



Leczenie żywieniowe w chorobie Hashimoto



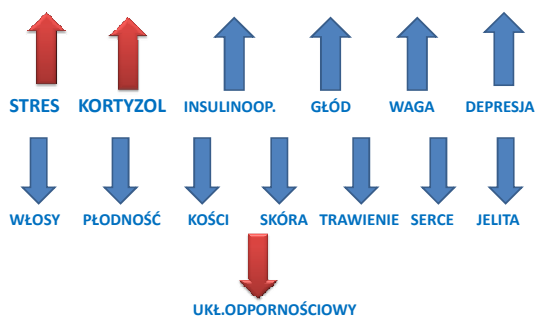
Diet For Hashimoto's Disease

STRES

- Ile waży szklanka wody?



Stres



Przewlekły stres osłabia układ odpornościowy i zaostrza objawy chorób z autoagresji



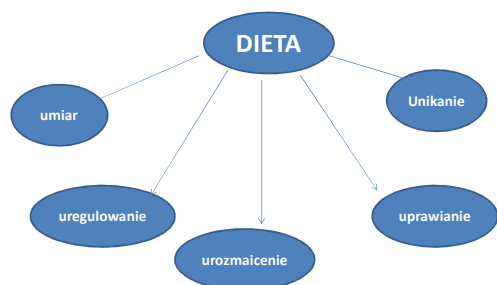
„Gluten zabójca, łosoś mutant, kurczak śmierdziel”



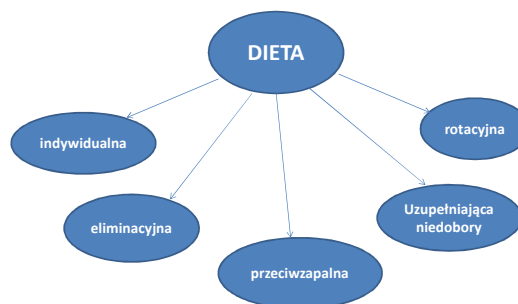
Hashimoto - jaka dieta?



Zasada 5 x „U”



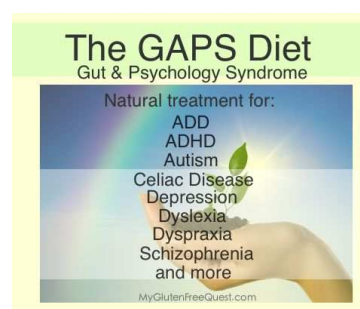
Zasada 5 x „U” w Hashimoto



Dieta w Hashimoto

- ➔ DIETA GAPS, SCD
- ➔ DIETA PALEO
- ➔ DIETA PRZECIWPALNA (The inflammation free diet plan)
- ➔ DIETA NAPRAWCZA (The immune system recovery plan)
- ➔ FODMAP
- ➔ PROGRAM DR SANDRY CABOT
- ➔ **INDYWIDUALNIE DOPASOWANA**

DIETA GAPS



Dieta GAPS - SCD



SCD – Specyficzna dieta węglowodanowa:

Wyklucza: skrobię, cukier, ryż, zboża, pektyny

Zaleca: jogurty bez laktozy

Dopuszcza: mięso, orzechy, warzywa bez skrobi, nasiona, owoce, jajka



GAPS (Gut and Psychology Syndrome)

DIETA GPS

➔ **FAZA LECZNICZA:**

Eliminacja zbóż, nabiału, błonnika, fasoli, surowych owoców i warzyw, orzechów

➔ **FAZA UZDRAWIANIA:**

Stosujemy buliony, zupy na kościach i mięsie, ugotowane mięso i warzywa

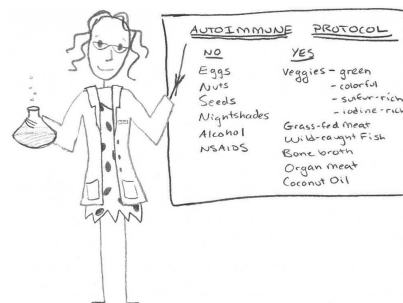
➔ **FAZA INTRODUKCJI:**

Ugotowane mięso i warzywa, owoce miękkie, jajka na miękko, chleby orzechowe, masło orzechowe, surowe warzywa i owoce

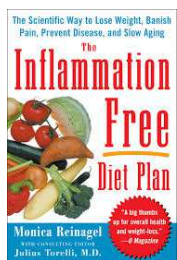
Dieta Paleo



Protokół autoimmunologiczny



Dieta przeciwzapalna



PROZAPALNE:
Nasycone kwasy tłuszczowe
Tłuszcze trans
Kwasy Omega 6
Kwas arachidonowy
Wysoki ŁG

Dieta przeciwzapalna

ZAŁECANY IF:



Terapeutyczny +200
Profilaktyczny +50

Dieta przeciwzapalna



IF -109



IF +654

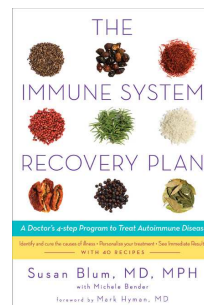


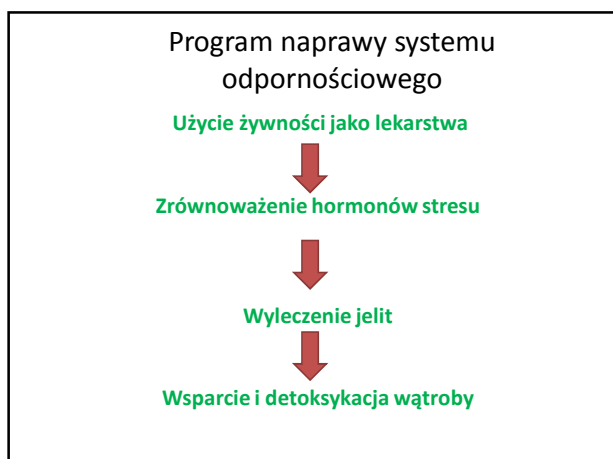
IF -9



-239

Program naprawy systemu odpornościowego





FODMAP

F - fermentacja

O – oligosacharydy (pszenica, jęczmień, buraki, żyto, cebula, czosnek, strączki, orzechy nerkowca)

D – disacharydy (laktaza – mleko i nabiał)

M – monosacharydy (fruktoza)

A – „and”

P – poliole (sorbitol, mannitol, ksylitol, maltitol)

FODMAP

LOW FODMAP DIET Permitted foods

www.strandasmylife.com

Plan żywieniowy Dr Cabot

Program leczenia żywieniowego podzielony jest na 2 etapy:

1. Odrutowanie jelit
2. Oczyszczanie wątroby

Celem odrucia jelit jest wyleczenie przesiąkniętego jelita. Przy nietolerancji na niektóre pokarmy (gluten, mleko krowie) układ odpornościowy jest nadmiernie pobudzany i wzrasta produkcja przeciwciał atakujących i wyniszczających organizm.

Plan żywieniowy Dr Cabot

Odrutowanie jelit zajmuje około 8-10 tygodni.

Zasady:

- Bezwzględnie przestrzeganie diety bezglutenowej i bezmlecznej. Sporadycznie dozwolona serwatka (np. ser ricotta)
- Unikanie produktów wysoko przetworzonych, z dużą zawartością cukrów i soli
- Dozwolone wyłącznie mleka roślinne
- Całkowicie wyłączyć alkohol
- Włączenie do diety produktów pomagających oczyścić jelita z nagromadzonych toksyn (babka płesznik, siemien lniane, chia)

Plan żywieniowy Dr Cabot

- Po okresie odrutowania należy nadal omijać produkty glutenowe i rozpocząć plan detoksykacji wątroby
- Osoby u których nie występuje nietolerancja na mleko krowie mogą włączyć co 3-4 dzień mleczne napoje fermentowane, sery z mleka owczego i bawolego.

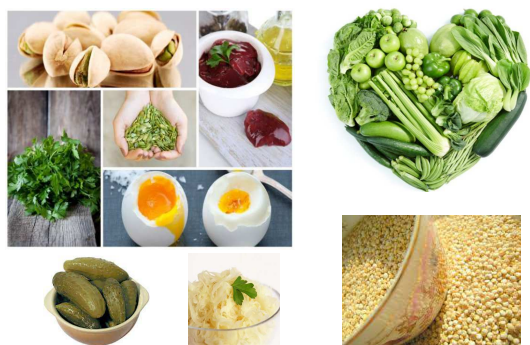
Dieta w Hashimoto



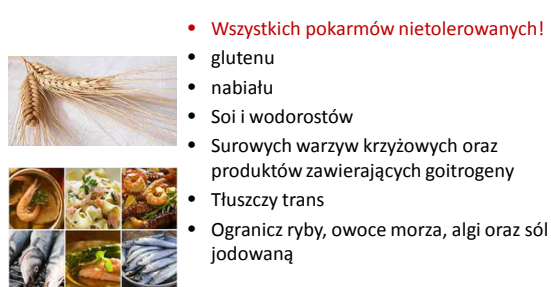
Co powinnam jeść?



Co powinnam jeść?



Czego powinnam unikać?



Dieta w Hashimoto



Dziękuję za uwagę 😊

anna.rychlowska@gmail.com

www.lekkowkuchni.pl

www.skutecznydietetyk.com.pl