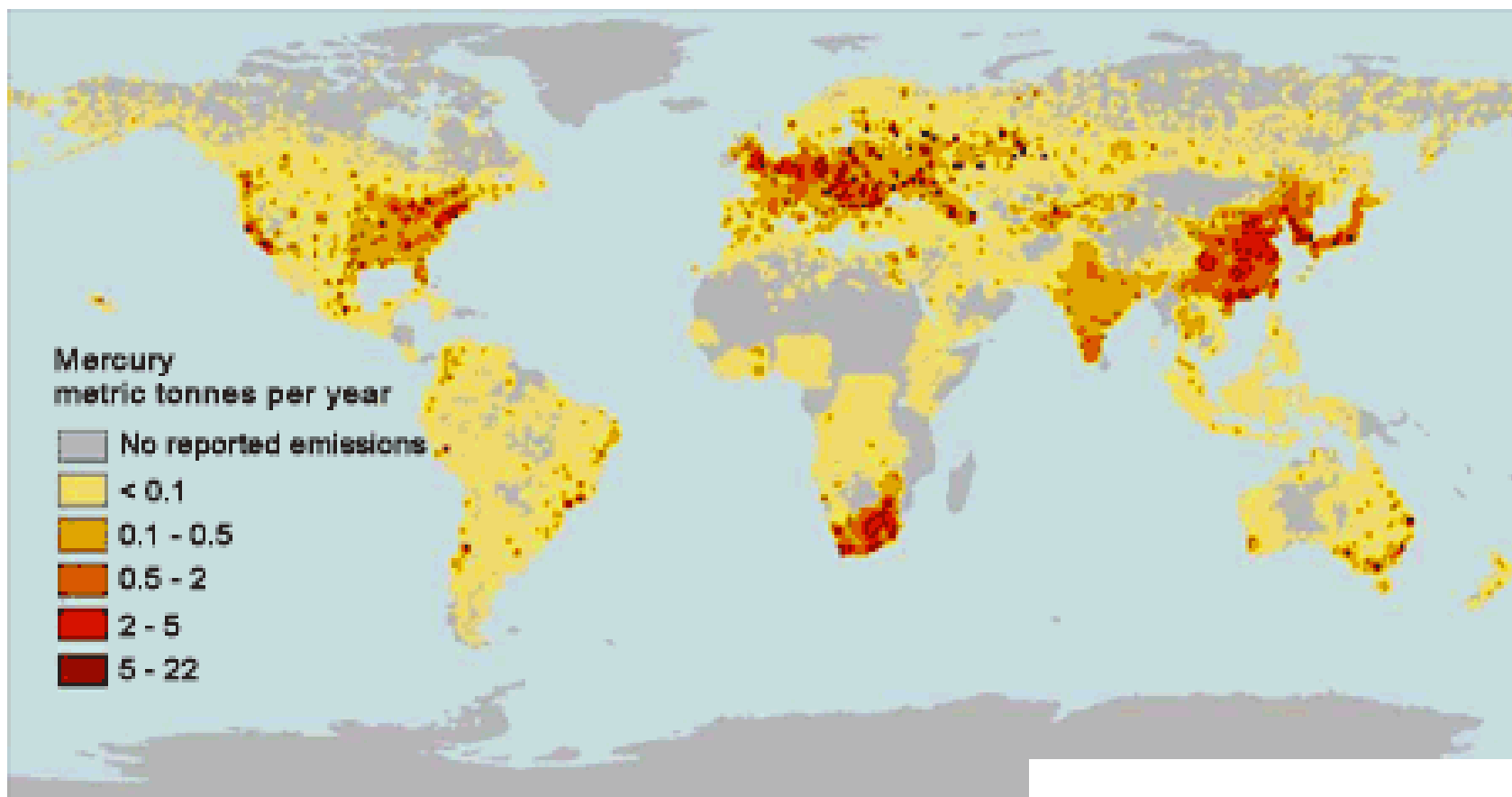


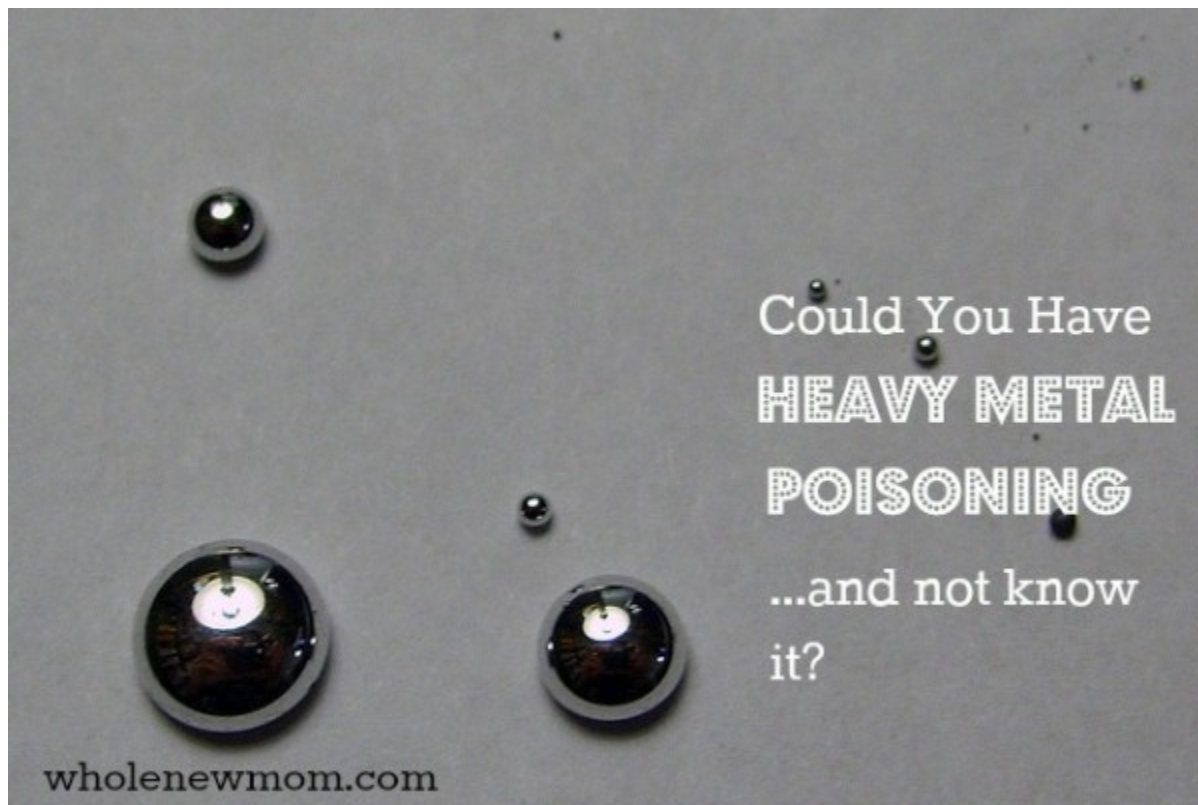
PLASTIC'S DIRTY SECRET



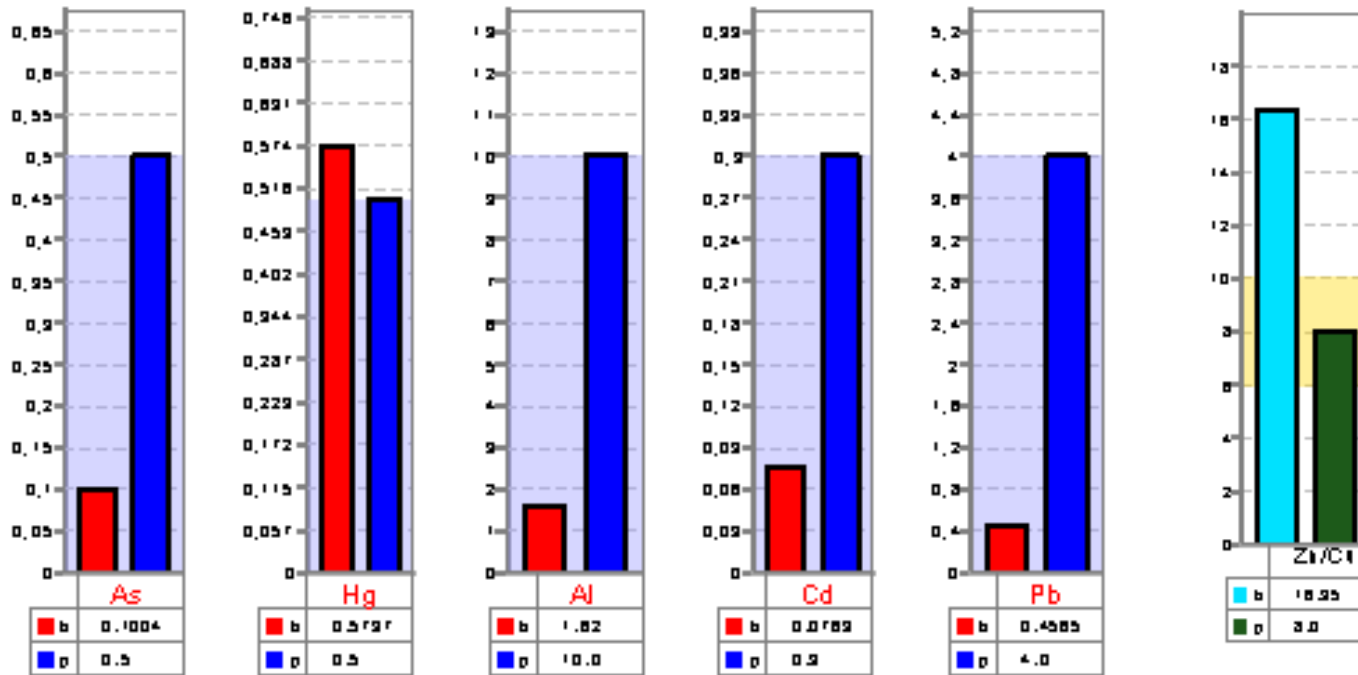
Źródło xenoestrogenów
Blokują receptory T3

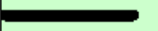
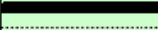
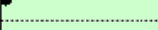
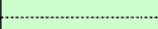
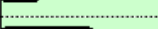
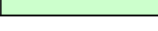
Emisja rtęci na metr kwadratowy w tonach





Analiza włosów – metale ciężkie



PORPHYRINS				
	RESULT nmol/g creatinine	REFERENCE INTERVAL	PERCENTILE	
			95 th	99 th
Uroporphyrins	14	< 17		
Heptacarboxylporphyrins	2.5	< 3		
Hexacarboxylporphyrins	0.81	< 3		
Pentacarboxylporphyrins	0.62	< 2.5		
Coproporphyrin I	23	< 20		
Coproporphyrin III	71	< 60		
Coproporphyrin I/Coproporphyrin III	0.32	< 0.8		
Total Porphyrins	110	< 90		
Precoproporphyrin I*	0.67	< 2		
Precoproporphyrin II*	0	< 1.2		
Precoproporphyrin III*	0.055	< 1.2		
Total Precoproporphyrins*	0.73	< 4		
Precoproporphyrins*/Uroporphyrins	0.054	< 0.1		

INFORMATION

Urinary porphyrins are oxidized intermediate metabolites of heme biosynthesis and can serve as biomarkers of disorders in heme production. Abnormal porphyrin profiles have been associated with genetic disorders, poor nutritional status, oxidative stress, and high level exposure to toxic chemicals or toxic metals. The ratio of Precoproporphyrins-to-Uroporphyrins is reported to increase the sensitivity for detecting abnormalities in individuals with low heme biosynthesis. Alcohol, sedatives, analgesics, antibiotics estrogens and oral contraceptives can affect the levels of urinary porphyrins. Anemia, pregnancy, and liver disease can also affect porphyrin metabolism. The Urine Porphyrins test is best used in conjunction with urine toxic metals pre- and post-provocation testing.

Porphyrins Pattern Recognition Guide:

Mercury ↑ Penta, ↑ Copro III, ↑ Precopros, ↑ Precorpros : Uros

Arsenic ↑ Uros, ↑ Copro I : Copro III

Lead ↑ Copro III

Hexachlorobenzene, Dioxin ↑ Uros

Methylchloride,

Polyvinylchloride, ↑ Copros

Polybrominated biphenyl

Test na uroporfiryny

Zaburzenia metylacji SNP

CYP1A1 –policykliczne węglowodory aromatyczne (**spaliny samochodowe, dym papierosowy, żywność grilowana**)

CYP1B1 - bierze udział w 4-hydroksylacji **estrogenu**

CYP2A6 - neutralizuje nitrozaminy i **nikotynę**

CYP2D6 - neutralizuje około 20% wszystkich przepisywanych **leków**

CYP2E1 - neutralizuje nitrozaminy i **etanol**

CYP3A4 - neutralizuje ponad 50% wszystkich **leków** i większość h. steroidowych

COMT:SNP – wskazuje na wyższe ryzyko depresji, zaburzeń dwubiegunowych, ADHD i alkoholizmu

NAT1, NAT2:SNP – określa wyższe ryzyko rozwoju nowotworów: płuc, okrężnicy, piersi, pęcherza moczowego

NAT2 – acetylacja toksyn środowiskowych: nowotwór płuc, okrężnicy, piersi, pęcherza moczowego

GST(M1,T1,P1), SNP - **powstanie stresu tlenowego**, nowotwory, objawy wyczerpania- szczególnie przy narażeniu na substancje toksyczne.

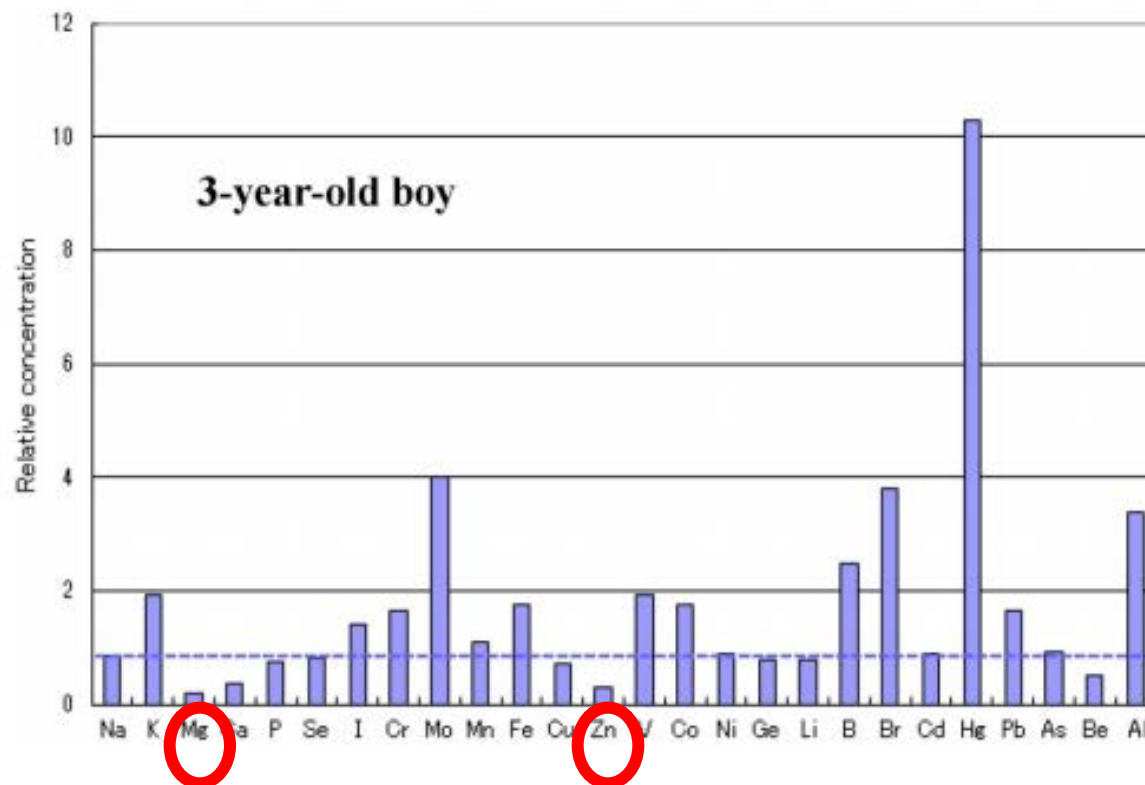
SOD1, SOD2 – wzrost poziomu wolnych rodników tlenowych, występowanie zaburzeń neurodegeneracyjnych.

Zaburzenia metylacji SNP

MTHFR 230 zł

Problemy w produkcji
glutationu -detoksykacja

Figure 5. Metallomics profile of an autistic child with high mercury burden.



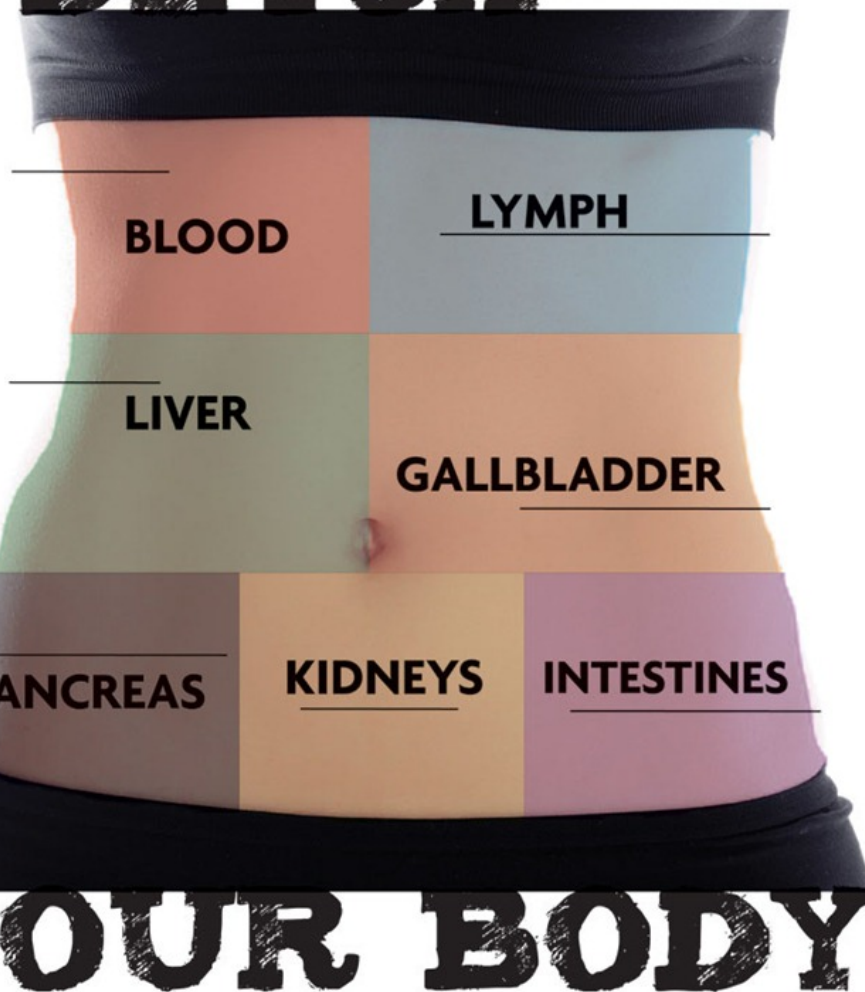
Niedobory cynku u dzieci



2x częściej
u starszych matek

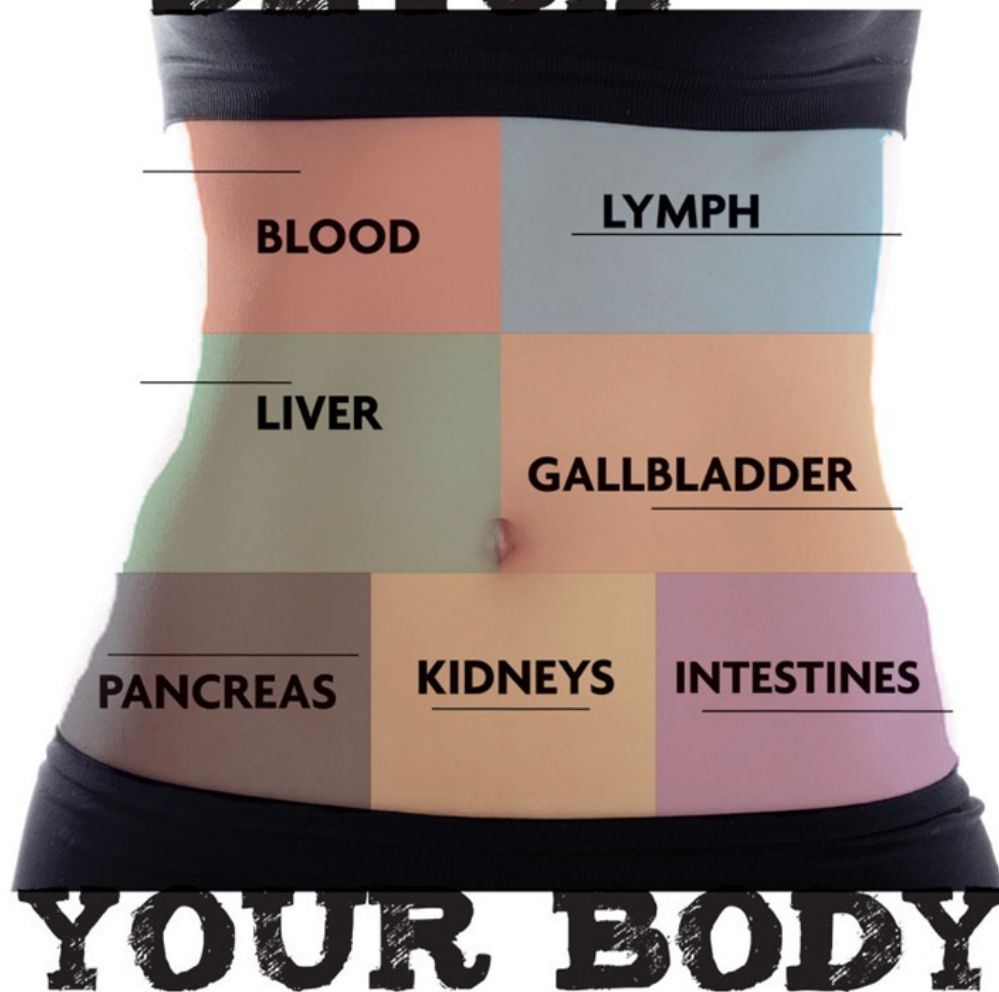


DETOX 4 główne drogi detoksykacji



Wątroba
Nerki
Skóra
Płuca

DETOX



Suplementacja minerałami
Suplementacja witamin

Ochrona wątroby dieta

- Tauryna
- Ostropest
- SAmE

Sauna red kamer
Spacery na powietrzu
Duże ilości płynów

DETOX

BLOOD

LYMPH

LIVER

GALLBLADDER

PANCREAS

KIDNEYS

INTESTINES

YOUR BODY

Witaminy z grupy B

Witaminy A,C,E

Kwas foliowy

Karotenoidy

Glutation

Ostropest – sylimarol

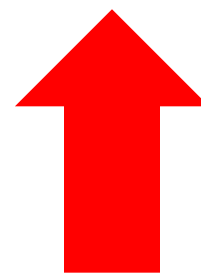
Aminokwasy

- Tauryna
- Cysteina
- Glicyna
- Glutamina

Fitoskładniki zawierające

Siarkę np. czosnek
kapustne

Ostropest plamisty podnosi o



50%

poziom glutationu



Pokarmy bogate w glutation



APPLES



ASPARAGUS



AVOCADOS



BROCCOLI



SPINACH



GRAPEFRUIT



TOMATOES



PARSLEY



PEARS



CARROTS



ORANGES

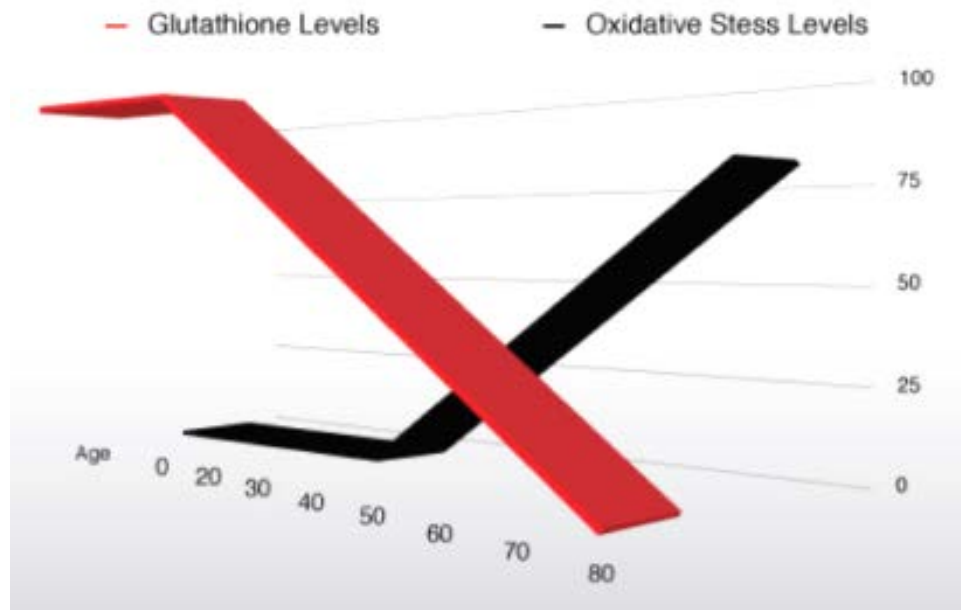
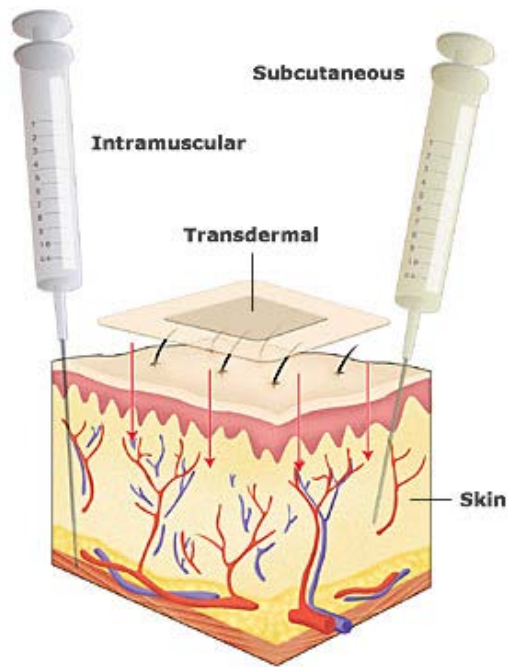


GARLIC



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl



Glutathion źle się wchłania w jelitach
Należy używać odpowiednich preparatów



Detoksykacja



Sauna Infrared

Promienie nie ogrzewają pomieszczenia, lecz ludzkie ciało znajdujące się wewnątrz. Efektem tego jest niższa temperatura niż w saunie fińskiej (suchej) oraz skupienie około 80% promieni na osobie relaksującej się wewnątrz. **Temperatura mieści się w przedziale 25-75°C, a nie 80-110°C tak jak w saunie fińskiej.**

Powoduje dekoksykację przez skórę i wspomaganie detoksykacji przez nerki

Detoksykacja kąpiele magnezowe

Siarczan magnezu



- Rozluźnia
- Wyrównuje sen
- Detoksykuje - pozwala pozbyć się metali ciężkich

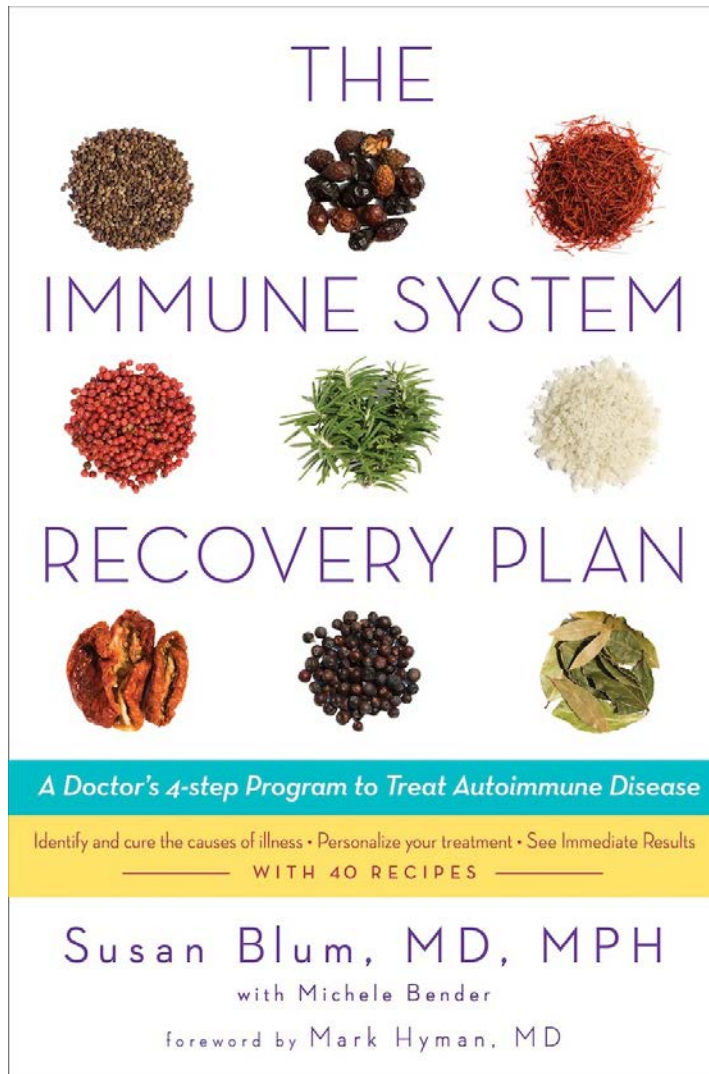
Wchłania się transdermalnie

Kąpiele w morzu martwym

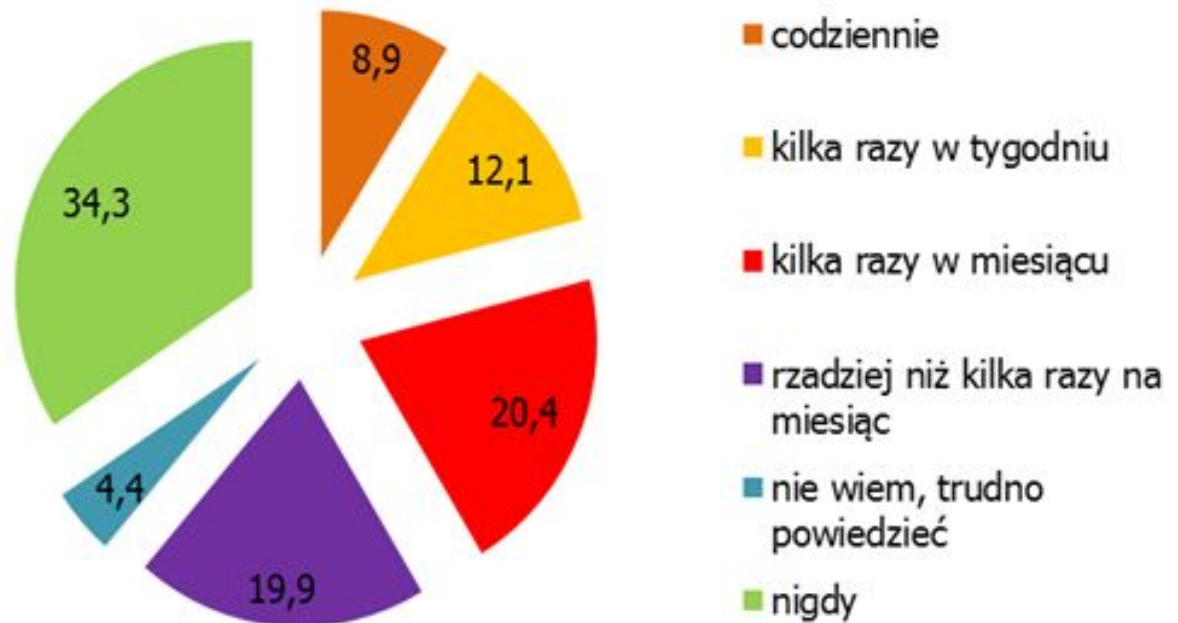
Największe stężenie magnezu



Holistyczne leczenie chorób autoimmunizacyjnych



Częstość odczuwania stresu



Dane w %

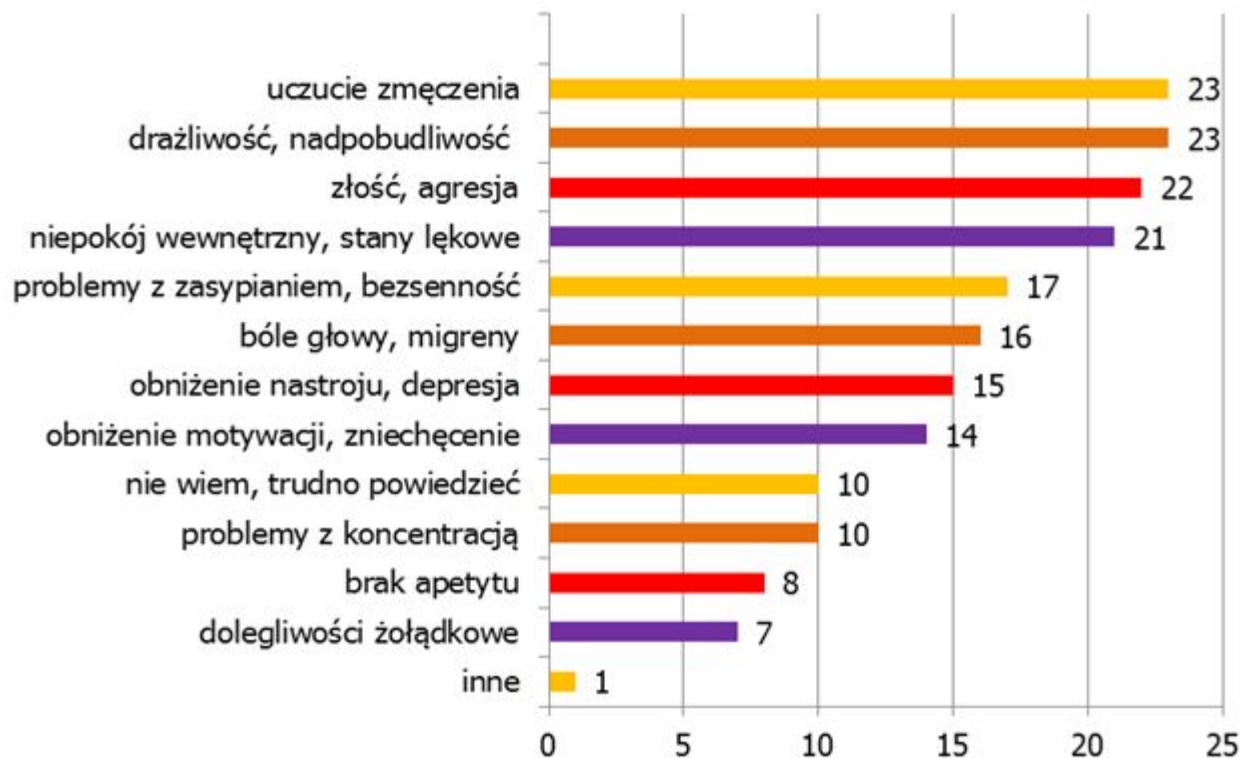
Podstawa: wszyscy badani, n= 1000



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl

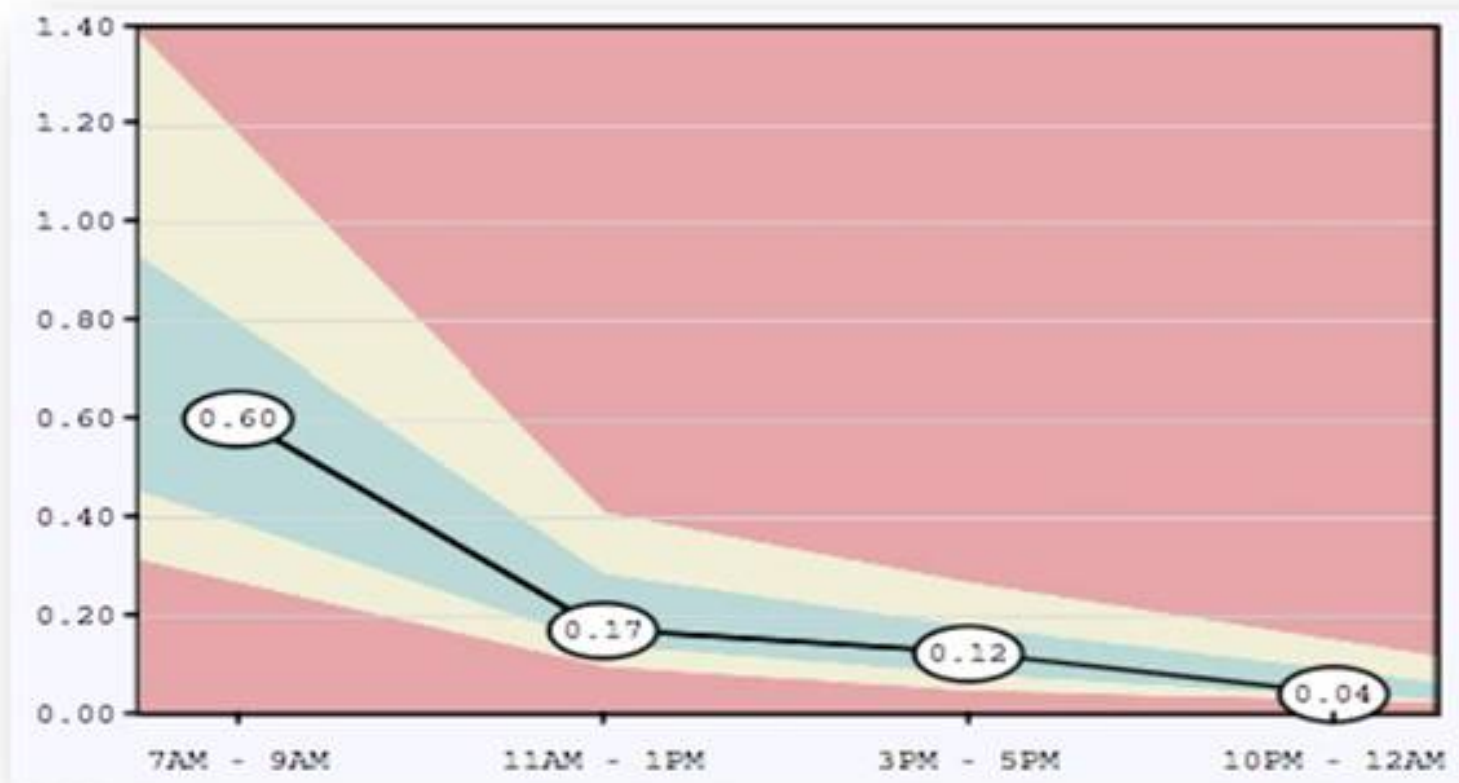
Objawy stresu



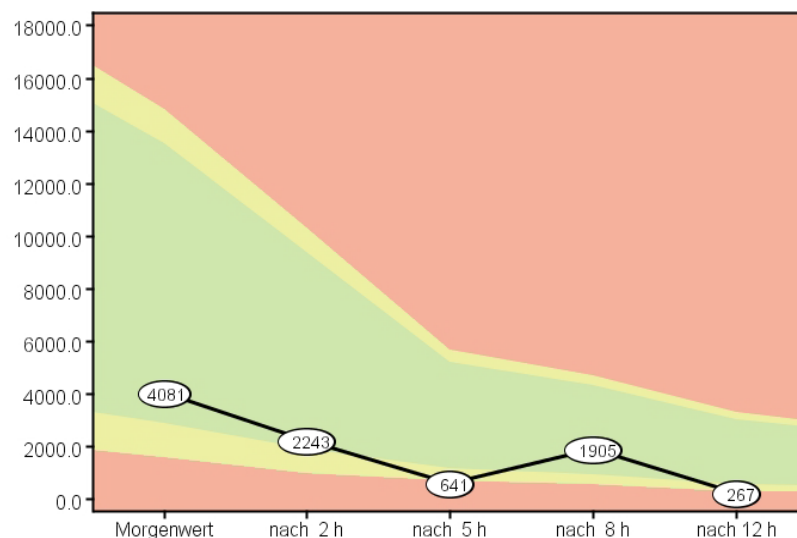
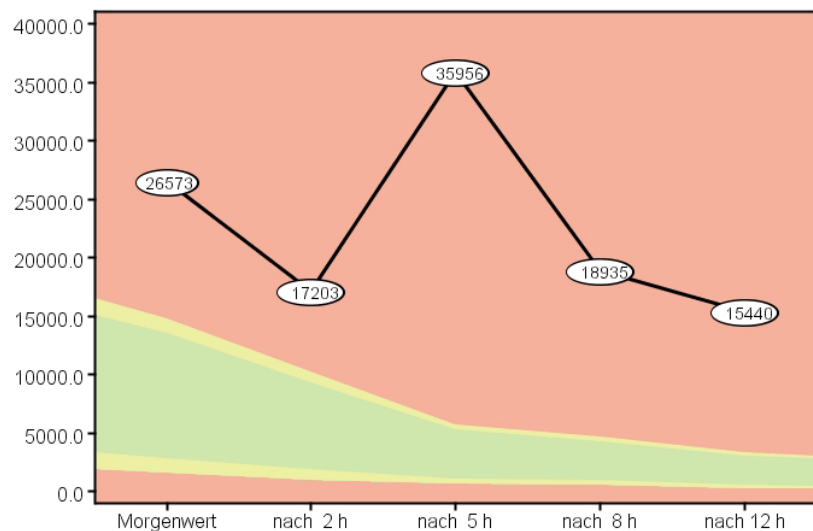
Dane w %

Podstawa: osoby, które odczuwają stres/zdenerwowanie, n=613

Prawidłowa krzywa wydzielania kortyzolu

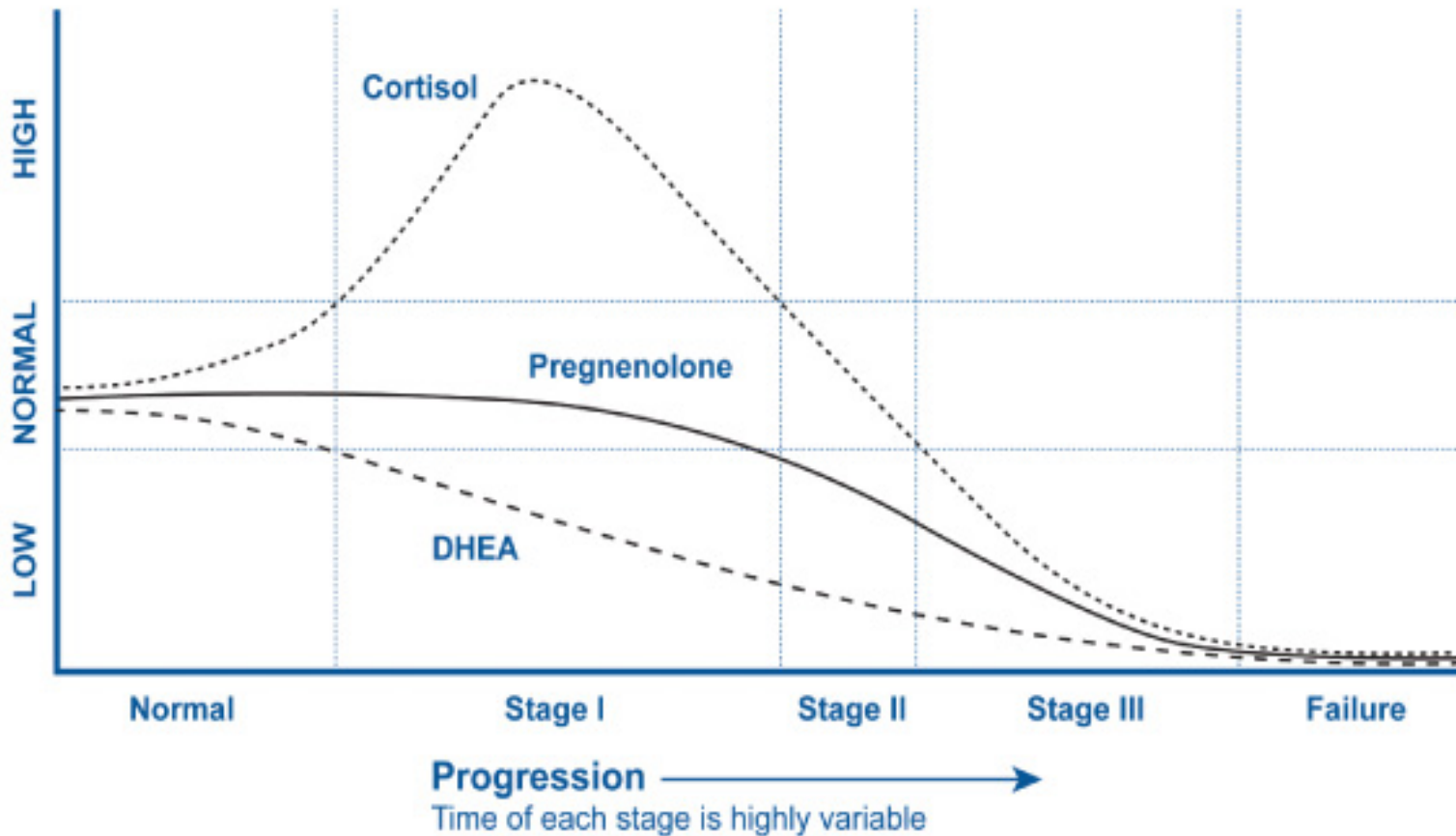


Wysoki poziom kortyzolu przez długi czas powoduje
zmęczenie nadnerczy



Wahania kortyzolu promują stany zapalne

Chronic Stress and Adrenal Hormone Output



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl



Thyroid Hormone Conversion

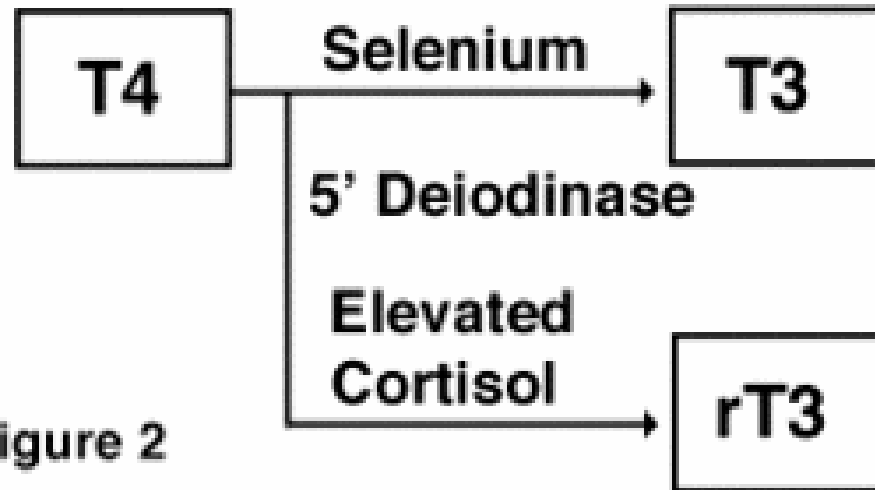
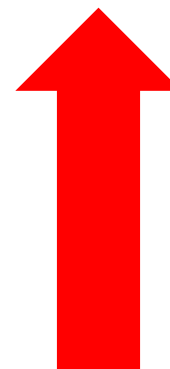


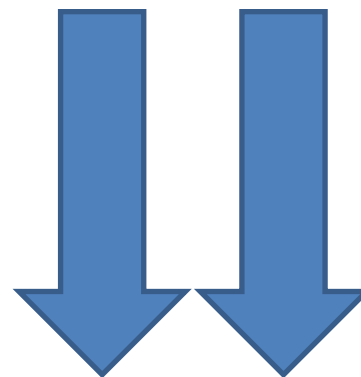
Figure 2



Układ odpornościowy



Kortyzol

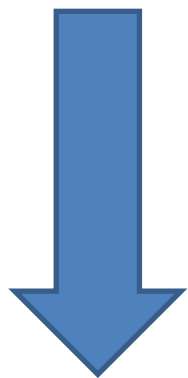


Flora jelitowa

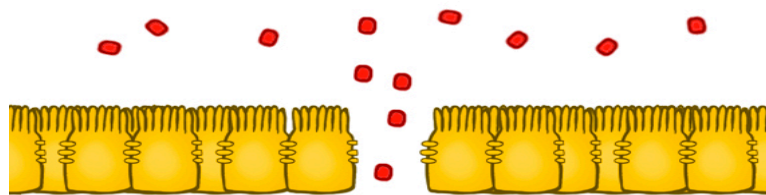


**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl



Flora jelitowa

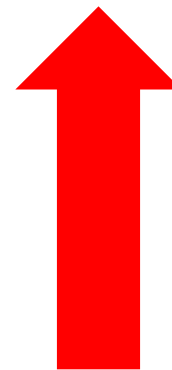


LEAKY GUT

**FOOD
INTOLERANCES**

**IMMUNE
ABNORMALITIES**

**AUTOIMMUNE
CONDITION**



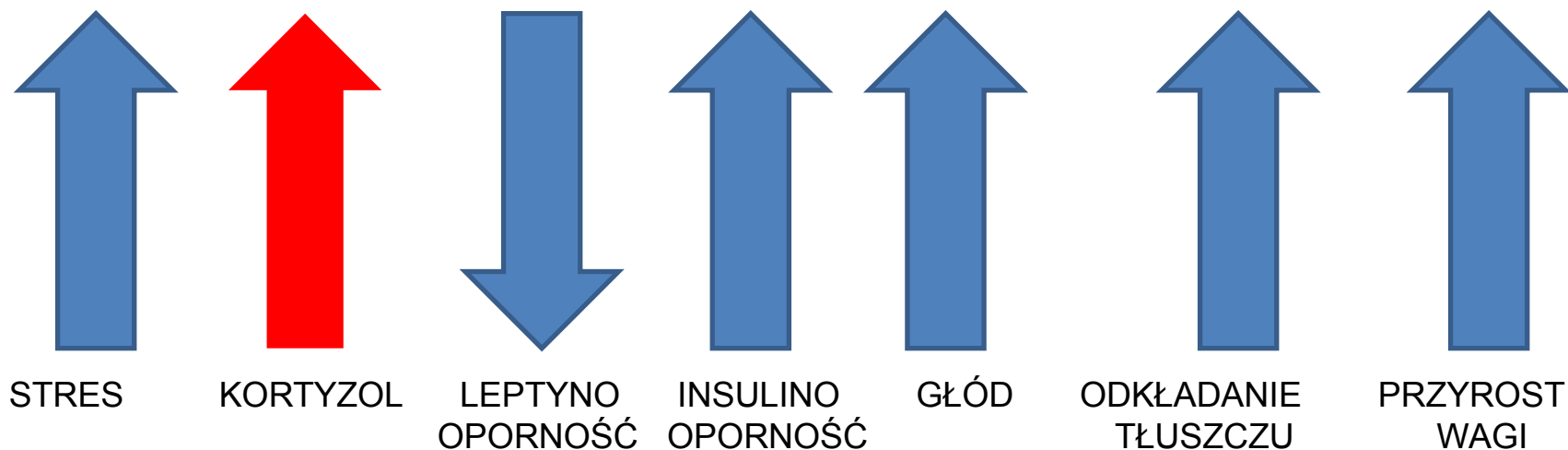
Th 17



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl

Chroniczny stres wpływa na przyrost wagi



Obniżenie kortyzolu pomaga
Opanować przyrost wagi

WIEDZA
istotna.pl



ISTOTNA.PL

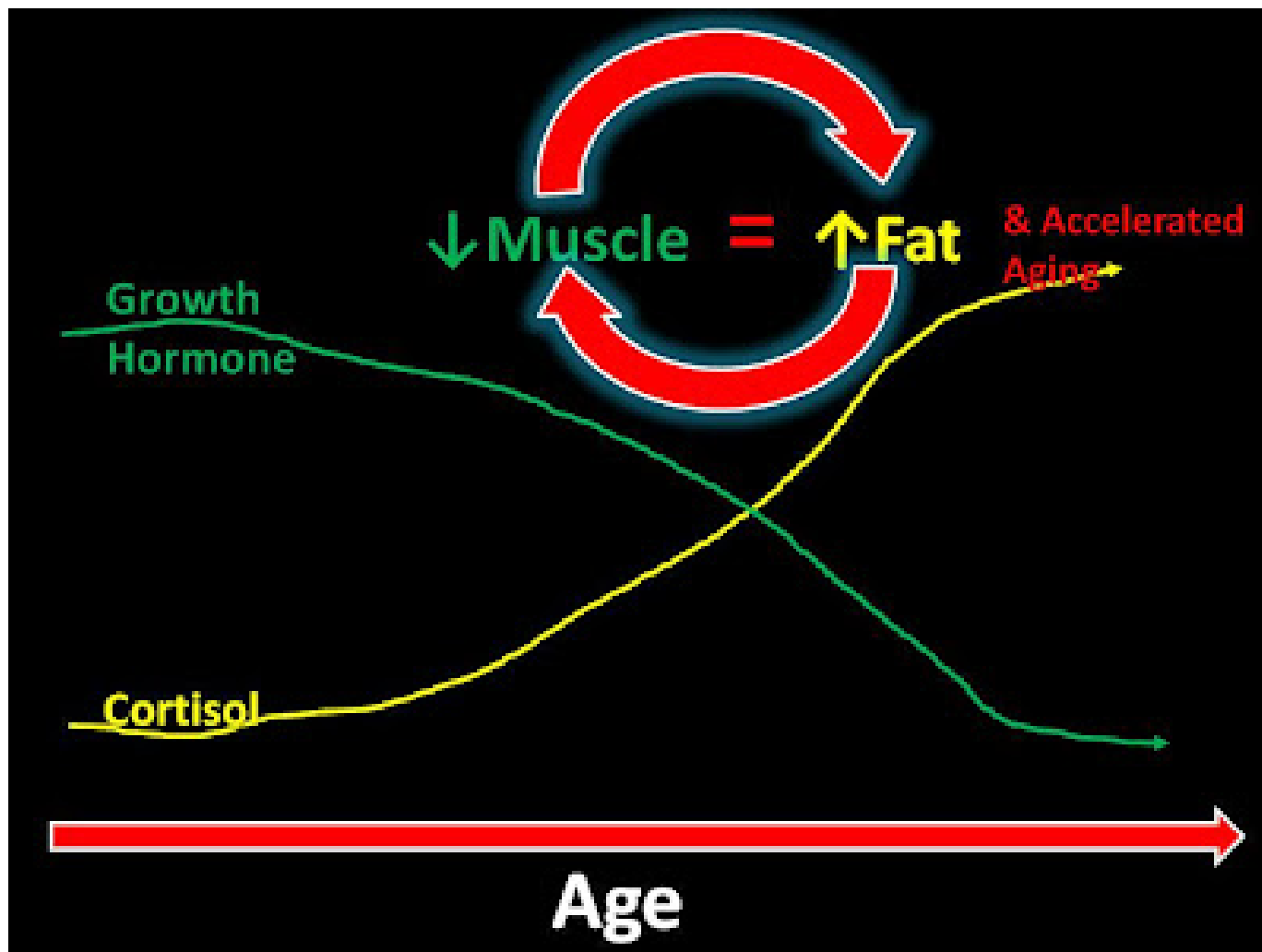
Czy otyłość ma wpływ na stres?

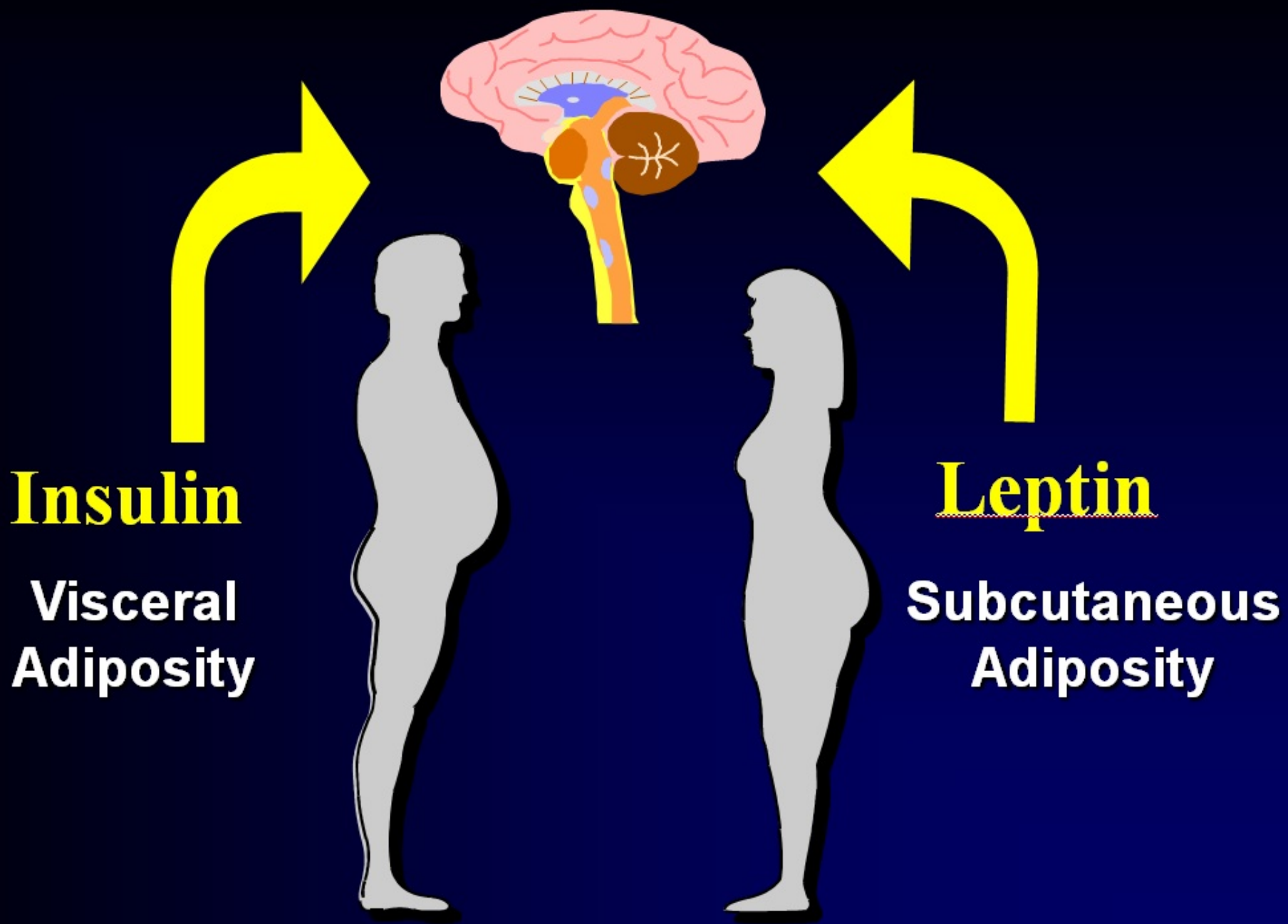
Badania wykazały, że poziom kortyzolu, hormonu stresu były prawie 50 procent wyższy u otyłych chłopców i dziewcząt.



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl

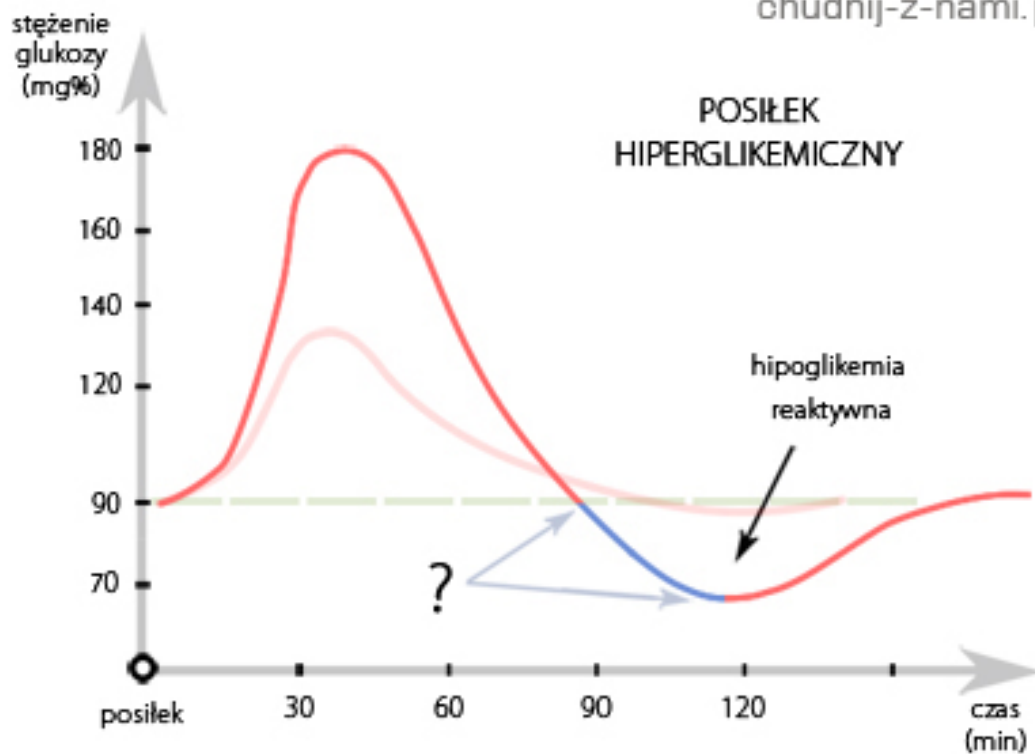




High glycemic foods or fast carbs (which converts into too much glucose) takes your blood sugar on a rollercoaster ride



chudnij-z-nami.pl



55 mg/dl w ciągu 4 godzin
po spożyciu posiłku

Człowiek zdrowy



Cukrzyca typu 1



Cukrzyca typu 2

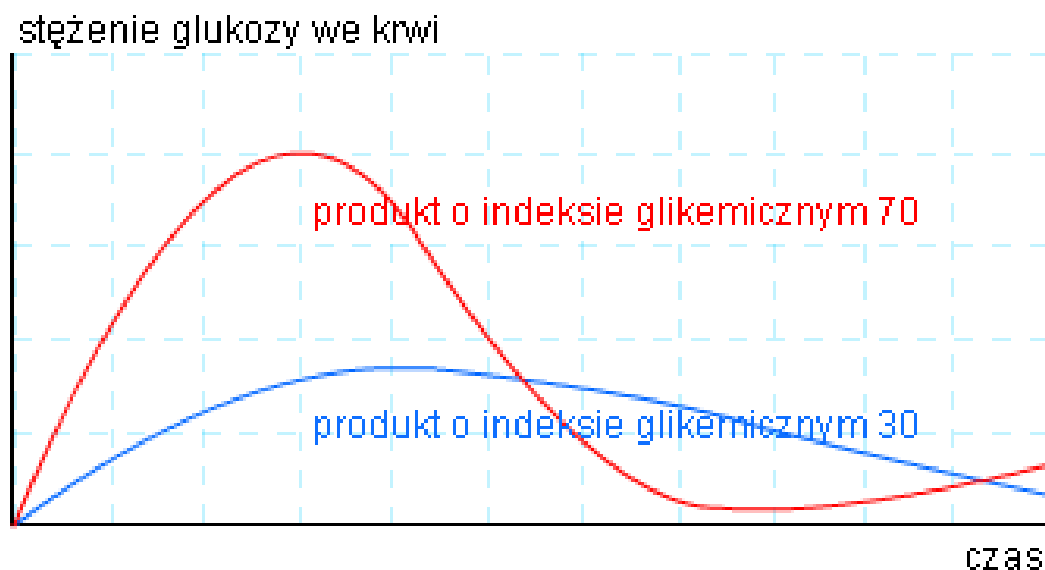


INSULINOOPORNOŚĆ



Insulinooporność jest brakiem reakcji komórek mięśni i tkanki tłuszczowej na insulinę, która transportuje do nich glukozę

GI Indeks glikemiczny

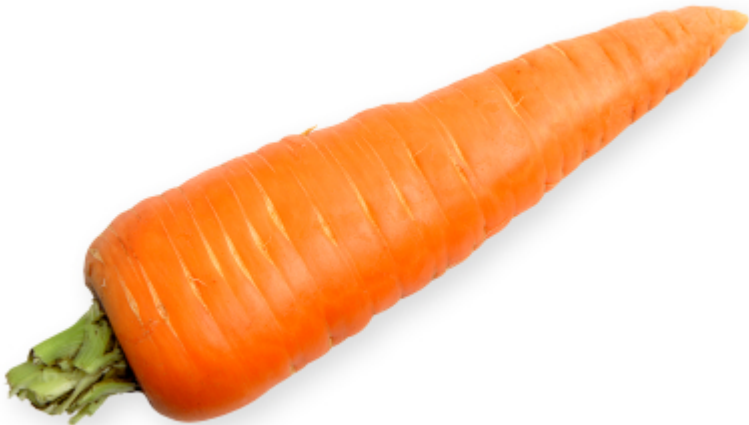


Różnica w indeksach glikemicznych to różnica pola pod krzywą od podania do 2h po spożyciu, ale też kształtu krzywej

Glycemic load GL

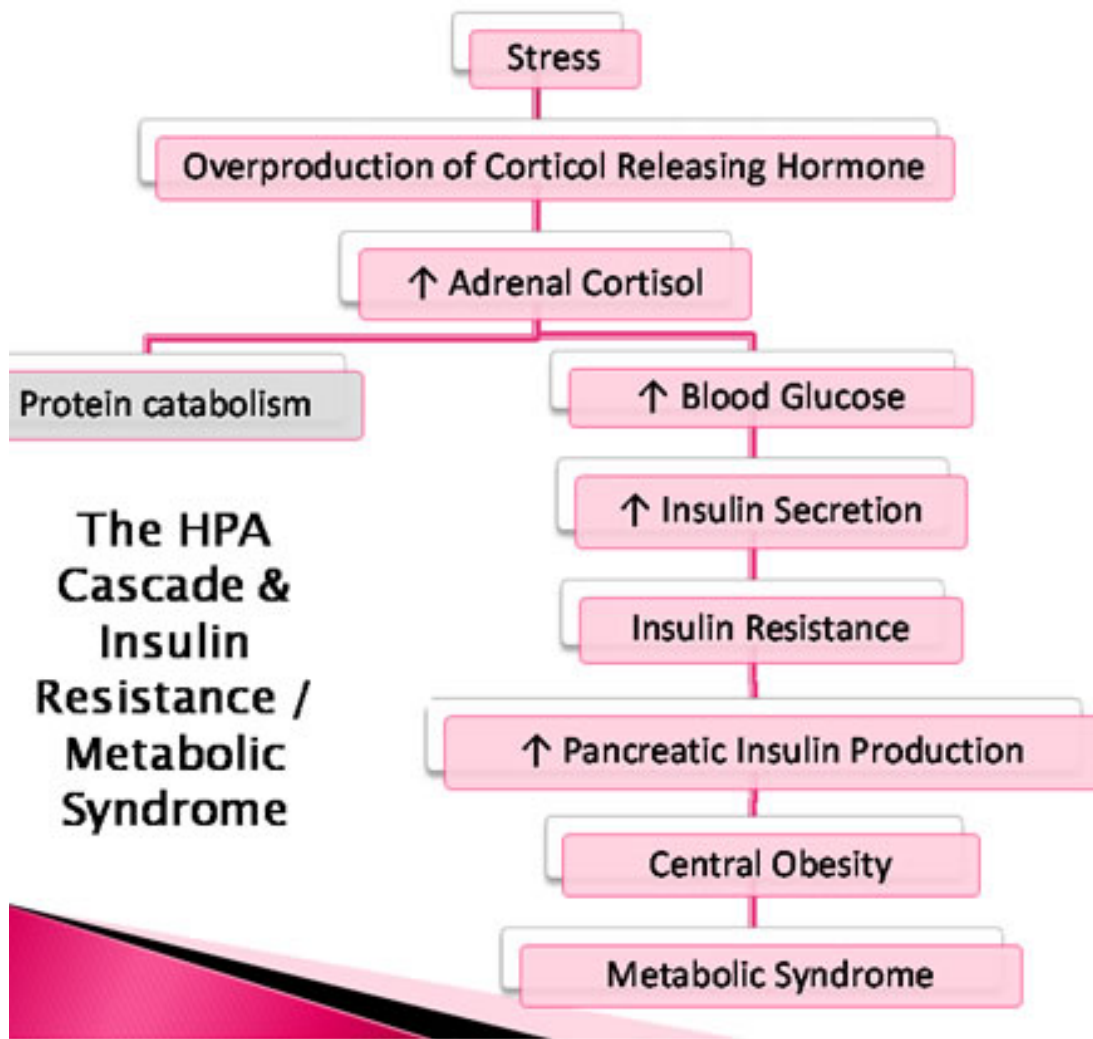
Ładunek glikemiczny

GL = GI/100 x węglowodany bez błonnika

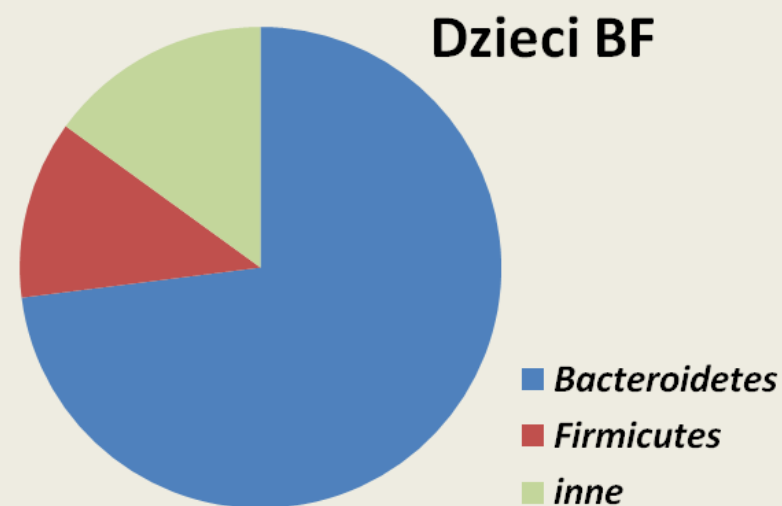
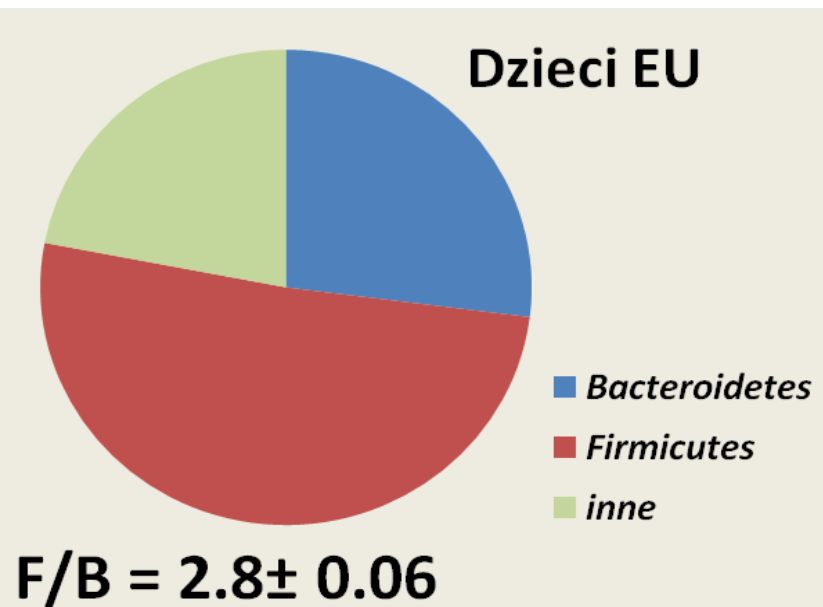


GI 47

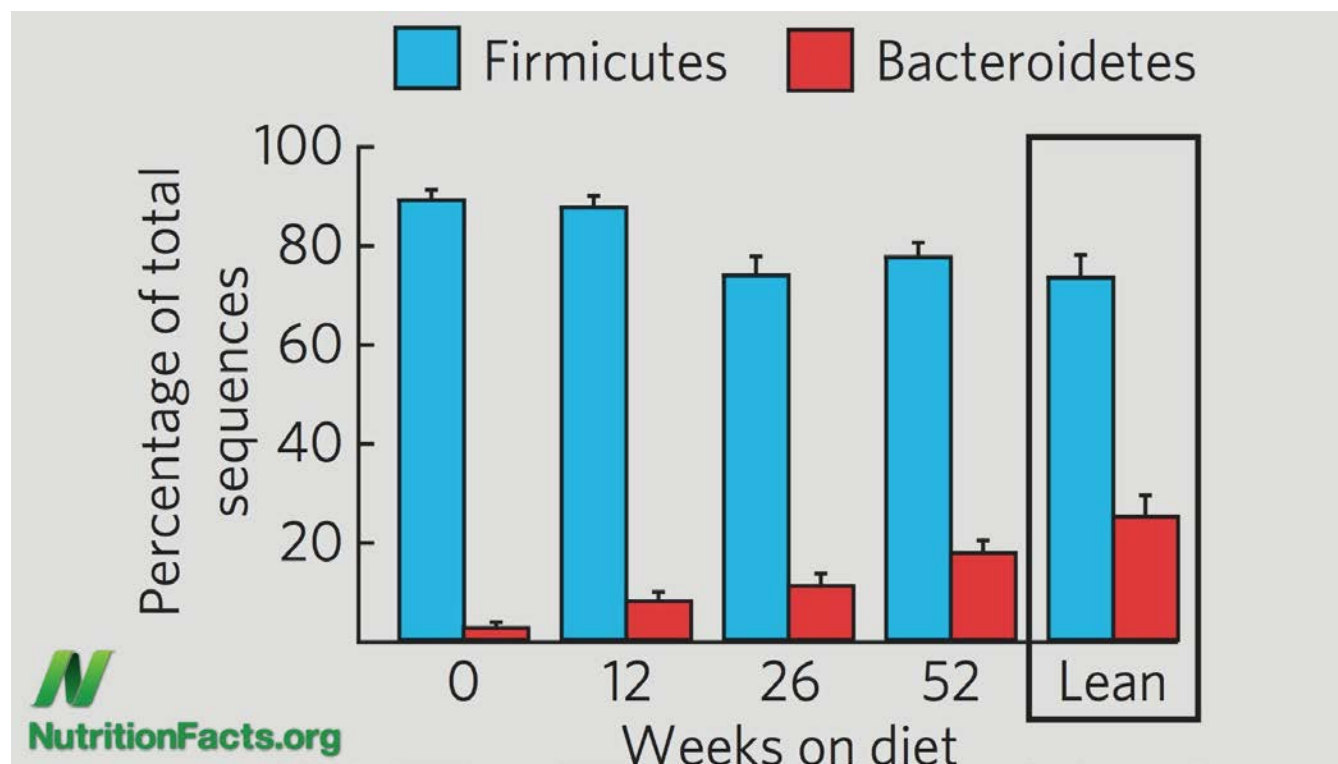
GL 2



Skład naszej flory jelitowej zależy od diety

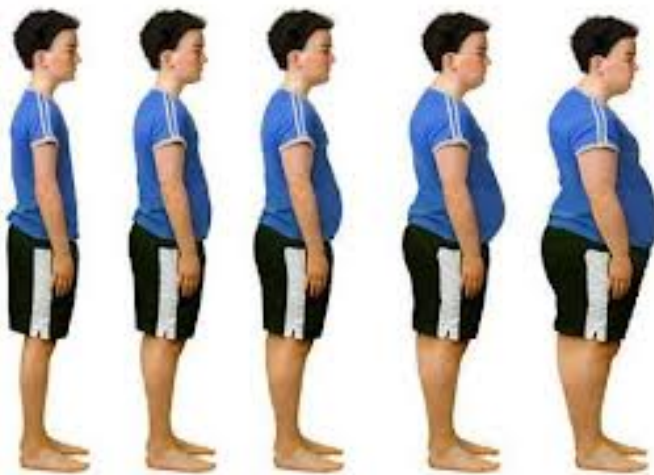


Stosunek Firmicutes : Bacteroidetes kontrola wagi





Dziecko ma 80% szans na otyłość
jeżeli oboje z rodziców są otyli



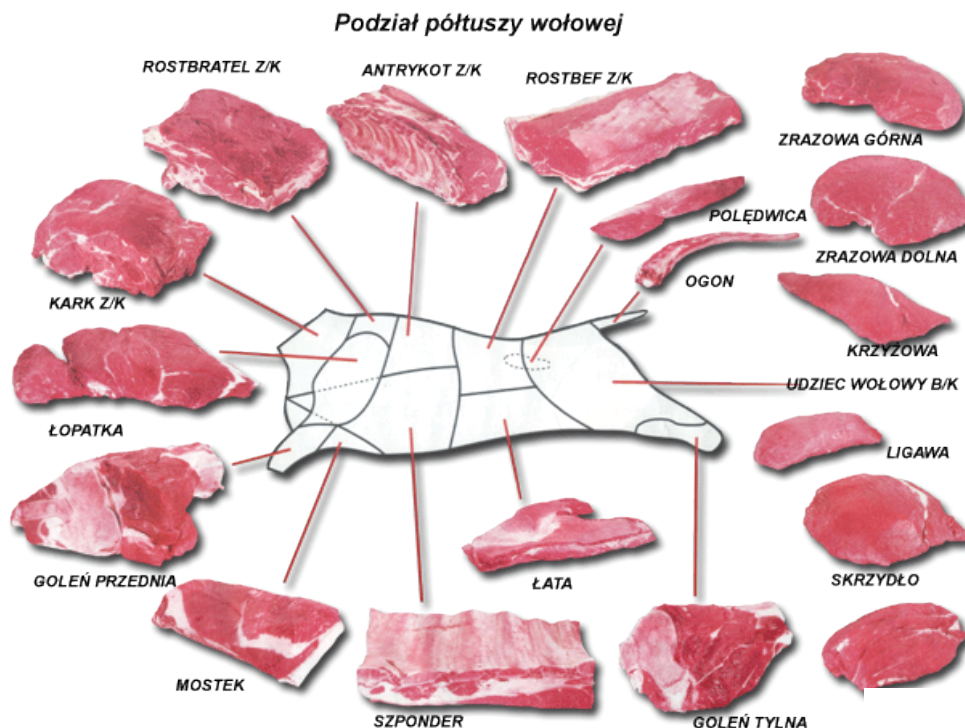
Otyłość hiperplastyczna

Ilość
komórek tłuszczowych
wzrasta

- od urodzenia do 4 roku życia
- między 12 a 13 rokiem życia

Trochę statystyki

90% ludzi społeczeństw zachodnich jest zakwaszonych z powodu przebiegłości



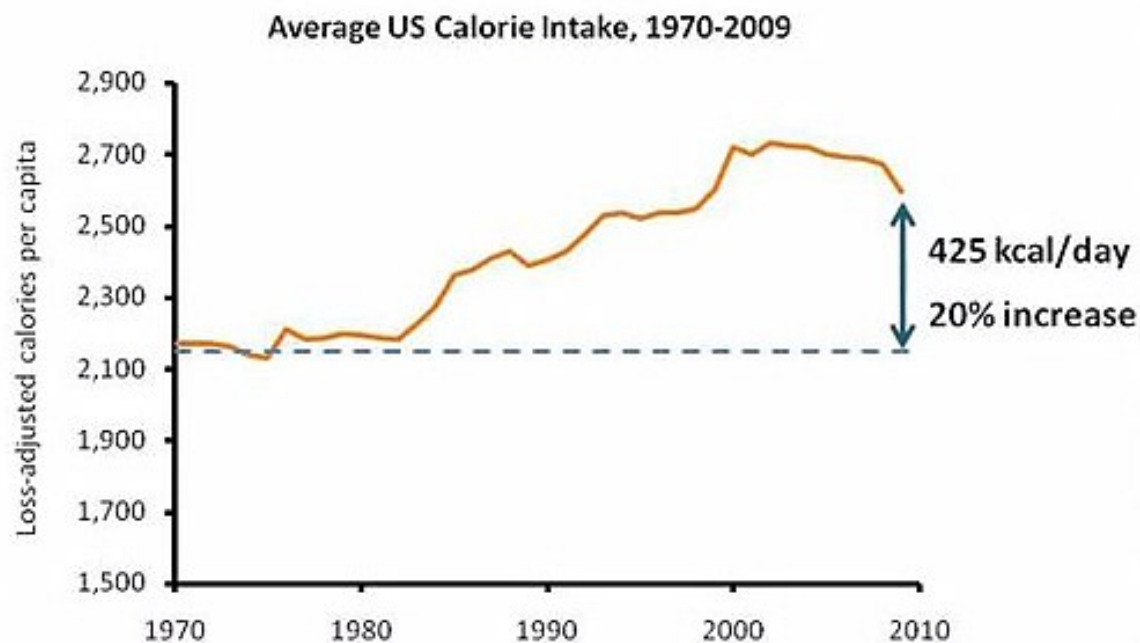
Trochę statystyki

Spożycie cukru w ostatnich 100 latach wzrosło 10 krotnie



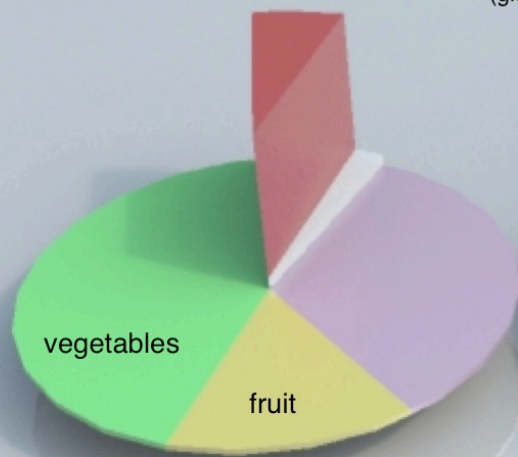
50 kg /rocznie

3. Calorie Intake Has Gone up by Around 400 Calories Per Day



Source: Dr. Stephan Guyenet. [The American Diet](#). 2012.

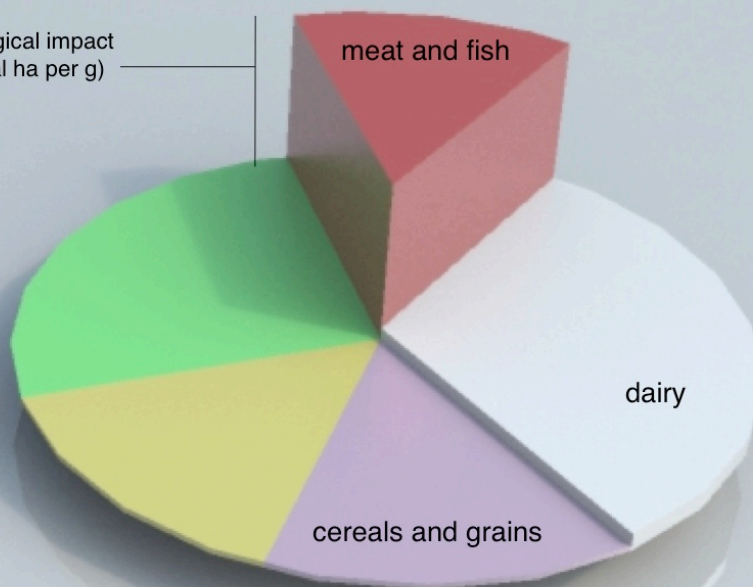
Malawi plate



1,250 g per person per day

My plate

ecological impact
(global ha per g)



2,750 g per person per day

© Iain H Woodhouse 2011



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl



AUTOIMMUNE

PROTOCOL

NO

Eggs
Nuts
Seeds
Nightshades
Alcohol
NSAIDS

YES

Veggies - green
- colorful
- sulfur-rich
- iodine-rich
Grass-fed Meat
Wild-caught Fish
Bone broth
Organ meat
Coconut Oil

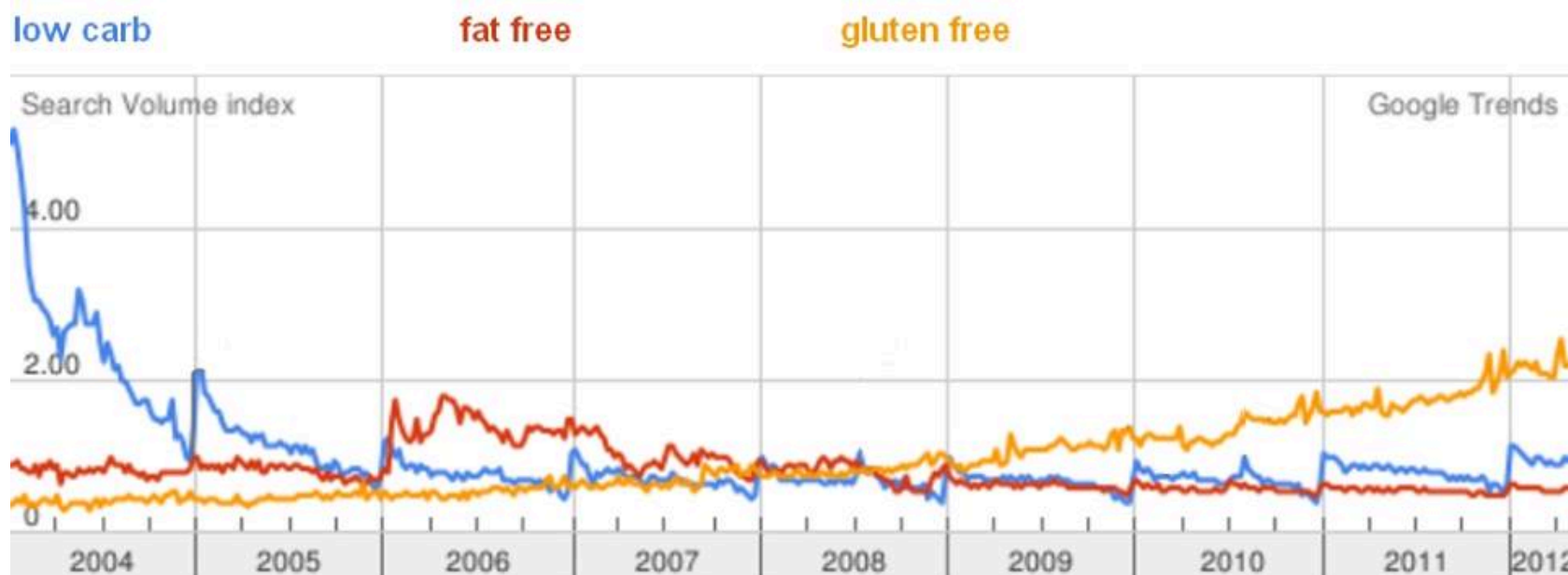
Dieta



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl

Mody na diety odchudzające



Diety personalizowane



A może lepiej dieta
przeciwzapalna?

The Scientific Way to Lose Weight, Banish
Pain, Prevent Disease, and Slow Aging

The
**Inflammation
Free
Diet Plan**



Monica Reinagel

WITH CONSULTING EDITOR

Julius Torelli, M.D.

"A big thumbs
up for overall health
and weight-loss."
—O Magazine

+551



-959



**COACHING
DIETETYCZNY**

www.dietafeingolda.pl



1. Nasycone kwasy tłuszczowe
2. Tłuszcze trans
3. WNKT - EPA i DHA
4. Omega 6 /Omega 3
5. Kwas arachidonowy - ARA
6. Ładunek glikemiczny
7. Witamina K
8. B6 B12 Kwas foliowy – homocysteina
9. Wit C, E, betakaroten - antyoksydanty
10. Selen, cynk
11. Przeciwwzapalne fitoskładniki

- Prozapalne
+ Antyzapalne



Zalecany dzienny IF

Profilaktycznie +50

Terapeutycznie +200

Przeciętny dzienny IF w USA - 900



IF - 140



IF 360



Jajko IF - 45

Kawior IF + 78

Kromka chleba IF -33

Suma IF 0

Skala **ANDI** ocenia produkty żywnościowe pod względem ich wartości odżywczych w skali od 1 do 1000

dr Joel Fuhrman





- wapnia, karotenoidów (beta-karotenu, alfa-karotenu, luteiny, zeaksantyny, likopeny)
- błonnika, kwasu foliowego, glukozynolanów, żelaza, magnezu
- niacyny, seleny
- witaminy B1 (tiaminy), witaminy B2 (ryboflawiny), witaminy B6, witaminy B12
- witaminy C, witaminy E, cynku
- antyoksydantów



250 ml
100 kCal

0 ANDI

Jeśli jemy pożywienie mało wartościowe - jemy dużo. Kiedy jemy pożywienie bogate w wartości odżywcze jemy – mniej. Kiedy jemy mniej nie tyjemy. Dlaczego tyjemy? Tyjemy kiedy jemy by zaspokoić tzw. głód toksyczny.



100 g
30 kCal

300 ANDI

Głód toksyczny objawia się:

- bólem głowy
- nudnościami
- skurczami mięśni żołądka
- chlupotaniem w żołądku

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size

2/3 cup (55g)

Amount per 2/3 cup

Calories

~~230~~

% DV*

12% **Total Fat** 8g

5% **Saturated Fat** 1g

Trans Fat 0g

0% **Cholesterol** 0mg

7% **Sodium** 160mg

12% **Total Carbs** 37g

14% **Dietary Fiber** 4g

Sugars 1g

Added Sugars 0g

Protein 3g

10% **Vitamin D** 2mcg

20% **Calcium** 260mg

45% **Iron** 8mg

5% **Potassium** 235mg

* Footnote on Daily Values (DV) and calories reference to be inserted here.

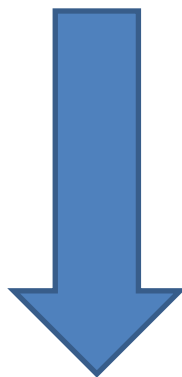
Utrata wagi jest efektem ubocznym zmiany stylu życia i odżywiania.

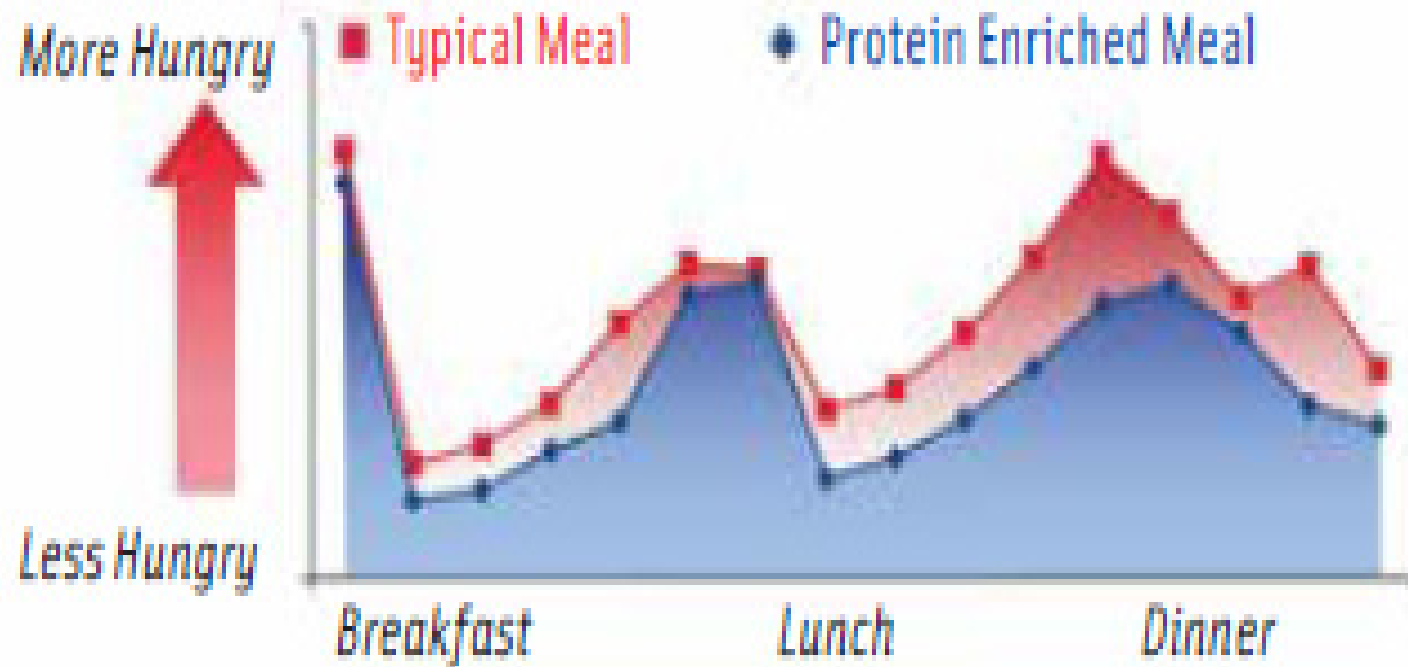
Nie licz kalorii
a raczej wartości odżywcze
jakie mają twoje posiłki.

Rola białka w diecie



GRELINA





Badanie włosa – wskazówki dietetyczne

ENERGETYCZNOŚĆ SIYDEI WOLNY Opis pkt = 1	SYMPATYK/PARASYMPATYK SYMPATYK SYMPATYK PARASYMPATYK Opis pkt = 1
TRAWIENIE SIYDEI WOLNY Opis pkt = 1	STARZENIE WOLNORODNIKOWE SIYDEI WOLNY Opis pkt = 5
FUNKCJE ENDOKRYNNE	
TARCZYCA - EFEKTYWNOŚĆ DOBRA DOBRA SŁABA Opis pkt = 2	KORA NADNERCZY - EFEKTYWNOŚĆ DOBRA DOBRA SŁABA Opis pkt = 2
RÓWNOWAGA METABOLICZNA KATABOLIZM KATABOLIZM ANABOLIZM Opis pkt = 1	REAKCJA NA STRES DOBRA DOBRA ZŁA Opis pkt = 4
RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA	
OKWASOWANIE KWASEM MOCZOWYM TAK TAK NIE Opis pkt = 8	ZAKWASZENIE KWASEM MLEKOWYM TAK TAK NIE Opis pkt = 8

Dieta wysokobiałkowa
niskowęglowodanowa

Dieta rozdzielcza

Dieta niskopurynowa
odkwaszająca

Dieta rozdzielcza

Dlaczego????

Spożywanie mięsa z węglowodanami powoduje wytwarzanie **wolnych rodników węglowych** i osłabia ochronę antyoksydacyjną.

Dieta rozdzielcza i alkalizująca

1 : 4



Dieta rozdzielcza i alkalizująca

1 : 4



Testy genetyczne

1. Test Fit Biogenetic
2. Genodiet Completo
3. The body key

SNP

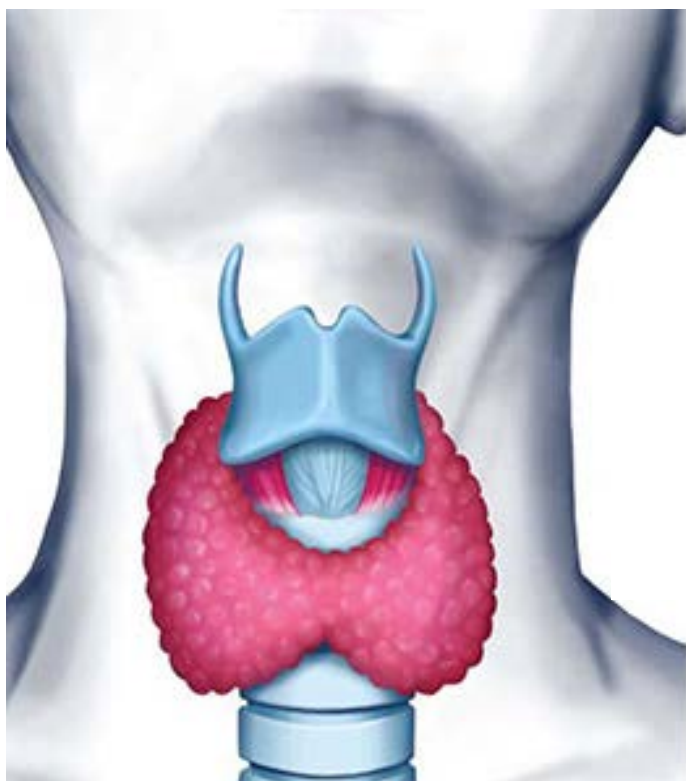
Testy genetyczne



Rs1799883 FABP2
Rs1801282 PPARG
Rs1042713 ADRB2
Rs1042714 ADRB2
Rs4994 ADRB3

SNP

Koszt ok. 2000 PLN



Dziękuję za uwagę

Anna Romaniuk

ar@tienda.pl

501191503

Dziennikarska 20