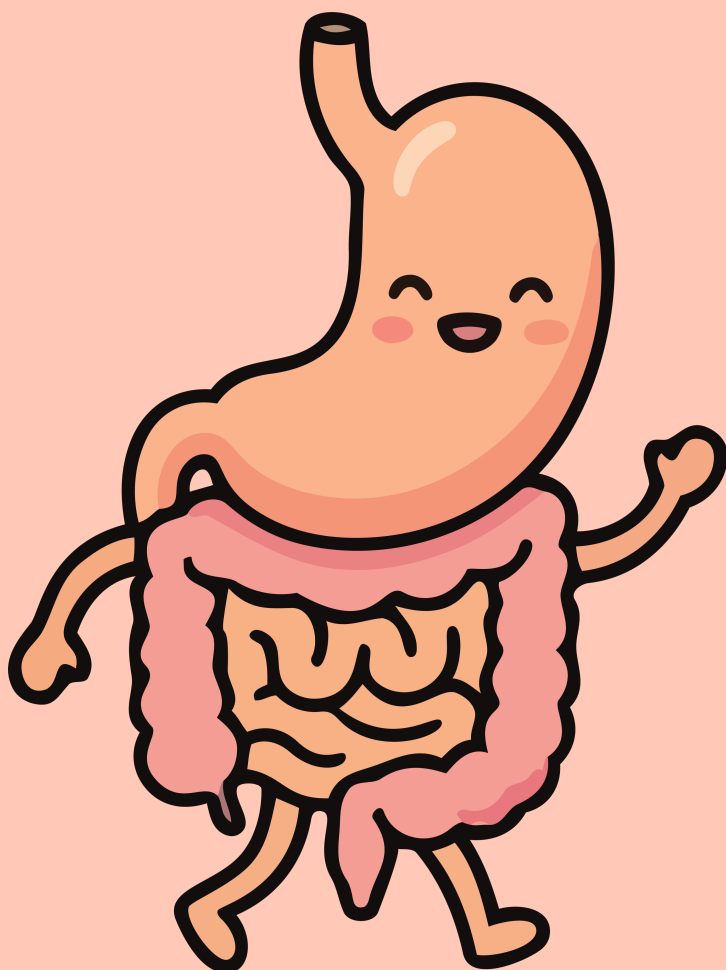


WZMOCNIJ ŻOŁĄDEK W 7 DNI



7-dniowe wyzwanie

mgr inż. Anna Brzęk

Na czym polega 7- dniowe wyzwanie wzmocnij żołądek?

Wprowadzamy proste zmiany w diecie i stylu życia, które odciążą żołądek i ułatwią jego regenerację. Po tygodniu poczujesz już pierwsze efekty, tj. lepsze trawienie, mniejsze dolegliwości ze strony układu pokarmowego oraz lepsze wypróżnianie.

Co potrzebujesz, żeby wziąć udział w wyzwaniu?

- korzeń prawoślazu;
- nasiona Inu złotego;
- kasza jaglana;
- młynek do kawy.



Dla kogo szczególnie polecam to wyzwanie?

Dla osób, które zmagają się z następującymi problemami:

- mdłości, odbijanie, brak apetytu;
- uczucie ciężkości, pełność po posiłku;
- zgaga/refluks;

- wzdęcia/gazy/biegunki/zaparcia;
- problemy z trawieniem białka zwierzęcego (jajek/mięsa);
- przewlekłe zmęczenie
- niedobory składników odżywczych;
- zmiany skórne, np. trądzik;
- problemy z tarczycą;
- nawracające infekcje pasożytnicze.

Jakie mogą być przyczyny zaburzonej pracy żołądka?

- przerost bakterii helicobacter pylori;
- nadużywanie leków (IPP - inhibitorów pompy protonowej, antybiotyki, NLPZ - niesteroidowe leki przeciwzapalne);
- przewlekły stres;
- popijanie posiłków dużą ilością płynów;
- niedostateczne nawodnienie;
- jedzenie w pośpiechu i złe przeżuwanie pokarmów;
- podjadanie pomiędzy posiłkami (kawa z mlekiem/1 orzeszek to też posiłek)
- ciężkostrawne, smażone i bardzo tłuste potrawy;
- spożywanie wysokoprzetworzonej żywności, alkoholu, nadmiaru kawy;
- późne i obfite kolacje.

10 kroków do poprawy pracy żołądka

Krok 1 - Zaczynaj dzień od kleiku z siemienia lnianego.

Przygotowanie kleiku: 1 płaską łyżkę nasion zmielić w młynku do kawy, zalać 200 ml gorącej, ale nie wrzącej wody, zostawić do napęcznienia na około 30 minut i wypić letnie 30-40 minut przed śniadaniem.

Wskazówka: Siemię lniane ze względu na wysoką zawartość błonnika i śluzów może ograniczać lub spowalniać wchłanianie leków doustnych. Aby tego uniknąć, należy zachować odstęp czasowy między przyjęciem leku a spożyciem siemienia lnianego (około 2 godziny).

Krok 2 - Spożywaj regularnie 3-4 lekkostrawne posiłki w ciągu dnia. Ostatni posiłek zjedz około 3 godziny przed snem.

Krok 3 - Dokładnie przeżuwaj każdy kęs, staraj się jeść w spokoju.

Krok 4 - Pamiętaj o odpowiedniej podaży lekko ciepłych (nie gorących) płynów w ciągu dnia (około 2 l). Nie popijaj posiłków. Zasady picia: 30 minut przed posiłkiem lub 1-1,5 godz. po posiłku.

Krok 5 - Pomiedzy posiłkami wypij napar z korzenia prawoślazu (2 łyżeczki zalać szklanką wrzątku, zostawić do zaparzenia na około 30 minut, odcedzić i wypić letnie).

Wskazówka: Prawoślaz ze względu na swoje właściwości śluzowe może opóźniać wchłanianie niektórych leków i suplementów . Z tego względu zaleca się przyjmowanie prawoślazu co najmniej 1 godzinę przed lub po innych preparatach.

Krok 6 - Odstaw lub ogranicz kawę do 1 filiżanki/dzień. Wybieraj kawę niskodrażniącą lub zasadową.



Krok 7 - Na kolację zjedz zupę najlepiej krupnik jaglany posypany zieleniną. Kolacja powinna być lekka, przynajmniej 3-4 razy w tygodniu bez dodatku białka zwierzęcego (ryba/jajko/mięso/ser).

Krok 8 - Codziennie wyjdź na krótki spacer przynajmniej 30 minut.

Krok 9 - Kładź się spać o jednakowej porze max. o 22:00, śpij 8-9 godzin.

Krok 10 - Staraj się 1-2 godziny przed snem unikać elektroniki (telewizor/komputer/telefon).

Dieta lekkostrawna - ulga dla żołądka

Ogólne zasady diety lekkostrawnej

1. Kluczowa jest postać przygotowywanych posiłków, aby odciążyć przewód pokarmowy i nie zmniejszać udziału produktów, które odżywiają mikrobiotę jelitową.
2. Stosowanie technik kulinarnych, które będą wpływały na lepsze przyswajanie pokarmu, tj.: gotowanie na parze, na wodzie, w wolnowarze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w naczyniu żaroodpornym, przecieranie, blendowanie, obieranie ze skórki.
3. Podawanie potraw w formie: smoothie, musu, zupy krem, puddingu, galaretki, przecieru, puree.
4. Unikamy zbyt gorących i zbyt zimnych potraw.
5. Namaczanie przed spożyciem lub dalszą obróbką: kasz, strączków, orzechów, pestek.
6. Tłuszcze spożywamy na surowo, dodajemy do gotowej potrawy, bezpośrednio na talerz.

Produkty zalecane:

- produkty zbożowe: chleb orkiszowy lub bezglutenowy na zakwasie (bez drożdży), kasza jaglana, komosa ryżowa, płatki owsiane/jaglone/ryżowe, kasza gryczana niepalona, ryż basmati, sorgo, amarantus, maki i makarony ryżowe/orkiszowe/gryczane/orkiszowe;
- tłuszcze: masło ghee, olej kokosowy extra virgin, mleczko kokosowe, olej lniany, z wiesiołka, rokitnika, oliwa z oliwek (łagodna), świeżo zmielone siemię lniane,

nasiona chia, migdały blanszowane/płatki, nerkowce, krem migdałowy/z nerkowców/tahini;

- owoce i warzywa: marchewka, bataty, buraki, ziemniaki, korzeń pietruszki, seler, fasolka szparagowa, cukinia, szparagi, brokuły (różyczki), awokado, ogórek zielony, sałata, pomidor, papryka bez skórki, jabłka, banany, gruszki, mango, brzoskwinia, morele, borówki, jagody, maliny (małe ilości), kiwi gold;
- zioła i przyprawy: majeranek, kurkuma, tymianek, kminek, kmin rzymski, zioła prowansalskie, papryka słodka, cynamon cejloński (małe ilości), świeża bazylia, kolendra, natka pietruszki, koperek;
- białko zwierzęce: jaja (na miękko/półmiękko/w koszulce/sadzone na wodzie/jajecznica na parze), chude mięso (kurczak, indyk, wołowina, królik, wątróbka drobiowa) i ryby o białym mięsie (dorsz), nabiał kozi/owczy (serek do smarowania, jogurt, feta/kefir), ser mozzarella;
- rośliny strączkowe (w umiarkowanych ilościach): soczewica, makaron z soczewicy, ciecierzycy w formie hummusu, tofu naturalne, izolat białka grochu (jako dodatek do słodkich posiłków), białko konopne.
- inne produkty: jogurty kokosowe, napoje roślinne, miód.

Na diecie lekkostrawnej przeciwwskazane są: potrawy smażone/wędzone/grillowane, produkty marynowane, dania gotowe, ketchup, musztarda, ostre przyprawy, kiszonki, kwaśne/suszone owoce, tłuste mięsa i sery, cebula, czosnek, kalafiory, kapusty, kawa, kakao, czekolada, mocna czarna/zielona herbata, napoje i wody gazowane, cukier, słodyczne, tłuste buliony mięsne, pieczywo pszenne, mleko krowie, alkohol.

Przepis na krupnik jaglany

Składniki:

- ziemniaki 1 sztuka;
- marchew 50 g;
- seler 50 g;
- pietruszka 50 g;
- kasza jaglana 30 g;
- posiekany koperek/natka pietruszki 1 łyżka;
- szczypta kminku i majeranku;
- masło ghee/łagodna oliwa z oliwek/olej kokosowy extra virgin/olej lniany 1 łyżka.

Sposób przygotowania:

1. Warzywa pokroić w kostkę, zalać gorącą wodą i gotować około 10 min.
2. Kaszę przepłukać na sitku, dodać do garnka z warzywami. Doprawić ziołami.

3. Całość doprowadzić do wrzenia i gotować jeszcze przez około 20 min. Ugotowany krupnik lekko posolić, przed spożyciem dodać tłuszcz i posypać koperkiem lub natką pietruszki.

Jeżeli potrzebujesz więcej pomysłów na proste i lekkie posiłki, to polecam Ci moje gotowe diety lekkostrawne.