



Karen Frazier

DIETA W REFLUKSIE

książka kucharska

115 łatwych, *30*-minutowych
przepisów na dania, które przynoszą
ukojenie w GERD i LPR

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-351-9

Tytuł oryginału: *The Easy Acid Reflux Cookbook: Comforting 30-Minute Recipes to Soothe GERD & LPR*

Copyright © 2017 by Rockridge Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Wprowadzenie

Przez kilka lat miałam poczucie, że powinienam chyba zupełnie zrezygnować z jedzenia, aby móc wreszcie poczuć się dobrze. Bez względu na to, co zjadłam, już po chwili odczuwałam silny dyskomfort. Zdarzało mi się wręcz zwijać z bólu, często nie mogłam spać i z trudem wykonywałam proste czynności. Chociaż leki na początku mi pomogły, z czasem musiałam sięgnąć po silniejsze, a następnie ciągle je zmieniać, aby tylko jakoś zapanować nad refluksiem żołądkowym. Nie mogłam już tak dłużej funkcjonować.

Niestety, leki często przynosiły niepożądane skutki uboczne, a poza tym zażywanie ich przez dłuższy czas mogło mi zaszkodzić. Potrzebowałam innego rozwiązania, więc zaczęłam poszukiwać diety, która pomogłaby mi złagodzić dokuczliwe objawy. Było to dla mnie bardzo przytłaczające – wprowadzenie diety na refluks wydawało się drastyczną zmianą w stosunku do mojego sposobu odżywiania. Ze względu na swoje pozostałe nadwrażliwości pokarmowe (alergie

na produkty mleczne i celiakię, z powodu której nie toleruję glutenu) wiedziałam jednak, że muszę zmienić dietę, jeśli naprawdę chcę się poczuć lepiej i odzyskać swoje życie. Zaczęłam więc opracowywać przepisy na pyszne potrawy, którymi mogłabym zastąpić te, które nasilały objawy refluksu.

Z czasem coraz łatwiej mi było wprowadzać zmiany w diecie służące mojemu zdrowiu, w tym wyeliminowaniu objawów refluksu, a teraz ten nowy styl odżywiania wszedł mi już w krew. Od ponad dwóch lat nie miałam żadnych objawów refluksu i wreszcie odzyskałam swoje życie.

Refluks to zaskakująco powszechna dolegliwość. Według przeglądu literatury opublikowanego w czasopiśmie *Gut* na chorobę refluksową przełyku cierpi 10 do 20 procent populacji, a Healthline.com donosi, że co najmniej 60 procent populacji doświadczy nawrotu refluksu w ciągu dwunastu miesięcy, podczas gdy 20 do 30 procent rejestruje u siebie objawy każdego tygodnia. Chociaż wielu uważa, że



choroba ta dotyczy przede wszystkim osób starszych, to jednak może wystąpić u osób w każdym wieku. Jeśli więc cierpisz na refluks żołądkowy, wiedz, że nie jesteś sam. Objawy mogą być różne, począwszy od łagodnych, a skończywszy na bardzo dokuczliwych, i mogą oddziaływać na wiele obszarów życia.

Być może czujesz się przytłoczony na myśl o zmianie diety i stylu życia na takie, które pozwolą ci wyeliminować objawy chorobowe. Wprowadzanie takich poważnych zmian bywa stresujące z wielu powodów.

Jednym z nich jest konieczność zdobycia sporej ilości informacji. Zdobywanie wiedzy na temat sposobu odżywiania właściwego dla konkretnej dolegliwości jest czasochłonne, jeśli robisz to samodzielnie, a w dodatku trudno ci jest odróżnić, które informacje są zgodne z prawdą, a które nie.

Pozostałe choroby i dolegliwości mogą jeszcze bardziej komplikować proces opracowywania właściwej diety. Bardzo możliwe, że – tak jak ja i wielu innych ludzi – zmagasz się jeszcze z innymi problemami zdrowotnymi, oprócz refluksu. Z tego względu może być ci trudno określić, które pokarmy będą dla ciebie korzystne, a które ci zaszkodzą i nasilą pozostałe dolegliwości.

Apetyt na ulubione niezdrowe pokarmy utrudnia trzymanie się restrykcyjnej diety. Gdy zmuszamy się do rezygnacji z wielu takich przysmaków,

trudno jest nam utrzymać konkretną dietę.

Ponadto gotowanie dla siebie specjalnych dań wymaga czasu. Brak czasu jest jednym z głównych powodów, dla których tak wiele osób nie zmienia swojej diety, pomimo tego, jak źle wpływa ona na ich zdrowie. Gotowanie dla siebie może być czasochłonne.

Ta książka ma na celu rozwiązanie wszystkich tych problemów.

1. Nie będziesz musiał poszukiwać samodzielnie żadnych informacji.

Znajdziesz tu wszystko, co potrzebujesz wiedzieć na temat odpowiedniej diety i stylu życia, które pomogą ci złagodzić objawy chorobowe. Opieram się na najnowszych odkryciach naukowych i medycznych dotyczących leczenia refluksu żołądkowego.

2. W przepisach wzięłam pod uwagę wiele różnych ograniczeń żywieniowych.

Każdy przepis zawiera wyraźne oznaczenia, dzięki którym z łatwością będziesz mógł określić, czy jest dla ciebie odpowiedni ze względu na twoje problemy zdrowotne (takie jak zespół jelita drażliwego lub cukrzyca) lub specjalną dietę (jak na przykład paleo lub dieta niskowęglowodanowa).

3. Bogate smaki pomagają zaspokoić apetyt. Proponowane tutaj dania są pyszne i doskonale zastępują popularne ulubione przysmaki, nie



wywołując jednocześnie refluksu, dzięki czemu rzadziej będziesz miał ochotę sięgnąć po niezdrowe pokarmy.

4. Wiele posiłków możesz przygotować z wyprzedzeniem. Na przyrządzenie zamieszczonych tu dań poświęcisz zaledwie 30 minut lub mniej,

a wiele z nich możesz przygotować wcześniej i zamrozić, aby mieć je zawsze pod ręką. Nie uwzględniłam też w swoich przepisach żadnych specjalnych ani trudnych do znalezienia składników, ich przygotowanie nie wymaga specjalistycznego sprzętu, a instrukcje są proste i łatwe do zastosowania.







Rozdział 1

Zapanuj nad refluksem dzięki odpowiedniej diecie

Możesz zapanować nad refluksem żołądkowym poprzez wprowadzenie odpowiednich zmian w swojej diecie. Zarówno drobne, jak i większe modyfikacje umożliwią ci pozbycie się dokuczliwych objawów i wyeliminowanie niektórych problematycznych składników z diety. Znajomość i przestrzeganie „zasad” żywieniowych w przypadku refluksu żołądkowego może w ogromny sposób wpłynąć na twoje samopoczucie i sposób odżywiania.

PRZYCZYNY ZGAGI

Wielu ludzi używa zamiennie takich terminów jak zgaga, refluks żołądkowy lub niestrawność, określając za ich pomocą bardzo podobne objawy. Tak naprawdę wszystkie te dolegliwości są różnymi przejawami tej samej choroby. Na przykład choroba refluksowa przełyku (gastroesophageal reflux disease, w skrócie GERD) to termin używany w przypadku, gdy refluks żołądkowy, niestrawność lub zgaga są objawami przewlekłymi i powodują już uszkodzenia w przewodzie pokarmowym. Kiedy kwas przedostaje się do gardła, mówimy z kolei o refluksie krtaniowo-gardłowym (laryngopharyngeal reflux, w skrócie LPR).

ROZLUŹNIONY DOLNY ZWIERACZ PRZEŁYKU

Według Kliniki Mayo wszystkie wymienione wyżej dolegliwości mają tę samą przyczynę. Zgaga ma miejsce, gdy kwas żołądkowy cofa się do przełyku. Aby zrozumieć mechanizm tego zjawiska, musisz najpierw wiedzieć, co się dzieje za każdym razem, gdy połykasz pokarmy lub płyny. Po przełknięciu przechodzą one przez przełyk do żołądka. Następnie grupa mięśni zwana dolnym zwieraczem przełyku zamyka się, utrzymując pokarm w żołądku, który rozpoczyna proces trawienia. Czasem jednak osłabiony

dolny zwieracz przełyku nie zamyka się po przedostaniu się pokarmu lub płynu do żołądka. Kiedy tak się dzieje, kwas żołądkowy może przedostać się przez zwieracz do przełyku, wywołując dyskomfort, podrażnienie, stan zapalny, a ostatecznie nawet uszkodzenie tkanek. To właśnie główna przyczyna dolegliwości związanych z refluksiem.

Oto czynniki wpływające na rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku:

- spożywanie napojów alkoholowych,
- spożywanie napojów zawierających kofeinę, w tym kawy, herbaty i napojów energetycznych,
- używanie tytoniu,
- spożywanie niektórych pokarmów, jak na przykład czekolada, mięta i papryka.

ZWIĘKSZONA PRODUKCJA KWASU SOLNEGO

Przy osłabionym dolnym zwieraczu przełyku nadmierna produkcja kwasu solnego może być bardzo problematyczna. Wszystko, co zwiększa jego produkcję, zwiększa też prawdopodobieństwo wystąpienia refluksu. Oto, czego należy unikać, aby temu zapobiec:

- spożywania takich kwaśnych pokarmów jak ocet, owoce cytrusowe i ananas,
- przyjmowania niektórych leków, w tym ibuprofenu, aspiryny i antybiotyków,



- nadużywania leków hamujących wydzielanie kwasu solnego, takich jak inhibitory pompy protonowej, które mogą powodować nasilenie produkcji kwasu po ich odstawieniu.

WIEK

Według Narodowej Biblioteki Medycznej Stanów Zjednoczonych wraz z wiekiem ludzie na ogół tracą napięcie mięśniowe, chyba że podejmują wysiłki, aby je zachować. Ponieważ dolny zwieracz przełyku składa się z mięśni, w procesie starzenia się może dojść do jego naturalnego rozluźnienia, które przyczynia się do wystąpienia refluksu.

NIEKTÓRE LEKI

Według Health.com wiele leków może powodować osłabienie dolnego zwieracza przełyku i przyczyniać się do wystąpienia GERD i LPR. Oto niektóre z nich:

- bisfosfoniany (leki na osteoporozę),
- blokery kanału wapniowego, zwykle stosowane jako leki na nadciśnienie,
- środki uspokajające i nasenne, które rozluźniają dolny zwieracz przełyku,
- trójpierścieniowe leki przeciwdrożdżycowe, takie jak amitryptylina, które spowalniają uwalnianie treści żołądkowej, zwiększając ciśnienie śródbrzusze.

ZWIĘKSZONE CIŚNIENIE ŚRÓDBRZUSZNE

Zwiększone ciśnienie w jamie brzusznej może oddziaływać na dolny zwieracz przełyku, powodując jego rozluźnienie i umożliwiając przedostanie się kwasu do przełyku, a tym samym wywołując objawy refluksu. Do zwiększenia ciśnienia śródbrzusznego przyczynia ją się:

- picie napojów gazowanych,
- przejadanie się lub jedzenie zbyt dużych porcji,
- nadmierny przyrost masy ciała lub otyłość, szczególnie w okolicy brzucha,
- spożywanie takich pokarmów jak papryka, cebula i tłuste potrawy powodujące wzdęcia, które zwiększają ciśnienie w jamie brzusznej,
- pochylanie się lub leżenie tuż po jedzeniu,
- ciąża,
- przepuklina rozworu przełykowego, która pojawia się, gdy górna część żołądka przedostaje się przez otwór w przeponie do klatki piersiowej.

BAKTERIE

Według specjalisty medycyny funkcjonalnej Chrisa Kressera przerost bakterii również może przyczyniać się do wystąpienia choroby refluksowej przełyku, ponieważ zaburza



wchłanianie węglowodanów, a tym samym powoduje wzdęcia i prowadzi do zwiększenia ciśnienia śródbrzusznego. Choć jest to stosunkowo nowa teoria, Kresser i inni sugerują istnienie związku między zespołem jelita drażliwego a chorobą refluksową przełyku, co może sugerować, że pewna kategoria słabo wchłanianych węglowodanów, zwanych FODMAP, również może przyczynić się do wystąpienia GERD, ponieważ wzdęcia zwiększają ciśnienie śródbrzusze. Problemy bakteryjne w jelitach mogą obejmować przerost bakterii jelita cienkiego i zakażenie *Helicobacter pylori*.

STRES

Koreańskie badanie z 2013 roku wykazało związek pomiędzy stresem a refluksiem. Choć mechanizm stojący za nasilonymi objawami refluksu pod wpływem stresu jest jeszcze słabo poznany, to – jak podaje Health.com – badania naukowe nie wykazały, aby stres sam w sobie zwiększał produkcję kwasu żołądkowego, powodował wzrost ciśnienia śródbrzusznego, czy też osłabiał dolny zwieracz przełyku. Zamiast tego naukowcy stawiają hipotezę, że stres może wpływać na hormony blokujące produkcję kwasu w żołądku lub na mózg, powodując odczucia wzmożonego dyskomfortu związanego z refluksiem.

ZWIĄZEK MIĘDZY POKARMAMI A OBJAWAMI

Prawdopodobnie zdajesz sobie sprawę, że spożywanie niektórych pokarmów może nasilić objawy niestrawności, lub doświadczyłeś tego na własnej skórze. Być może zdarzyło ci się zjeść kaloryczny tort czekoladowy przed snem, a kilka godzin później obudziłeś się w nocy z odczuciem pieczenia w gardle i klatce piersiowej. A może pikantna kolacja zmusiła cię do sięgnięcia po leki zobojętniające kwas żołądkowy kilka godzin później. Wiele osób ma takie doświadczenia i wielokrotnie przekonało się, że spożywanie niektórych pokarmów sprzyja wystąpieniu zgagi.

Możesz jednak nie wiedzieć, jak silny jest związek między spożywanymi pokarmami a refluksiem żołądkowym, GERD i LPR. Jak już wspomniałam, pożywienie może wywołać chorobę refluksową przełyku i jej różne warianty na trzy główne sposoby:

- poprzez rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku,
- poprzez zwiększenie kwasowości żołądka,
- poprzez zwiększenie ciśnienia śródbrzusznego.

KWASOWOŚĆ I ZASADOWOŚĆ

Wszystkie substancje mają odczyn pH, czyli określony stopień kwasowości.



MUFFINKI Z CUKINIĄ I OTRĘBAMI

ZASADOWE • WEGETARIAŃSKIE

Te wilgotne, sycące muffinki to świetny sposób na wykorzystanie późnoletniej cukinii. Dzięki otrębom danie zawiera dużo błonnika, a dzięki przyprawom korzennym te muffinki są świetnym pomysłem na lekko słodkie śniadanie. Nadają się do zamrożenia – możesz je trzymać w zamrażarce do 12 miesięcy w szczelnie zamkniętej torbie.

Ilość: **24 muffinki**

Czas przygotowywania:

15 minut

Czas pieczenia: **15 minut**

- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki uniwersalnej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka startej skórki z pomarańczy
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki mielonego cynamonu
- szczypta mielonej gałki muszkatołowej
- szczypta soli morskiej
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- 3 łyżki i 1 osobna łyżeczka oleju roślinnego
- 1 jajko
- $\frac{3}{4}$ szklanki startej cukinii
- $\frac{1}{4}$ szklanki otrębów pszennych

1. Podgrzej piekarnik do 180°C.
2. Wyłóż formę na muffinki 24 papierowymi foremkami.
3. W średniej misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, skórką pomarańczową, sodą oczyszczoną, cynamonem, gałką muszkatołową i solą.
4. W małej misce wymieszaj cukier z olejem i jajkiem. Dodaj mokre składniki do suchych i z grubsza wymieszaj (patrz wskazówka).
5. Dodaj cukinię i otręby i wymieszaj. Przełóż ciasto do przygotowanych foremek, wypełniając je w $\frac{3}{4}$ objętości.
6. Piecz przez 14 do 15 minut, do momentu, gdy po wyjęciu z ciasta wykałaczką będzie czysta.

Wskazówka: Mieszaj mokre składniki z suchymi tylko do momentu, aż się ze sobą połączą. W mieszance pozostaną pasma mąki, dzięki temu ciasto będzie delikatne.

W JEDNEJ PORCJI (2 muffinki): Kalorie: 113; tłuszcz całkowity: 4 g; tłuszcze nasycone: < 1 g; cholesterol: 14 mg; węglowodany: 17 g; błonnik: 1 g; białko: 2 g; sód: 78 mg



KOKTAJL BANANOWO-IMBIROWY

ZASADOWE • BEZGLUTENOWE • LOW-FODMAP • PALEO • WEGAŃSKIE

Nie ma szybszego i łatwiejszego do przyrządzenia śniadania niż koktajl. Banany mają pH około 5, co oznacza, że są lekko kwaśne. Zawierają jednak również dużo skrobi, która neutralizuje kwasowość, dzięki czemu nie powodują zgagi.

Ilość: **2 porcje**

Czas przygotowywania:

5 minut

- 2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 banan
- 1 paczuska stewii
- ½ łyżeczki startego świeżego imbiru
- 1 szklanka pokruszonego lodu

Zmiksuj w blenderze na gładką masę mleko migdałowe z bananem, stewią, imbirem i lodem.

Wskazówka: *Jeśli należysz do tej niewielkiej grupy osób, u której banany nasilają objawy refluksu żołądkowego (tak jak u mnie, gdy byłam w ciąży), zastąp je 2 szklankami pokrojonego w kostkę melona miodowego lub kantalupa.*

W JEDNEJ PORCJI (1½ szklanki): Kalorie:158; tłuszcz całkowity: 4 g; tłuszcze nasycone: 0 g; cholesterol: 0 mg; węglowodany: 33 g; błonnik: 3 g; białko: 2 g; sól: 182 mg



KOKTAJL O SMAKU CIASTA DYNIOWEGO

ZASADOWE • BEZGLUTENOWE • NISKOWĘGLOWODANOWE •
LOW-FODMAP • PALEO • WEGAŃSKIE

Danie dla miłośników ciasta dyniowego. Choć latte z przyprawami korzennymi może spowodować zaostrzenie refluksu żołądkowego, ten aromatyczny koktajl pozwoli ci cieszyć się podobnym smakiem bez negatywnych konsekwencji w postaci dokuczliwych objawów. Dynia jest bogata w witaminę A i przeciwutleniacze, dzięki czemu danie to stanowi wspaniały i zdrowy sposób na rozpoczęcie dnia.

Ilość: **2 porcje**

Czas przygotowywania:

5 minut

- 2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1½ szklanki purée z dyni w puszcze
- ¼ łyżeczki startego świeżego imbiru
- ¼ łyżeczki mielonej gałki muszkatolowej
- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu
- 1 paczuska stewii
- 1 szklanka kruszonego lodu

Zmiksuj w blenderze na gładką masę mleko migdałowe z purée z dyni, imbirem, gałką muszkatolową, cynamonem, stewią i lodem.

Wskazówka: *Jeśli masz alergię na orzechy, zastąp mleko migdałowe taką samą ilością mleka ryżowego.*

W JEDNEJ PORCJI (1½ szklanki): Kalorie: 169; tłuszcz całkowity: 4 g; tłuszcze nasycone: < 1 g; cholesterol: 0 mg; węglowodany: 17 g; błonnik: 7 g; białko: 3 g; sód: 190 mg



KASZKA KUKURYDZIANA Z SYROPEM KLONOWYM I BRĄZOWYM CUKREM

ZASADOWE • BEZGLUTENOWE • WEGAŃSKIE

To gorące śniadanie jest niezwykle sycące. Delikatna ziemistość kukurydzy wspaniale komponuje się z gęstym syropem klonowym i słodkim brązowym cukrem, tworząc pyszne, pożywne danie. Kup kaszkę kukurydzianą instant, aby skrócić czas gotowania.

Ilość: **2 porcje**

Czas przygotowania:

5 minut

Czas gotowania: **7 minut**

- 1½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 2 łyżki czystego syropu klonowego
- 1 łyżka brązowego cukru
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- szczypta soli morskiej
- ½ szklanki kaszki kukurydzianej instant

1. Umieść mleko migdałowe, syrop klonowy, brązowy cukier, cynamon i sól w małym garnku i gotuj na dużym ogniu, ciągle mieszając. Zmniejsz ogień do średniego.
2. Dodaj kaszkę kukurydzianką. Gotuj przez około 5 minut, cały czas mieszając, aż kaszka zgęstnieje.

Wskazówka: Jeśli nie możesz znaleźć kaszki kukurydzianej instant, możesz użyć kaszy manny – pamiętaj tylko, aby była bezglutenowa. Na ½ szklanki potrzebujesz 2½ szklanki mleka migdałowego.

W JEDNEJ PORCJI (1 szklanka): Kalorie: 130; tłuszcz całkowity: 3 g; tłuszcze nasycone: 0 g; cholesterol: 0 mg; węglowodany: 26 g; błonnik: 2 g; białko: 1 g; sól: 194 mg



OWSIANKA Z IMBIREM I SUSZONYMI JABŁKAMI

BEZGLUTENOWE • WEGAŃSKIE

Jeśli źle tolerujesz gluten, musisz pamiętać, że płatki owsiane są często przetwarzane w zakładach, które przetwarzają również produkty pszenne, więc mogą nie być bezglutenowe. Poszukaj płatków oznaczonych jako produkt bezglutenowy, aby uniknąć przypadkowego spożycia glutenu, które mogłoby zniweczyć twoje wysiłki związane z pozostawaniem na diecie bezglutenowej. Wiele marek oferuje specjalne bezglutenowe płatki owsiane, w tym Bob's Red Mill.

Ilość: **2 porcje**

Czas przygotowywania:

5 minut

Czas gotowania: **5 minut**

- 2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 2 łyżki cukru brązowego (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki startego świeżego imbiru
- szczypta soli morskiej
- 1 szklanka płatków owsianych
- ¼ szklanki suszonych jabłek

1. W małym garnku zagotuj na dużym ogniu mleko migdałowe z brązowym cukrem (jeśli używasz), imbirem i solą. Zmniejsz ogień do średniego.
2. Dodaj płatki owsiane i wymieszaj. Gotuj przez około 3 minuty, cały czas mieszając, aż płatki zmiękną.
3. Dodaj suszone jabłka.

Wskazówka: *Suszone jabłka mogą być dla niektórych osób zbyt kwaśne, chociaż skrobia w płatkach owsianych powinna wchłonąć część kwasu. Jeśli jednak jabłka nasilają u Ciebie wyraźnie objawy refluksu żołądkowego, zastąp je 1 łyżką posiekanych migdałów.*

W JEDNEJ PORCJI (1½ szklanki): Kalorie: 245; tłuszcz całkowity: 6 g; tłuszcze nasycone: < 1 g; cholesterol: 0 mg; węglowodany: 43 g; błonnik: 6 g; białko: 7 g; sód: 119 mg



GRANOLA CYNAMONOWA

ZASADOWE • BEZGLUTENOWE • WEGAŃSKIE

Jeśli lubisz chrupiące niskotłuszczowe płatki śniadaniowe, pokochasz tę łatwą do przyrządzenia domową granolę. Upieczenie jej w piekarniku zajmuje około 25 minut, ale potem możesz przechowywać ją w szczelnie zamkniętym pojemniku przez kilka tygodni i zjadać na szybkie śniadanie. Dodaj odtłuszczone mleko, mleko migdałowe lub mleko ryżowe i trochę pokrojonego banana, aby zapewnić sobie pożywne śniadanie lub przekąskę.

Ilość: **6 porcji**

Czas przygotowywania:

5 minut

Czas pieczenia: **25 minut**

- 4 szklanki bezglutenowych płatków owsianych
- ½ szklanki wody
- ½ szklanki czystego syropu klonowego
- ¼ szklanki posiekanych migdałów
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu

1. Podgrzej piekarnik do 150°C.
2. Wyłóż dwie blachy papierem do pieczenia.
3. W dużej misce wymieszaj dobrze płatki owsiane z wodą, syropem klonowym, migdałami i cynamonem. Granolę rozprowadź równomiernie na przygotowanym papierze.
4. Piecz na złoto przez około 25 minut, mieszając co 10 minut.

Wskazówka: *Przed pieczeniem dodaj do mieszanki ½ szklanki suszonych jabłek (jeśli dobrze je tolerujesz), aby urozmaicić jej smak.*

W JEDNEJ PORCJI (1 szklanka): Kalorie: 316; tłuszcz całkowity: 6 g; tłuszcze nasycone: < 1 g; cholesterol: 0 mg; węglowodany: 61 g; błonnik: 6 g; białko: 8 g; sól: 5 mg



MUFFINKI CYNAMONOWO-CYTRYNOWE

ZASADOWE • WEGETARIAŃSKIE

Muffinki nadają się do zamrożenia, więc są idealnym pomysłem na posiłek czy przekąskę w te dni, kiedy nie masz czasu ani sił na gotowanie. Mimo że mają aromat cytrynowy, nie zawierają kwaśnego soku z cytryny. Użyjesz jedynie odrobiny skórki z cytryny, która zapewnia wspaniały smak olejków cytrusowych przy bardzo niewielkiej kwasowości. Możesz również poeksperymentować ze skórką z pomarańczy lub limonki, aby uzyskać różne smaki.

Ilość: **12 porcji**

Czas przygotowywania:

10 minut

Czas pieczenia: **20 minut**

plus chłodzenie

- $\frac{3}{4}$ szklanka mąki uniwersalnej
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- skórka z 1 cytryny
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki beztłuszczowego zwykłego jogurtu w stylu greckim
- 1 ubite jajko

1. Podgrzej piekarnik do 200°C.
2. Wyłóż formę na muffinki 24 papierowymi foremkami.
3. W średniej misce wymieszaj mąkę z $\frac{3}{4}$ szklanki cukru, proszkiem do pieczenia, skórką z cytryny i solą.
4. W innej średniej misce wymieszaj olej z jogurtem, jajkiem, mlekiem migdałowym i wanilią.
5. Połącz mokre składniki z suchymi i wymieszaj. Mogą pozostać smugi mąki.
6. Wypełnij papierowe foremki ciastem w $\frac{3}{4}$ objętości.
7. Piecz przez 15 do 20 minut, aż muffinki się upieką i lekko zrumienią na wierzchu. Przełóż na drucianą podstawkę i pozostaw do ostygnięcia.
8. W małej misce wymieszaj pozostałą $\frac{1}{4}$ szklanki cukru z cynamonem.
9. Posmaruj schłodzone babeczki $\frac{1}{2}$ łyżeczki masła. Posyp cukrem cynamonowym.



- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- ½ łyżeczki bezalkoholowego ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- ¼ szklanki roztopionego masła niesolonego

Wskazówka: Jeśli nie możesz nigdzie znaleźć bezalkoholowego ekstraktu z wanilii, wypróbuj produktu marki *Simply Organic* o nazwie *Madagascar vanilla* (bezalkoholowego aromatu waniliowego), który zakupisz online. Niewielka ilość aromatu, szczególnie w takich daniach skrobiowych jak to, nie powinna nasilić objawów choroby refluksowej. Sprawdź jednak, na ile tolerujesz te produkty, aby wiedzieć na przyszłość, czy potrzebujesz się zaopatrzyć w ekstrakt bezalkoholowy, czy też możesz użyć zwykłego.

W JEDNEJ PORCJI (2 minibabeczki):

Kalorie: 206; tłuszcz całkowity: 9 g;
tłuszcze nasycone: 5 g; cholesterol: 24 mg;
węglowodany: 30 g; błonnik: < 1 g; białko: 3 g;
sód: 76 mg



NALEŚNICZKI Z BRZOSKWINIAMI

WEGAŃSKIE

Przyrządzenie małych naleśniczków pozwoli ci kontrolować porcje, nie przejadać się i nie nasilać objawów refluksu. Jako dodatku użyjesz brzoskwiń z puszki, ponieważ są mniej kwaśne niż świeże. Jeśli jednak dobrze tolerujesz te drugie, jak najbardziej możesz ich użyć.

Ilość: **6 porcji**

Czas przygotowywania:

15 minut

Czas smażenia: **10 minut**

NA NALEŚNIKI

- 1¼ szklanki mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli morskiej
- 1¼ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- ½ łyżeczki bezalkoholowego ekstraktu waniliowego
- olej w sprayu

NA BRZOSKWINIE

- 1 puszka (415 ml) brzoskwiń w soku, odsączonech
- ¼ szklanki brązowego cukru
- ½ łyżeczki mielonego imbiru

PRZYRZĄDŹ NALEŚNIKI

1. W średniej misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia i solą.
2. W małej misce lub w miarce do płynów wymieszaj mleko migdałowe z wanilią.
3. Połącz mokre składniki z suchymi.
4. Podgrzej nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Spryskaj ją olejem w sprayu.
5. Wylej ciasto na patelnię w porcjach po 2 łyżki. Smaż naleśniki przez około 3 minuty, aż na wierzchu pojawią się bąbelki. Odwróć i smaż przez kolejne 3 minuty.

PRZYRZĄDŹ BRZOSKWINIE

1. Miksuj brzoskwinie w blenderze przez około minutę aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Umieść brzoskwinie z brązowym cukrem i imbirem w małym rondelku i wymieszaj.
3. Gotuj na średnim ogniu przez 3 minuty, cały czas mieszając. Podawaj na naleśnikach.

Wskazówka: Jeśli brzoskwinie są dla Ciebie nieco zbyt kwaśne, użyj do naleśników jedynie czystego syropu klonowego. To beztłuszczowy, smaczny i tradycyjny dodatek do tego dania.

W JEDNEJ PORCJI (2 naleśniki z ¼ szklanki dodatku): Kalorie: 267; tłuszcz całkowity: 2 g; tłuszcze nasycone: 0 g; cholesterol: 0 mg; węglowodany: 59 g; błonnik: 6 g; białko: 6 g; sód: 38 mg



FRITTATA ZE SZPINAKIEM

ZASADOWE • NISKOWĘGLOWODANOWE • LOW-FODMAP •
PALEO • WEGETARIAŃSKIE

Potrawy z jajek można z łatwością zamrozić, dlatego też możesz podwoić ilość składników i przygotować więcej porcji tego dania, a następnie pokroić frittata na kawałki i wstawić do zamrażarki w szczelnie zamkniętej torebce, aby zapewnić sobie zapas szybkich posiłków. Często zamrażam frittaty i zapiekanki jajeczne na później – pomaga mi to pozostać na właściwej diecie, gdy nie mam czasu gotować. Po wyjęciu z zamrażalnika podgrzewaj w kuchence mikrofalowej przez około dwie minuty na wysokiej temperaturze, a jeśli danie jest już rozmrożone, przez jedną minutę.

Ilość: **4 porcje**

Czas przygotowania:

10 minut

Czas smażenia i pieczenia:

10 minut

- 2 łyżeczki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1½ szklanki świeżego młodego szpinaku
- 1 łyżeczka startej skórki z pomarańczy
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ¼ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 6 ubitych jajek
- 2 łyżki wody

1. Rozgrzej mocno mały piekarnik lub opiekacz.
2. Na żaroodpornej patelni o średnicy od 25 do 30 cm podgrzewaj oliwę z oliwek na średnim ogniu, aż zaczną się mienić.
3. Dodaj szpinak, skórkę pomarańczową, sól i gałkę muszkatołową. Gotuj przez minutę, mieszając, aż szpinak zmięknie. Zmniejsz ogień do średniego. Rozłóż równomierną warstwę szpinaku na dnie patelni.
4. W małej misce wymieszaj jajka z wodą. Delikatnie wylej jajka na patelnię i lekko wymieszaj ze szpinakiem. Gotuj przez około 3 minuty, aż jajka zetną się na brzegach.
5. Przenieś patelnię do piekarnika. Opiekaj przez 3 do 4 minut, aż jajka się zrumienią i zrobią się puszyste na wierzchu. Pokrój w ćwiartki i podawaj.

Wskazówka: *Przed przeniesieniem patelni do piekarnika posyp na wierzchu ¼ szklanki startego sera cheddar (jeśli dobrze go tolerujesz).*

W JEDNEJ PORCJI (¼ frittaty): Kalorie: 118; tłuszcz całkowity: 9 g; tłuszcze nasycone: 2 g; cholesterol: 246 mg; węglowodany: 1g; błonnik: < 1 g; białko: 9 g; sód: 336 mg



JAJECZNICA Z SEREM

NISKOWĘGLOWODANOWE • LOW-FODMAP • WEGETARIAŃSKIE

Nadaj swojej jajecznicy bogatego smaku za pomocą aromatycznych przypraw i sera. Możesz dostosować zioła i przyprawy do własnych upodobań smakowych lub pozostać tylko przy szczypcie soli. Tak czy inaczej uzyskasz smaczne, wysokobiałkowe śniadanie.

Ilość: **2 porcje**

Czas przygotowywania:

5 minut

Czas smażenia: **7 minut**

- olej w sprayu
- 4 jajka
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ¼ łyżeczki mielonego kminku
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- ¼ szklanki startego sera Monterey Jack

1. Spryskaj nieprzywierająca patelnię o średnicy 25 cm olejem w sprayu i umieść na średnim ogniu.
2. W małej misce wymieszaj jajka z solą i kminkiem. Wlej jajka na rozgrzaną patelnię i smaż przez około 5 minut, często mieszając, aż jajka się zetną.
3. Dodaj ser, kolendrę i wymieszaj. Smaż jeszcze przez 1 do 2 minut, mieszając, aż ser się rozpuści.

Wskazówka: Uzyskasz z tego dania *huevos rancheros* (jajka po ranczersku), jeśli dodasz do sera posiekaną połówkę pomidora (o ile dobrze tolerujesz) i ¼ szklanki czarnej fasoli. Gotuj przez kilka minut, aż fasola się podgrzeje.

W JEDNEJ PORCJI (około ½ szklanki):

Kalorie: 180; tłuszcz całkowity: 13 g;
tłuszcze nasycone: 5 g; cholesterol: 340 mg;
węglowodany: < 1 g; błonnik: 0 g; białko: 15 g;
sód: 434 mg



OMLET Z PIECZARKAMI I BOCZKIEM Z INDYKA

ZASADOWE • NISKOWĘGLOWODANOWE • PALEO

Jeśli masz apetyt na omlet, to danie go zaspokoi. Ten prosty omlet starczy na dwie porcje i jest wysokobiałkowym sycącym śniadaniem na wspaniały początek dnia. Nie przejmuj się, jeśli przygotowanie omletu wyda ci się trochę kłopotliwe. Wystarczy, że wymieszasz jajka wokół pieczarek i bekonu. Uzyskane w ten sposób danie nie będzie się prezentowało równie ładnie, ale zachowa ten sam pyszny smak.

Ilość: **2 porcje**

Czas przygotowywania:

10 minut

Czas smażenia: **20 minut**

- 2 łyżeczki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 4 pokrojone na kawałki plastry boczku z indyka
- 1 szklanka pokrojonych w plasterki pieczarek
- 4 ubite jajka
- 1 łyżka wody
- ¼ łyżeczki soli morskiej

Wskazówka: *Przed zwinieniem omletu posyp go 2 łyżkami startego parmezanu (jeśli dobrze go tolerujesz). Odczekaj minutę, aż ser się roztopi.*

1. Na patelni z nieprzywierającą powłoką o średnicy 20 lub 25 centymetrów podgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
2. Dodaj boczek z indyka i smaż przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż boczek się zrumieni.
3. Dodaj pieczarki. Smaż przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż pieczarki zmiękną.
4. W małej misce wymieszaj jajka z wodą i solą. Zmniejsz ogień do średniego.
5. Ugotowane grzyby i boczek polej jajkami. Smaż jajka przez około 4 minuty lub do momentu, aż zetną się na brzegach.
6. Za pomocą gumowej szpatułki ostrożnie odciągnij masę od krawędzi i przechyl patelnię, aby nieugotowane jajka spłynęły pod spodem. Smaż jeszcze przez około 3 minuty, aż jajka ponownie zetną się na brzegach.
7. Za pomocą szpatułki ostrożnie podnieś jedną krawędź i zwiń omlet. Możesz przechylić patelnię, aby to sobie ułatwić. Smaż jeszcze przez minutę.

W JEDNEJ PORCJI (½ omleta): Kalorie: 213; tłuszcz całkowity: 15 g; tłuszcze nasycone: 3 g; cholesterol: 347 mg; węglowodany: 2 g; błonnik: 0 g; białko: 18 g; sód: 599 mg





Rozdział 3

Przystawki i przekąski

- „Frytki” cynamonowo-jabłkowe • 52
- Melon z boczkiem • 53
- Muffinki kukurydziane z miodem • 54
- Herbatniki maślane • 55
- Pieczone chipsy z tortilli z dipem z czarnej fasoli • 56
- Kłębian kątowny z niskotłuszczowym dipem ranczerskim • 57
- Pieczone „frytki” z zielonej fasolki z sosem • 58
- Pieczone chipsy ziemniaczane • 59
- Frytki z batata • 60
- Pieczone ziemniaki z parmezanem • 61
- Pieczona marchewka z syropem klonowym i tymiankiem • 62
- Makaron z serem • 63
- Pilaw ryżowy • 64
- Kuskus z pieczarkami i groszkiem • 65
- Zielone warzywa sauté • 66
- Warzywa krótko smażone • 67

„FRYTKI” CYNAMONOWO-JABŁKOWE

BEZGLUTENOWE • PALEO • WEGAŃSKIE

Szybkie, łatwe i pyszne „frytki” jabłkowe są świetnym wyborem na poranną przekąskę lub prowiant w trakcie podróży. Choć najlepiej smakują na gorąco, można je również podawać na zimno i dowolnie modyfikować. Możesz zastąpić cynamon ulubioną słodką przyprawą (najlepiej nadadzą się tutaj gałka muszkatołowa i imbir), a nawet dodać takich aromatycznych ziół jak posiekany rozmaryn lub tymianek. Pycha!

Ilość: **4 porcje**

Czas przygotowywania:

10 minut

Czas pieczenia: **12 minut**

- 2 obrane, wydrążone i pokrojone na kawałki czerwone jabłka
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego
- 1 łyżka czystego syropu klonowego
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- szczypta soli morskiej

1. Podgrzej piekarnik do 190°C.
2. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
3. W dużej misce obtocz dokładnie jabłka olejem kokosowym pomieszanym z syropem klonowym, cynamonem i solą. Rozłóż warstwę jabłek na przygotowanym papierze.
4. Piecz przez około 12 minut, aż jabłka się zrumienią.

Wskazówka: *Potrzebujesz czegoś bardziej zasadowego? Zamiast jabłek użyj jednego batata lub pół dyni piżmowej. Będziesz musiał wydłużyć czas pieczenia o około 10 minut, ale oba warzywa fantastycznie smakują ze słodkimi przyprawami.*

W JEDNEJ PORCJI (¼ szklanki): Kalorie: 98; tłuszcz całkowity: 2 g; tłuszcze nasycone: 2 g; cholesterol: 8 mg; węglowodany: 19 g; błonnik: 3 g; białko: < 1 g; sól: 61 mg



MELON Z BOCZKIEM

ZASADOWE • BEZGLUTENOWE • NISKOWĘGLOWODANOWE •
LOW-FODMAP • PALEO

Połączenie słodkich i słonych smaków w jednym, łatwym do przygotowania i niewymagającym gotowania daniu to prawdziwy powód do świętowania. Choć w składnikach do tego przepisu wymieniam melona kantalupa, możesz go śmiało zastąpić melonem miodowym. Użyj cienkich jak papier plastrów boczku kanadyjskiego, który ma niską zawartość tłuszczu i dobrze się komponuje z melonem.

Ilość: **4 porcje**

Czas przygotowywania:

10 minut

- ½ pokrojonego na 8 kawałków melona kantalupa bez skórki i nasion
- 8 bardzo cienkich plastrów boczku kanadyjskiego

Owiń każdy kawałek melona plasterkiem boczku kanadyjskiego i zabezpiecz wykałaczką.

***Wskazówka:** Chcesz nadać temu daniu jeszcze więcej słodyczy i aromatu? Posyp kawałki melona 1 łyżeczką posiekanego świeżego tymianku, a zawinięte plastry polej 2 łyżkami miodu.*

W JEDNEJ PORCJI (2 sztuki): Kalorie: 28; tłuszcz całkowity: 1 g; tłuszcze nasycone: 0 g; cholesterol: 7 mg; węglowodany: 2 g; błonnik: 0 g; białko: 3 g; sól: 302 mg



vital
wydawnictwovital.pl



Polecamy:



Karen Frazier jest niezależną pisarką i autorką książek kucharskich specjalizującą się w opracowywaniu przepisów i diet eliminacyjnych. Zanim choroba Hashimoto zmieniła jej życie, Karen pracowała jako trenerka osobista. Po rozpoznaniu schorzenia jej dieta uległa diametralnej zmianie. Interesują ją liczne alternatywne techniki leczenia, takie jak aromaterapia i litoterapia.

Zapiekanka z kurczakiem, spaghetti carbonara, minipizze z boczkiem, zupa z soczewicy, naleśniki z brzoskwiniami, cynamonowo-cytrynowe muffinki. Co łączy te dania? Wszystkie mają właściwości przeciwrefluksowe!

Zgaga, odbijanie się, ból brzucha i dyskomfort... Zapewne znasz objawy refluksu aż za dobrze. Na szczęście klucz do zapanowania nad chorobą refluksową przełyku (GERD) i refluksiem krtaniowo-gardłowym (LPR) jest w twoich rękach!

Autorka odkryje przed tobą aż **115** prostych przepisów na potrawy, których przygotowanie zajmie ci maksymalnie **30** minut. Znajdziesz tu dania, które zadowolą nie tylko wegan i wegetarian, ale również osoby będące na diecie bezglutenowej czy low-FODMAP. Dowiesz się, jakich pokarmów unikać, by nie zwiększać zakwaszenia organizmu oraz ciśnienia śródbrzusznego. Odkryjesz również, które składniki warto wprowadzić do swojej codziennej diety ze względu na ich silne właściwości przeciwrefluksowe.

Przekonaj się, że dieta w refluksie nie musi być nudna!

Patroni:



Cena: 59,50 zł



ISBN: 978-83-8272-351-9



9 788382 723519