

Leczenie żywieniowe w chorobie Hashimoto



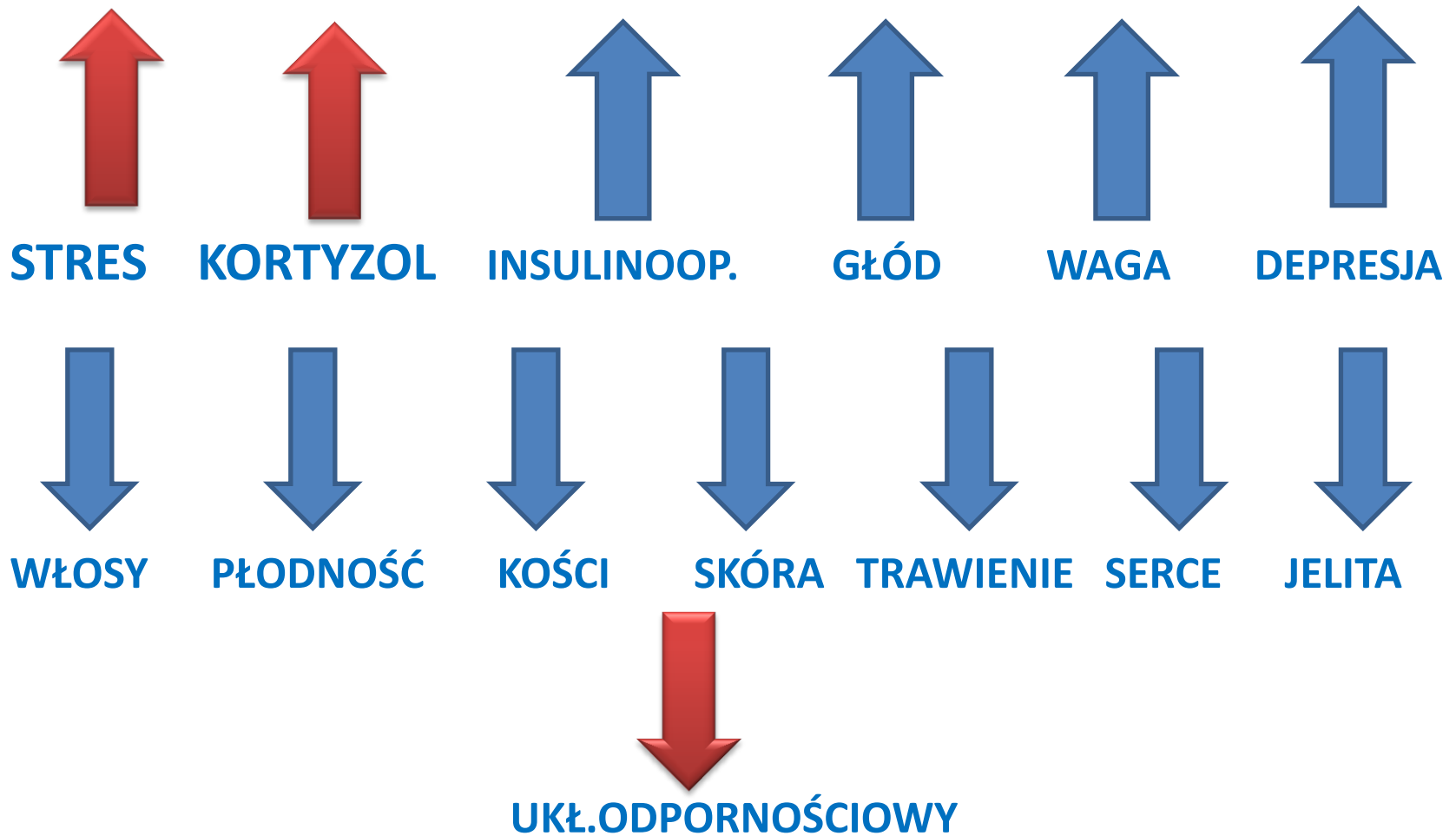
Diet For Hashimoto's Disease

STRES

- Ile waży szklanka wody?



Stres



Przewlekły stres osłabia układ odpornościowy i zaostrza objawy chorób z autoagresji



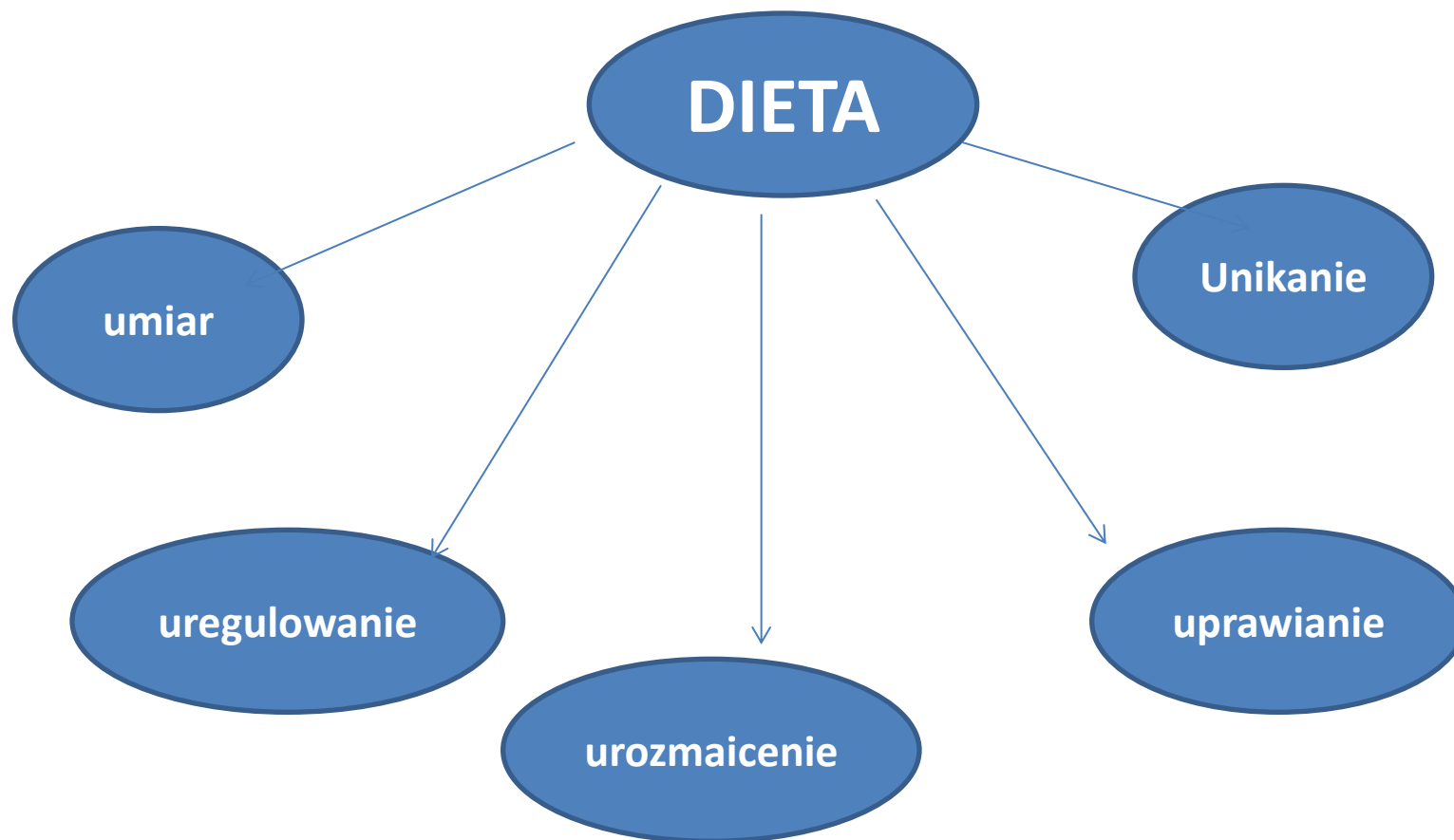
„Gluten zabójca, łośoś mutant, kurczak
śmierdziel”



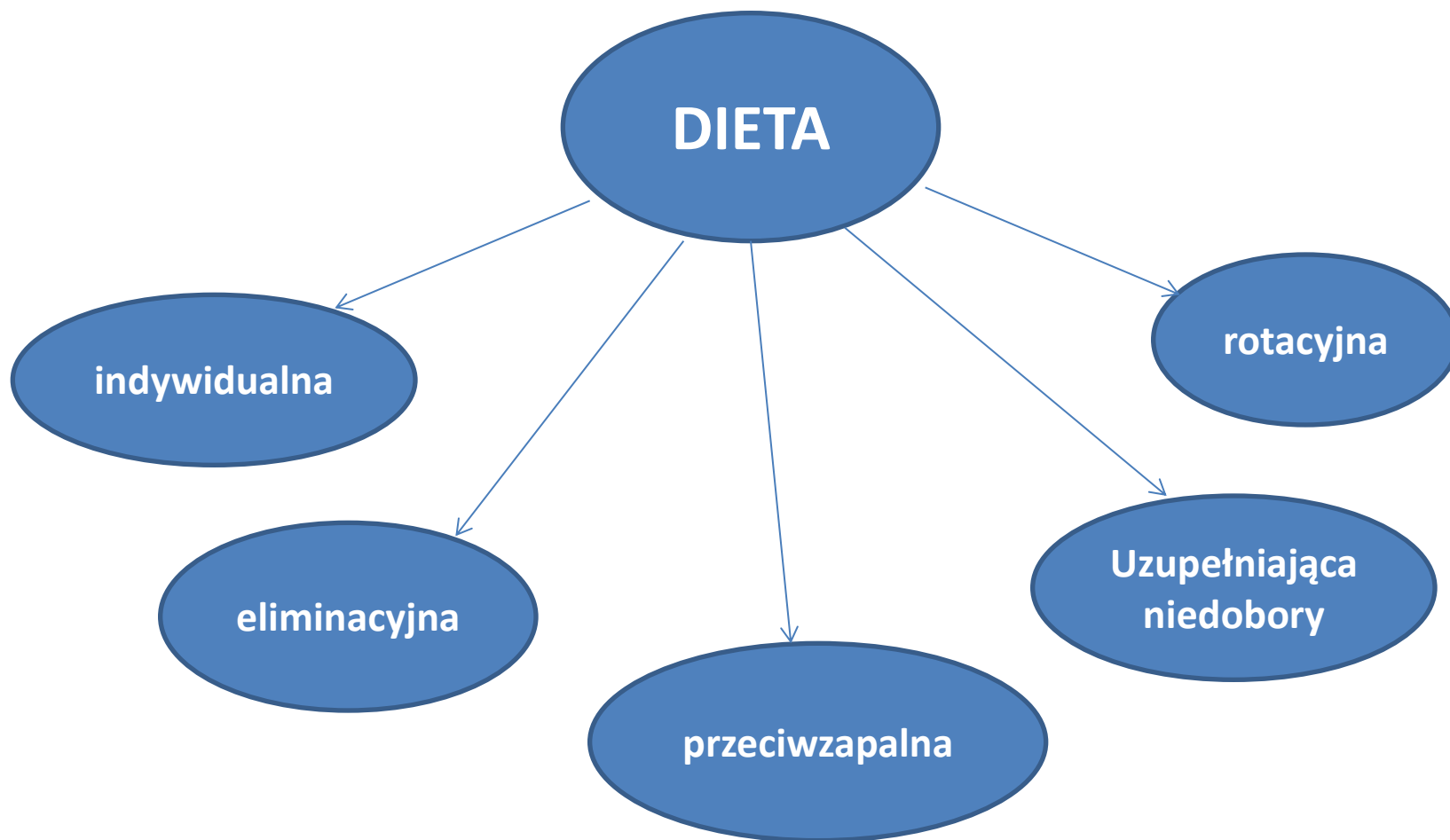
Hashimoto - jaka dieta?



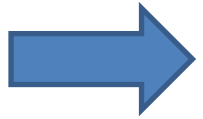
Zasada 5 x „U”



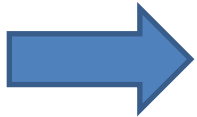
Zasada 5 x „U” w Hashimoto



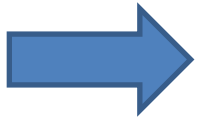
Dieta w Hashimoto



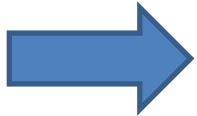
DIETA GAPS, SCD



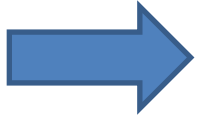
DIETA PALEO



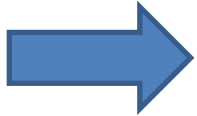
DIETA PRZECIWZAPALNA (The inflammation free diet plan)



DIETA NAPRAWCZA (The immune system recovery plan)



FODMAP



PROGRAM DR SANDRY CABOT



INDYWIDUALNIE DOPASOWANA

DIETA GAPS

The GAPS Diet

Gut & Psychology Syndrome

Natural treatment for:

ADD

ADHD

Autism

Celiac Disease

Depression

Dyslexia

Dyspraxia

Schizophrenia

and more

MyGlutenFreeQuest.com

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



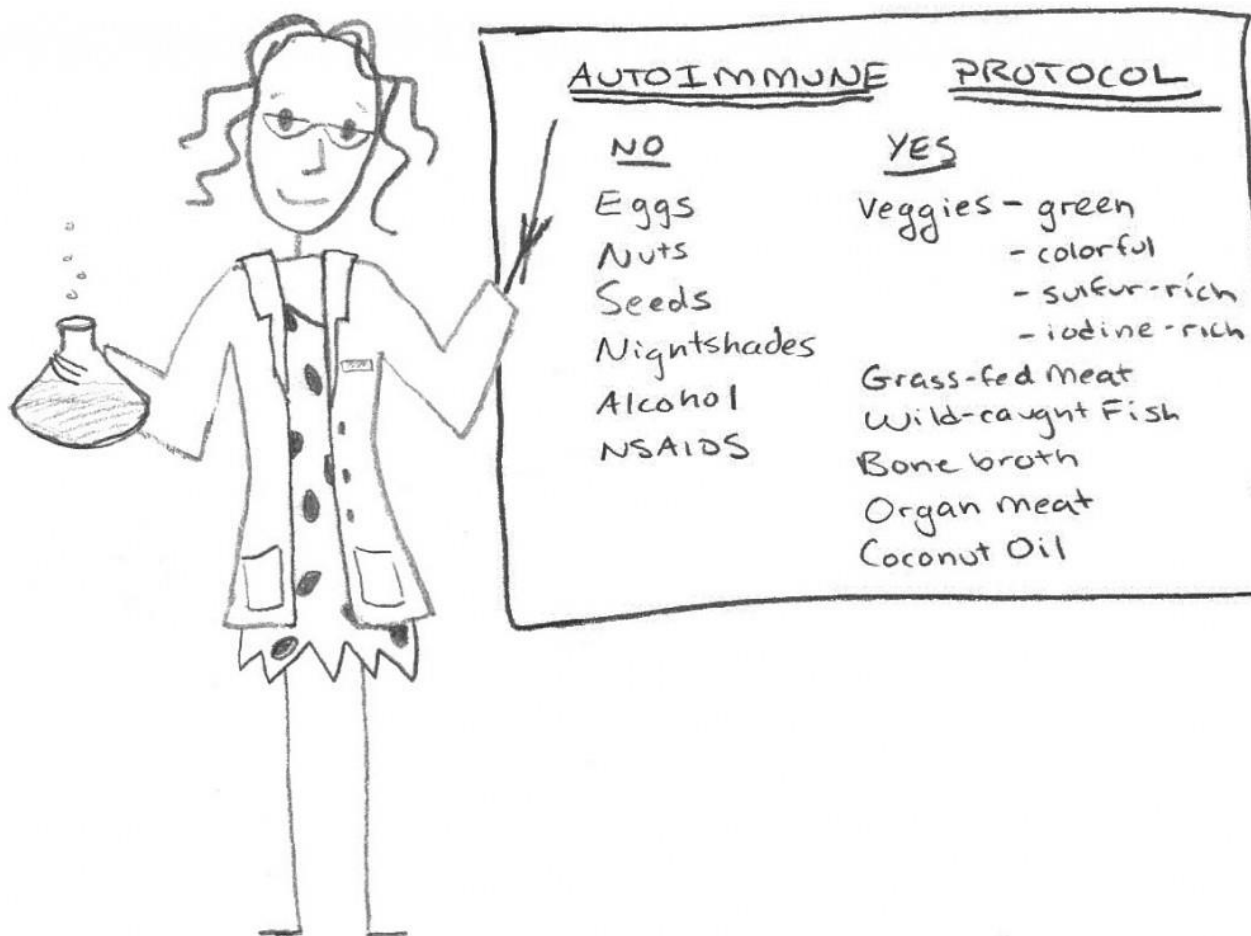
FAZA INTRODUKCJI:

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

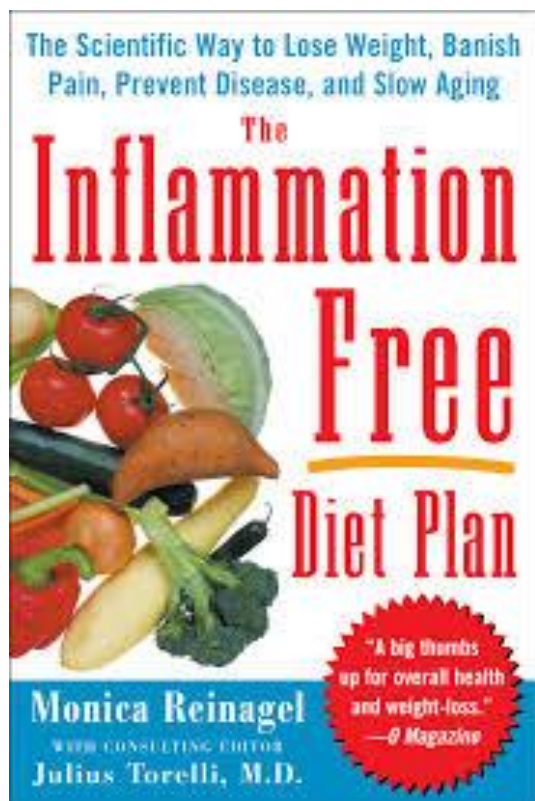
Dieta Paleo



Protokół autoimmunologiczny



Dieta przeciwzapalna



PROZAPALNE:

Nasycone kwasy tłuszczowe

Tłuszcze trans

Kwasy Omega 6

Kwas arachidonowy

Wysoki ŁG

Dieta przeciwzapalna

ZALECANY IF:



Terapeutyczny +200

Profilaktyczny +50

Dieta przeciwzapalna



IF -109

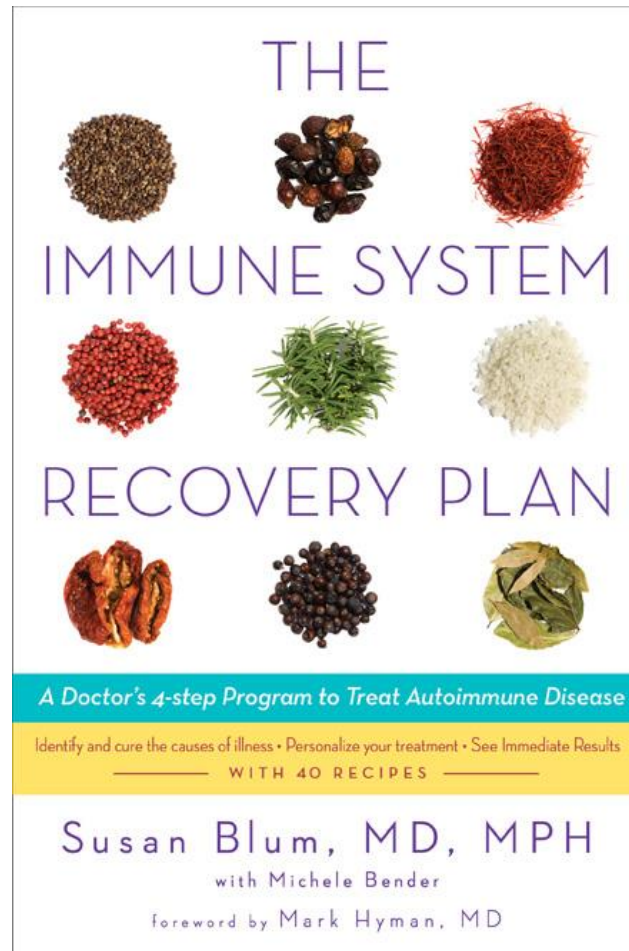


IF +654



IF -9

Program naprawy systemu odpornościowego



Program naprawy systemu odpornościowego

1. Plan naprawczy – nietolerancje pokarmowe
2. Jedz „tęcze warzyw” (rainbow of veggies)



Program naprawy systemu odpornościowego

3. Stosuj dietę niskocukrową – niski ŁG

Dopuszczalne: stewia, karob

Tylko „prawdziwe” jedzenie

W diecie powinny się znaleźć: antyoksydanty,
cynk, selen, EGCG

4. Jedz zdrowe tłuszcze

Program naprawy systemu odpornościowego

Użycie żywności jako lekarstwa



Zrównoważenie hormonów stresu



Wyleczenie jelit



Wsparcie i detoksykacja wątroby

FODMAP

F - fermentacja

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

D – disacharydy (laktoza – mleko i nabiał)

M – monosacharydy (fruktoza)

A – „and”

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

FODMAP

LOW FODMAP

Vegetables

Alfalfa, bean shoots, bok choy, broccoli, capsicum, carrot, celery, corn, cucumber, eggplant, green beans, leeks (green part only), lettuce, marrow, olives, parsnip, potato, pumpkin, silverbeet, spinach, spring onion (green part only) squash, swedes, sweet potato, taro, tomatoes, turnips, yams

Sweeteners

Sugar (sucrose), glucose, stevia, maple syrup, golden syrup, rice bran syrup, artificial sweeteners not ending in -ol

Milk Products

Lactose-free milk, rice milk, hard cheeses including brie and camembert, lactose-free yoghurt, gelato and sorbets, butter, margarine

Grain Foods

Gluten-free bread and cereals, amaranth, arrowroot, buckwheat, corn, millet, oats, polenta, potato, quinoa, rice, sorghum

Fruits

Bananas, blueberries, durian, grapefruit, grapes, honeydew melon, kiwifruit, lemons, limes, mandarins, oranges, passionfruit, paw paw, raspberries, rockmelon, strawberries, tangelos, tomatoes

Permitted foods

Other

Garlic-infused oil, fresh and dried herbs and spices, chives, ginger

Plan żywieniowy Dr Cabot

Program leczenia żywieniowego podzielony jest na 2 etapy:

- 1. Odtruwanie jelit**
- 2. Oczyszczanie wątroby**

Celem odtrucia jelit jest wyleczenie przeziąkniętego 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

Odkrywanie jelit zajmuje około 8-10 tygodni.

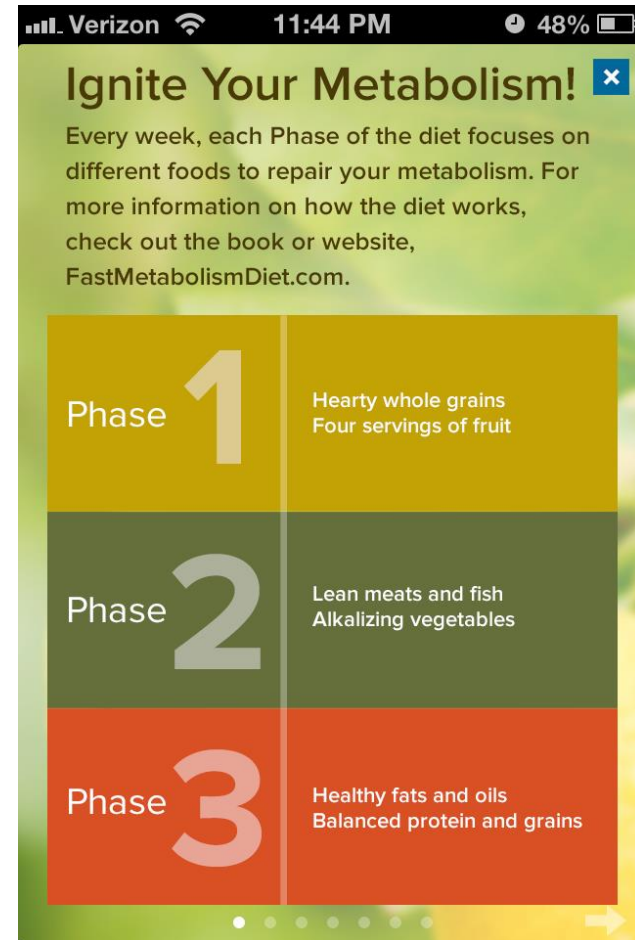
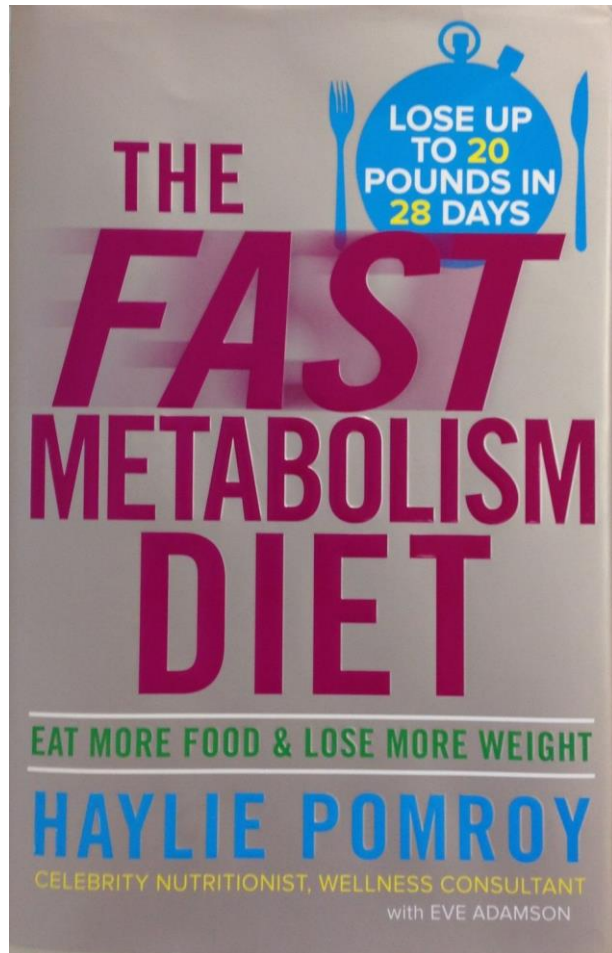
Zasady:

- Bezwzględne 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 (poza sojowym)
- Całkowicie wyłączyć alkohol
- Włączenie do diety produktów pomagających oczyścić jelita z nagromadzonych toksyn (babka płesznik, siemię lniane, chia)

Plan żywieniowy Dr Cabot

- Po okresie odtruwania 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.

FAST METABOLISM DIET



Dieta w Hashimoto



Gluten free

Dieta przeciwzapalna



Zdrowe jelita = zdrowy człowiek

owoce i warzywa: 5-8 porcji dziennie



Nawodnienie

Pierwsza rzecz po przebudzeniu: WODA

Organizm odwodniony = słaby!



Nie jesteś tym co jesz....

...Jesteś tym co przyswajasz!



Co powinnam jeść?



Co powinnam jeść?



Co powinnam jeść?



Życie karmi się życiem

Prebiotyki:

Błonnik

Inulina

Fruktooligosacharydy



Czego powinnam unikać?

- **Wszystkich pokarmów nietolerowanych!**
- glutenu
- nabiału
- Soi i wodorostów
- Surowych warzyw krzyżowych oraz produktów zawierających goitrogeny
- Tłuszczy trans
- Ogranicz ryby, owoce morza, algi oraz sól jodowaną



Najlepsze suplementy?



Dieta w Hashimoto



Dziękuję za uwagę 😊

anna.rychlowaska@gmail.com

www.lekkowkuchni.pl

www.skutecznydietetyk.com.pl