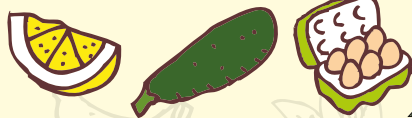


Kate Scarlata

Dédé Wilson



Dieta low FODMAP dla początkujących

Proste przepisy i skuteczny plan łagodzenia
objawów SIBO i zespołu jelita drażliwego

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Pochwały dla książki

Dieta low FODMAP dla początkujących

Odżywianie się posiłkami o niskiej zawartości FODMAP to sprawdzone rozwiązanie w walce z licznymi schorzeniami układu pokarmowego, jednak bez odpowiedniej pomocnej nawigacji ta droga może okazać się przerażająca. Dołącz do wspaniałego zespołu Kate i Dédé, znakomitych profesjonalistek, które pokierują cię krok po kroku i przedstawią ci przejrzysty, praktyczny plan oraz wspaniałe przepisy kulinarne do uzdrowienia i zachowania zdrowia w dobrowym towarzystwie pysznych potraw.

– dr **ELLIE KRIEGER**

Uważam, że każdy z nas zasługuje na radość z każdego posiłku. Niestety, dla tych, którzy zmagają się z nietolerancją pokarmową, może to stanowić wyzwanie. Zaufajcie Kate Scarlacie i Dédé Wilson, ponieważ te dwie ekspertki zamieniły świeże, pełnowartościowe składniki w kulinarne arcydzieła z przepisami zaprojektowanymi specjalnie dla osób z wrażliwym układem pokarmowym. Niech rozpocznie się wasza przygoda z grillowanymi szaszłykami z jagnięciny, ze smażonym łososiem z warzywami w balsamiczno-sojowej glazurze, z domowymi zupami, ze świeżymi i zdrowymi sałatkami oraz z wyśmienitymi wypiekami. Delektujcie się niesamowitymi potrawami, ciesząc się wolnością od objawów zespołu jelita drażliwego dzięki tej przełomowej książce.

– **SUVIR SARAN**, szef kuchni, autor książek kulinarnych, rolnik



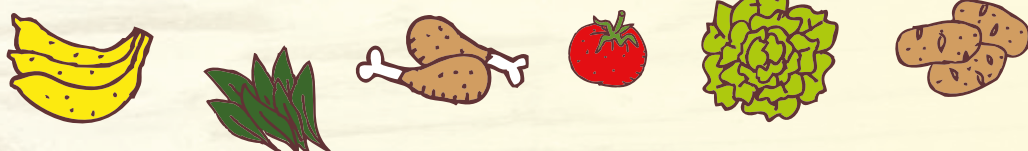
Dieta low FODMAP dla początkujących





Kate Scarlata

Dédé Wilson



Dieta low FODMAP dla początkujących

Proste przepisy i skuteczny plan łagodzenia
objawów SIBO i zespołu jelita drażliwego



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-889-7

Tytuł oryginału: *THE LOW-FODMAP DIET STEP BY STEP: A Personalized Plan to Relieve the Symptoms of IBS and Other Digestive Disorders -- with More Than 130 Deliciously Satisfying Recipes*

Copyright © 2017 by Kate Scarlata and Dede Wilson
Food photography copyright © 2017 by Dede Wilson. Pages 60, 86, 118, 128, 139, 144, 153, 162, 173, 181, 184, 192, 207, 209, 215, 216, 235, 239, 247, 253, 261, 265, 268, 275, 280, 283, 294, 304, 311, 319, 321, 325, 331, 337, 343, 355, 361, 369, 371

This edition published by arrangement with **Da Capo Lifelong Books**, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA.
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Jestem dyplomowaną dietetyczką, od trzydziestu lat specjalizującą się w zdrowiu układu pokarmowego i żywieniu, mogę zatem z pełnym przekonaniem powiedzieć, że najbardziej satysfakcjonującą częścią mojej pracy jest pomoc pacjentom z IBS – zespołem jelita drażliwego – w stosowaniu diety low FODMAP. Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, ta dieta sprawia, że wyniszczający ból znika w ciągu zaledwie kilku dni! Jestem wdzięczna za innowacyjne badania w zakresie tej diety i zdrowia jelit oraz za moich wspaniałych pacjentów, którzy pozwolili mi towarzyszyć sobie w drodze do odzyskania zdrowia.

– KATE SCARLATA

Cierpiałam na IBS przez ponad dwadzieścia pięć lat, aż pewnego dnia dr Joseph P. Tassoni Jr napisał słowo „FODMAP” na kartce i wręczył mi ją, gdy leżałam w szpitalnym łóżku. Znalazłam się tam z powodu skrajnego bólu brzucha związanego z problemami żołądkowo-jelitowymi. Dr Tassoni powiedział mi, żebym sprawdziła aplikację Monash University i spróbowała tej diety. To był punkt zwrotny w moim życiu. Niniejszą książkę dedykuję jemu oraz wszystkim tym, którzy, tak jak ja, niepotrzebnie cierpieli.

– DÉDÉ WILSON





SPIS TREŚCI

Wstęp	15
ROZDZIAŁ 1: Problemy jelitowe?	
Rola FODMAP w zaburzeniach trawienia	19
ROZDZIAŁ 2: Zrównoważona trzyetapowa dieta low FODMAP: eliminacja, wyzwanie, integracja!	41
ROZDZIAŁ 3: Dieta low FODMAP w praktyce	61
ROZDZIAŁ 4: Jak odnieść sukces w kuchni low FODMAP: tworzenie najlepszych i najsmaczniejszych dań z niską zawartością FODMAP	87
ROZDZIAŁ 5: Bazy	97
Oliwa aromatyzowana czosnkiem	98
Wywar warzywny	99
Bulion drobiowy	100
Szybki sos pomidorowy	102
Balsamiczny winegret dijon	103
Słodki dressing makowy	104
Dressing z sera pleśniowego	105
Dressing ranczerski	107
Dressing marchwiowo-imbirowy	108
Dressing zielonej bogini	109
Salsa fresca	110
Salsa ananasowa	111
Chili chipotle w sosie adobo	112
Pesto z bazylii i orzechów piniowych	113
Sos BBQ	114
Bitą śmietana	116

ROZDZIAŁ 6: Dobrze zacznij dzień! Śniadanie w domu i na wynos	119
Owsiana granola z komosą i kokosem	120
Nocna owsianka z owocami	122
Gorąca i kremowa owsianko-gryczanka	124
Przenośna kanapka śniadaniowa	125
Huevos rancheros	127
Frittata warzywna z serem na drugie śniadanie	129
Amerykańskie naleśniki gryczane	132
Chrupiące gofry z delikatnym wnętrzem	134
Gryczane ciasteczka śniadaniowe z płatkami owsianymi i rodzynkami	136
Ekstremalnie zielone smoothie	138
Smoothie z migdałami, owsem i jagodami	140
Owocowe smoothie „mieszaj i łącz”	141
ROZDZIAŁ 7: Co na obiad?	145
Najlepsza sałatka z tuńczyka z niską zawartością FODMAP	146
Sałatka z jajek	147
Sałatka z kurczaka z estragonem, winogronami i orzechami pekan	148
Frittata ze szpinakiem i kozim serem	150
Najlepszy grillowany ser	152
Sałatka ze słoika	154
Sushi maki w misce	157
Sałatki zbożowo-warzywne	159
ROZDZIAŁ 8: Słodkie i wytrawne przekąski z niską zawartością FODMAP na przyjęcia i na co dzień	163
Białkowe batoniki z owocami i orzechami	164
Pełnoziarniste krakersy	166
Chipsy z jarmużu	170
Dip serowy	172
Bakaliowy mix pełen białka	174
Satay z kurczaka	175
Krewetki podwójnie kokosowe z sosem ze słodkiej papryki chili	177
Pieczone skrzydełka buffalo	179
Klopsy teriyaki	182

ROZDZIAŁ 9: Sałatki i dodatki	185
Sałatka z marchwi i jarmużu z cytrusowym winegret i migdałami	186
Sałatka z ogórków, pomidorów i fety	188
Sałatka szpinakowa z gorącym dressingiem bekonowym, serem pleśniowym i winogronami	189
Coleslaw z jarmużem i kremowym dressingiem makowym	190
Tęczowa sałatka	193
Sałatka z cukinii i dyni letniej	195
Gratin z ziemniaków, pomidorów, bakłażana i cukinii	196
Sałatka z kurczaka po azjatycku	198
Sałatka cezarska z pieczonym kurczakiem	200
Grys serowy	202
Tłuczone ziemniaki czosnkowe	203
Pieczone ziemniaki z czosnkiem i rozmarynem	204
Placki ziemniaczane	206
Nudle orzechowe	208
Sałatka makaronowa z pomidorami i bazylią	211
Tabbouleh z komosy	214
 ROZDZIAŁ 10: Główne dania dla całej rodziny	 217
Łatwe pieczone żeberka „BBQ”	218
Krewetkowa jambalaya	220
Bouillabaisse	222
Lasagne low FODMAP	226
Grillowane szaszłyki z jagnięciny marynowanej w jogurcie	228
Kolacja low FODMAP w 15 minut, czyli farfalle z oliwą czosnkową, pietruszką i pieczoną papryką	230
Polędwiczki wołowe nadziewane serem kozim, szpinakiem i pomidorami	232
Pieczony mac’n’cheese	234
Wrapy z sałaty z kurczakiem po azjatycku	238
Ciasteczka krabowe	240
Kotlety wieprzowe klonowo-musztardowe z tłuczonymi warzywami	242
Sałatka ze steka na główne danie	244
Sałatka nicejska	245
Smażony indyk z wytrawnymi ciasteczkami kukurydzianymi	248
Zrób lepszego burgera	250
Faszerowane ziemniaki	252

Grillowany włóczyk z salsą ananasową	255
Tostada z kurczakiem	256
Tofu i zieleńina	260
Wolno pieczone taco wieprzowe z surówką cytrusową i majonezem chipotle	263
Burgery z indyka faszerowane serem	266
Gołąbki w liściach buraka	267
Sajgonki wietnamskie z krewetkami lub tofu	270
Obsmażany łosoś i zieleńina w glazurze balsamicznej	274
Krewetki z grysem	276
Pieczeń na co dzień	277
Klopsy do spaghetti i kanapek	279
Pizza z pomidorami i bazylią	281

ROZDZIAŁ 11: Sycące i odżywcze zupy 287

Zupa z pieczonych pomidorów z chrupkami z parmezanu	288
Chowder z małży	291
Sycąca zupa warzywna	293
Zupa z jajkiem egg drop	295
Zupa z tortillą, kurczakiem i limonką	296
Zupa miso z tofu i szalotką	298
Kremowa zupa warzywna z grzankami z sera gruyère	299
Gazpacho	302

ROZDZIAŁ 12: Dania jednogarnkowe 305

Cały pieczony kurczak w cytrynie i ziołach	306
Pieczone udka kurczaka z wędzoną papryką, cytryną, ziołami, marchewką i ziemniakami	308
Kurczak z ryżem (Arroz con pollo)	310
Filety z indyka cytrusowo-szałwiowe	312
Śródziemnomorska ryba z fenkułem, pomidorami i cukinią	314
Dorsz z pieczonymi ziemniakami, czosnkiem i pietruszką	316
Stir fry z krewetkami i brokułem	318
Mule w mleku kokosowym z bazylią i limonką	320
Wolno gotowana wołowina	322
Chili z samej wołowiny	324
Długo pieczona szarpana wieprzowina	327

ROZDZIAŁ 13: Desery i wypieki: łatwe i spektakularne	329
Muffiny z borówkami	330
Chlebek bananowy	333
Ciasto kawowe z kruszonką cynamonowo-orzechową	335
Bułeczki cytrynowo-imbirowe	338
Ciasto marchewkowe z kremem śmietankowym	340
Tort na każdą okazję (żółte ciasto z kremem czekoladowym)	342
Sernik nowojorski z polewą truskawkową	346
Ciastka z kawałkami czekolady	349
3-składnikowe 17-sekundowe ciasteczka z masła orzechowego	351
Brownie z orzechami włoskimi	353
Batoniki cytrynowe	356
Blondie z czekoladą i orzechami pekan	358
Minitorciki z truskawkami	360
3 jagody pod kruszonką	363
Gęsty i kremowy pudding czekoladowy	366
Chlebek kukurydziany	367
3-składnikowe lody kokosowe	370
Gorący sos krówkowy	372
Ciemny sos karmelowy	373
Źródła	377
Bibliografia	381
Podziękowania	383
Indeks	385



WSTĘP

CZY TWÓJ BRZUCH BYWA WRAŻLIWY? Rozumiemy cię. Dolegliwości jelitowo-żołądkowe są coraz powszechniejszym globalnym problemem i mogą zaburzyć komfort życia, na jaki zasługujesz.

Badania kliniczne dowiodły, że **nawet 75 procent ludzi cierpiących na IBS może odczuć ulgę dzięki stosowaniu diety o niskiej zawartości składników FODMAP**. Co więcej, modyfikowanie spożycia węglowodanów FODMAP okazało się korzystne dla ludzi z GERD, IBD, celiakią oraz po resekcji jelita. Kate Scarlata jest dietetyczką oraz pionierką w obszarze FODMAP i współpracuje z naukowcami z Uniwersytetu Monash. Dédé Wilson, była redaktorka magazynu *Bon Appétit*, dzieli się tutaj niezawodnymi przepisami na domowe dania, które opracowuje i dopracowuje od trzydziestu lat.

Przez wiele lat obie cierpiałyśmy na IBS. W 1990 roku postawiono Dédé diagnozę IBS, zaś Kate blisko dwadzieścia trzy lata temu przeszła poważną resekcję jelita, co poskutkowało wycieńczającymi objawami w układzie pokarmowym. W związku z tym postanowiłyśmy powitać w naszym życiu innowacyjny sposób odżywiania polegający na spożywaniu produktów z niską zawartością składników FODMAP, żeby uporać się z naszymi niekończącymi się i bolesnymi problemami z trawieniem.

Jesteśmy FODMAPerkami, zatem rozumiemy ból, strach i dezorientację towarzyszące życiu z symptomami zaburzeń funkcjonowania układu pokarmowego. Ponadto na własnej skórze doświadczyłyśmy tego, jak ogromną różnicę może sprawić żywienie się potrawami z ograniczonymi FODMAP. Mamy bogatą wiedzę praktyczną i teoretyczną, ponieważ dogłębnie badamy tę kwestię,

żeby miliony ludzi cierpiących na IBS, tak jak ty, mogło skorzystać z tych informacji w celu łatwego przystosowania się do życia z ograniczonymi FODMAP.

Program diety ograniczającej spożycie składników FODMAP został opracowany przez specjalistów z Uniwersytetu Monash w Melbourne w Australii. Czas, żeby więcej cierpiących na całym świecie poznało jego potęgę. Przez wiele lat gastroenterolodzy i dietetycy mieli niewiele do zaoferowania pacjentom z IBS. To już przeszłość. Ta książka przedstawia najświeższe badania oraz odpowiednie przepisy na dania z niską zawartością FODMAP bez konieczności żegnania się z dobrym smakiem i przyjemnym życiem.

Klucz tkwi w wiedzy, które pokarmy można jeść, a których należy unikać. Następnie trzeba uczynić tę wiedzę częścią codziennego życia. Kiedy zminimalizujesz FODMAP w swoim menu, będziesz mógł odetchnąć z ulgą, gdyż uwolnisz się od fizycznego bólu i problemów emocjonalnych – czasem nawet błyskawicznie! Dla ponad 20 procent Amerykanów dieta low FODMAP to bilet do nowego życia. Ten sposób odżywiania się jest skutecznym rozwiązaniem codziennego problemu. Przekazujemy dobre porady dietetyczne oraz przepisy na łatwe i pyszne dania ludziom z IBS, którzy chcą nie tylko poczuć się lepiej, lecz również osiągnąć pełnię zdrowia.

Książka omawia wszystkie niezbędne kwestie: czym są FODMAP, dlaczego ich ograniczenie może przynieść ulgę w IBS, a także najlepszą część: ponad 130 przepisów na bazy do dań, śniadania, łatwe obiady, kolacje, zupy, sałatki, desery, dodatki i wypieki. Kate jest dietetyczką zajmującą się FODMAP, dlatego do niej należało przedstawienie danych naukowych dotyczących żywienia, zaś Dédé zajęła się opracowaniem przepisów i porad dotyczących stylu życia. Wspólnie stworzyłyśmy kombinację, którą umieściłyśmy w tej książce wraz z najnowszymi poradami medycznymi i przepisami kulinarnymi dla osób pragnących ograniczyć FODMAP w swoim codziennym życiu. Zaprezentowane tu przepisy usatysfakcjonują każdego członka twojej rodziny – zarówno tego na diecie, jak i tego bez żadnych objawów. Książka oferuje rzeczywiste rozwiązania globalnego problemu.

– KATE I DÉDÉ





Rozdział 1

PROBLEMY JELITOWE? ROLA FODMAP W ZABURZENIACH TRAWIENIA

CZY DOKUCZAJĄ CI PROBLEMY Z TRAWIENIEM? Nie jesteś sam. Jedna na cztery osoby w Stanach Zjednoczonych regularnie cierpi na zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego prowadzące do niewygodnych objawów. Zespół jelita drażliwego (IBS) – bezlitosne i często wycieńczające zaburzenie perystaltyki jelit – atakuje jednego na siedmiu Amerykanów. W konsekwencji pojawiają się gazy, wzdęcia, skurcze, ból oraz zmiany nawyków wypróżniania się¹. Celiakia, choroba zapalna jelit, zgaga, oraz refluks żołądkowo-przełykowy to tylko kilka chorób układu pokarmowego będących coraz powszechniejszymi na całym świecie. Problemy z trawieniem ograniczają coraz większą liczbę ludzi w najróżniejszych sferach życia. Ponieważ symptomów układu pokarmowego nie można zobaczyć, jedynie odczuć je, a dolegliwości tego typu są wciąż tematem tabu, wielu ludzi cierpi w ciszy. Mamy jednak dobre wieści: dysponujemy skuteczną i holistyczną pomocą żywieniową dla ciebie i twoich jelit!

Modyfikacja spożycia konkretnych cukrów i błonnika w twojej diecie zwanych zbiorczym terminem „węglowodany FODMAP” może wyeliminować twoje problemy trawienne w dosłownie jeden dzień! Nie zniechęcaj się tym dużym i być może nieco onieśmiałającym akronimem. Wszystko ci wytłumaczymy. Na dobry początek powiemy, że do węglowodanów FODMAP zaliczają się: laktoza, fruktoza (w nadmiarze w stosunku do glukozy z pokarmu), fruktany, galaktooligosacharydy oraz poliole – rodzaje cukrów i błonnika występujących w tym, co jemy codziennie, między innymi w jabłkach, gruszkach, arbuzach, pszenicy, cebuli i czosnku. Kiedy węglowodany FODMAP są nieodpowiednio wchłaniane w jelitach, przyciągają wodę i rozciągają ścianki jelit. Ponadto obecne tam mikroorganizmy żywią się nieprawidłowo strawionymi cząsteczkami

FODMAP, w konsekwencji wytwarzając gaz. Jeżeli masz wrażliwy żołądek, te niewłaściwie wchłonięte węglowodany mogą zapoczątkować kaskadę objawów żołądkowo-jelitowych. Być może myślisz, że dieta kojąca dolegliwości układu pokarmowego będzie mdła, pozbawiona smaku i pełna wyrzeczeń. Mamy jednak dla ciebie najpyszniejsze rozwiązanie: świeże pokarmy, które bez problemu znajdziesz w każdym supermarkecie. Z pomocą naszej książki ułożysz plan żywienia ograniczającego FODMAP, ponieważ ukoisz swoje bóleci żołądkowe dzięki naszym łatwym przepisom, które niebawem staną się ulubieńcami twojej całej rodziny. Zanim przejdziemy do planu żywienia i przepisów, pomówmy nieco o problemach układu pokarmowego oraz o tym, jak zmiana diety może odmienić twoje życie w ciągu zaledwie kilku dni.

Problemy jelitowe?

Najczęstsze schorzenia układu pokarmowego

Jak już wspomnieliśmy, **zespół jelita drażliwego (IBS)**, to dolegliwość układu pokarmowego objawiająca się wzdęciami, gazami, bólem, zmienionymi nawykami wypróżniania, biegunkami lub uczuciem niepełnego wypróżnienia. Jest to najpowszechniejszy problem diagnozowany przez gastroenterologów i występuje u 7-20 procent populacji Stanów Zjednoczonych, obniżając komfort życia 25-45 milionów Amerykanów². Oprócz dolegliwości żołądkowo-jelitowych osoby chorujące na IBS często borykają się z niepokojem i depresją. IBS może pojawić się w każdym wieku i występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn³.

Symptomy IBS pojawiają się na skutek nieprawidłowości we współpracy jelit z mózgiem i układem nerwowym. U osób z IBS często obserwuje się choroby współtowarzyszące, takie jak choroba zapalna jelit (IBD), refluks żołądkowo-przełykowy (GERD), celiakia, nietolerancja laktozy lub nieceliakalna nadwrażliwość na gluten albo pszenicę. IBS może też wystąpić bez dodatkowych schorzeń.

Od wielu lat pacjenci z IBS upatrują się głównej przyczyny swoich symptomów w pokarmie. Dopiero niedawno medycyna zaoferowała nam skuteczną metodę żywienia, która zapobiega wystąpieniu tych objawów. Naukowcy z Uniwersytetu Monash z Melbourne w Australii dzięki licznym badaniom dowiedli, że konkretna grupa powszechnie niewłaściwie wchłanianych węglowodanów jest odpowiedzialna za pogorszenie się objawów u wielu ludzi z IBS. W rzeczywistości badania z całego świata pokazały, że średnio

3 na 4 pacjentów z IBS doświadcza ulgi w objawach po zastosowaniu diety wprowadzającej ograniczenia pokarmów bogatych w węglowodany FODMAP⁴.

Refluks żołądkowo-przełykowy (GERD) powszechnie objawia się wrażeniem palenia w gardle często nazywanego zgagą, kwaśnym lub gorzkim posmakiem w ustach, trudnością z przełykaniem lub suchym kaszlem. Nieustannie zmieniające się nawyki żywieniowe, epidemia otyłości oraz stres są najprawdopodobniej głównymi elementami przyczyniającymi się do rozpowszechniania się tej dolegliwości. Szacuje się, że refluks występuje u 18-28 procent mieszkańców Ameryki Północnej⁵. Dieta ograniczająca FODMAP może pomóc złagodzić objawy refluksu, ponieważ niektóre niestrawne węglowodany mogą obniżyć ciśnienie dolnego zwieracza przełyku – bramy między żołądkiem a przełykiem. Niższe ciśnienie sprawia, że zwieracz otwiera się szybciej i uwalnia kwasową treść żołądka do przełyku, wywołując objawy refluksu. Z reflukssem powiązano fruktany będące rodzajem błonnika i źródłem FODMAP⁶. W dalszej części tego rozdziału dowiesz się więcej na ten temat.

Choroba zapalna jelit (IBD) to nie to samo, co IBS. Na ogół składają się na nią **choroba Leśniowskiego-Crohna** oraz **wrzodziejące zapalenie jelita grubego**, które są chronicznymi chorobami autoimmunologicznymi objawiającymi się stanem zapalnym w jelitach. Jest jednak między nimi drobna różnica: choroba Leśniowskiego-Crohna może wystąpić w dowolnym miejscu przewodu pokarmowego, chociaż najczęściej jest obserwowana w dalszych odcinkach jelita cienkiego, natomiast wrzodziejące zapalenie jelita grubego atakuje jedynie jelito grube. Dowiedziono, że dieta ograniczająca węglowodany FODMAP pomaga regulować objawy podobne do IBS u osób z IBD⁷.

Czy współczesna dieta sprzyja stanom zapalnym jelit?

Mikroby jelitowe żywią się nieprawidłowo wchłanianym pokarmem. Są to głównie błonnik i węglowodany oraz niektóre białka i tłuszcze. Według ekspertów zachodnia (współczesna) dieta jest częściowo odpowiedzialna za wzrost występowania chorób układu pokarmowego i niezdrowe zmiany w mikrobiomie jelit. Badania na zwierzętach pokazały pogorszenie stanu zapalnego w jelitach i przesunięcie bakterii do jelita cienkiego na skutek emulgatorów z produktów spożywczych⁸. Wykazano również, że spożywanie przetworzonych tłuszczów oraz rafinowanych zbóż i cukrów zmienia mikroflorę jelitową, prowadząc do powstania potencjalnie szkodliwych i zapalnych metabolitów

po pochodzenia bakteryjnego. Spożycie sztucznie produkowanego syropu glukozowo-fruktozowego (HFSC) – potencjalnego źródła nadmiaru fruktozy – poszybowało w górę w ciągu ostatnich lat i jest powiązane ze sfluszczeniem wątroby oraz zapalnymi endotoksynami bakteryjnymi. Związek diety z mikrobami jelitowymi i zaburzeniami funkcji trawiennych jest obecnie dogłębnie badany, lecz prawdę mówiąc, naukowcy jedynie drasnęli powierzchnię tego ważnego pola badawczego. Bez wątpienia to, co wkładamy do ust, jest ważne dla naszych jelit.

Celiakia to choroba autoimmunologiczna, w której gluten jest toksyczny dla jelita cienkiego. Choroba ta jest coraz powszechniejsza i występuje u co najmniej 3 milionów Amerykanów, czyli u 1 na 133 osoby. Nieleczona celiakia może objawić się symptomami podobnymi do IBS, a także narazić chorego na ryzyko nowotworu jelit, bezpłodności, osteoporozy, anemii i innych dolegliwości autoimmunologicznych. Niestety większość ludzi żyjących z celiakią nie jest świadoma swojej choroby. Znane centrum do badań nad celiakią z Uniwersytetu Chicagowskiego twierdzi, że diagnozę postawiono jedynie około 17 procentom jednostek z celiakią. Osoba z objawami celiakii otrzymuje diagnozę średnio po 11 latach od ich wystąpienia. Pomimo ścisłej czujności w kwestii diety bezglutenowej, od 20 do 23 procent leczonych pacjentów spełnia diagnostyczne kryteria dla IBS⁹. Takim osobom bezglutenowa dieta o niskiej zawartości składników FODMAP może zaoferować skuteczniejsze łagodzenie objawów.

Zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO) pojawia się, kiedy jelito cienkie zasiedlają nieprawidłowe ilości zbyt intensywnie rozmnażających się mikroorganizmów. Normalnie w jelicie cienkim znajduje się ograniczona populacja bakterii. Kiedy te zasiedlają wąską tubę jelita cienkiego, konsumują i fermentują wszelkie małe węglowodany, którym udało się zbiec procesom trawiennym. Fermentacja przez nadmierną populację mikrobów może prowadzić do bólu, skurczów, uczucia pełności i wzdęć. U niektórych osób może pojawić się zatwardzenie, zaś u innych biegunka. Objawy SIBO są tożsame z tymi obserwowanymi w IBS. Mimo że nie zostało to adekwatnie przebadane w warunkach laboratoryjnych, wielu chorych na SIBO doznaje ulgi dzięki diecie ograniczającej spożycie FODMAP, ponieważ składniki te są niczym fast food dla mikrobów jelita cienkiego.

Trawienie – podstawy

Zrozumienie nauki kryjącej się za procesami trawiennymi może być pomocne przy rozwiązywaniu własnych problemów z układem pokarmowym. Trawienie to sprawa indywidualna. To, co działa w twoim przypadku, może nie działać w przypadku twojego znajomego. Dzieje się tak na skutek ważnych czynników, takich jak geny, które odziedziczyliśmy po rodzicach, oraz rodzaju mikroorganizmów zamieszkujących nasze jelita. Jelito grube jest jednym z najbardziej zróżnicowanych ekosystemów na planecie, przy czym każdy z nas ma indywidualny mikrobowy kod na wzór linii papilarnych. Mikroby odgrywają dużą rolę w procesach trawiennych. Produkują enzymy trawienne, których nie potrafimy sami wytworzyć. W rzeczywistości organizm ludzki dysponuje 20 genami związanymi z trawieniem węglowodanów, natomiast niektóre mikroby mają ich ponad 200! Niektóre mikroorganizmy, zwane intensywnie fermentującymi, są zdolne do tworzenia ogromnych ilości gazu z niestrawionego pokarmu. Podczas fermentacji węglowodanów przez mikroby powstaje dwutlenek węgla, wodór i/lub metan, które mogą zaburzyć perystaltykę jelit. Zbyt duża ilość metanu w jelitach jest powiązana z zatwardzeniem, zaś wzrost wodoru skutkuje biegunką. Mikroorganizmy naszych jelit nie tylko pomagają trawić pokarm, lecz również regulują układ odpornościowy i syntetyzują dla nas witaminy.

W skład przewodu pokarmowego wchodzi jama ustna, przełyk, żołądek oraz jelito cienkie i grube. Trawienie rozpoczyna się już w jamie ustnej. Zęby rozbijają pokarm na kawałki, zwiększając jego powierzchnię, co pozwala enzymom trawiennym zawartym w ślinie rozpocząć proces trawienia. Większość tego, co jemy, powinna być częściowo rozkładana w żołądku i jelicie cienkim, skąd składniki odżywcze są aktywnie transportowane do krwiobiegu, żeby odżywić organizm i przekazać mu energię. Jedzenie w pośpiechu wprowadza więcej powietrza do układu pokarmowego, zakłóca trawienie i powoduje problemy z jelitami. Należy ustalać pory spożywania posiłków w spokojnym otoczeniu.

Resztki niestrawionej materii pokarmowej, głównie błonnik, lecz również niewchłonięte białka, węglowodany i tłuszcze, przemieszczają się z jelita cienkiego do grubego. Główną rolą jelita grubego jest wchłanianie wody, zapewnienie domu ważnym mikrobom rozkładającym pokarm, produkcja ważnych witamin i eliminacja końcowych produktów trawienia. Kiedy zbyt dużo niestrawionych substratów znajdzie się w jelicie grubym, obecne tam mikroorganizmy żywią się nimi i wytwarzają znaczne ilości dobrze nam znanych gazów.

ROZMIAR PORCJI JEST WAŻNY!

Składniki FODMAP zawarte w pokarmie wywierają skumulowany wpływ na jelita. Z tego względu rozmiar porcji jest bardzo ważny. Zwracaj uwagę zarówno na to, co jesz, jak i na ilość pokarmu. Być może nie zjesz całego awokado na raz, niemniej spożycie $\frac{1}{8}$ awokado, jak w naszym przepisie na sushi maki w misce (strona 157), może zgodnie współgrać z twoim układem pokarmowym. Wszystko polega na tym, żeby zidentyfikować to, co działa najlepiej w twoim przypadku. Mamy nadzieję, że wykorzystasz nasze przepisy na pyszne dania z niską zawartością FODMAP, lecz również w oparciu o tę nową dietę przyjmiesz taki styl życia, który będzie dla ciebie najlepszy.

Spójrz na kilka sztuczek planowania rozmiaru porcji:

- Ogranicz spożycie owoców do jednego na posiłek lub przekąskę – możesz zapomnieć o smoothie z 4 bananów i szklanki truskawek. Rozmiar porcji z zachowaniem zasad ograniczonych FODMAP to około $\frac{1}{2}$ banana, średnia pomarańcza i $\frac{1}{2}$ szklanki innego posiekanego owocu.
- Zrównoważ swoje posiłki zróżnicowanymi pokarmami bogatymi w składniki odżywcze. To pomoże ci automatycznie kontrolować wielkość porcji, tym samym odżywiając twój organizm. Nie jedz wyłącznie warzyw na obiad. Upewnij się, że na twoim talerzu jest skrobia, owoc, warzywo, białko i zdrowy tłuszcz. Zrównoważony posiłek zrównoważy też ciebie. Co więcej, zróżnicowane odżywianie się często pomaga w umiarkowanym spożyciu FODMAP. Na stronie 54 znajdziesz więcej konkretnych wskazówek, jak zbilansować posiłek.

Kiedy dieta nie wystarcza

Dieta to kontrolowana zmienna w leczeniu problemów układu pokarmowego, lecz niekiedy zmiana żywienia niesie jedynie częściową ulgę, a w niektórych przypadkach żadnej. IBS to złożone zaburzenie diagnozowane na podstawie obserwowanych symptomów. Oznacza to, że wielu ludziom z IBS postawiono diagnozę dzięki różnym metodom. U niektórych osób powolna perystaltyka jelit to kwestia wrodzona, natomiast u innych zaburzenie to mogło się pojawić nagle na skutek niewłaściwego odżywiania. Współpraca z doświadczonym gastroenterologiem i dietetykiem specjalizującym się w schorzeniach układu pokarmowego to dobry sposób na odkrycie głębszych przyczyn twojego IBS. Być może w twoich problemach pomoże ci zwykły probiotyk, a może

dokucza ci łatwo uleczalna dolegliwość, jak na przykład przerost flory bakteryjnej jelita cienkiego. Jak wspomnieliśmy wcześniej, symptomy tej choroby są identyczne z objawami IBS: przewlekła biegunka, uczucie pełności po posiłku, wzdęcia i gazy. Te objawy mogą pojawić się na skutek wzmożonej produkcji gazów, toksycznych produktów pobocznych metabolizmu bakteryjnego lub soli żółciowych dezaktywowanych przez mikroby. Współczesne leczenie SIBO polega na podaniu wyspecjalizowanych antybiotyków.

Dyssynergiczna defekacja lub dyssynergia dna miednicy występują, kiedy mięśnie i nerwy dna miednicy nie pracują w skoordynowany sposób, który umożliwia prawidłowe wypróżnienie. Mięśnie odbytnicy kurczą się zamiast rozluźniać podczas wypróżnienia, co jest często związane z zaparciową postacią IBS. Leczenie fizjoterapią i metodą biofeedbacku (biologicznego sprzężenia zwrotnego) może być bardzo skuteczne w przypadku tej dolegliwości.

Większość osób z IBS była badana pod kątem innych schorzeń, takich jak celiakia, zapalne choroby jelit i gastropareza (opóźnione opróżnianie żołądka). Jeżeli nie poddałeś się nigdy takim badaniom, umów się z gastroenterologiem, żeby omówić potrzebę dodatkowych testów na podstawie twojej historii medycznej. Im więcej wiesz o zdrowiu układu pokarmowego i swoim ciele, tym lepiej możesz o siebie zadbać.

Wybór probiotyku

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje *probiotyki* jako „żywe mikroorganizmy, które podane w odpowiednich ilościach, przynoszą zdrowe korzyści gospodarzowi”². Żeby dana substancja mogła zostać nazwana probiotykiem, muszą istnieć zatwierdzone naukowo dowody na jej korzyści zdrowotne. Wybieraj probiotyki przebadane pod kątem łagodzenia dolegliwości, w jakich szukasz pomocy. Skorzystaj z Clinical Guide to Probiotic Products, czyli klinicznego przewodnika po produktach probiotycznych. Jest dostępny w formie aplikacji lub online na stronie <http://usprobioticguide.com>.

Wybierając probiotyk na diecie low FODMAP, zdecyduj się na taki, który nie zawiera składników FODMAP, takich jak ekstrakt z korzenia cykorii, fruktooligosacharydy (FOS) czy inulina. Kate w pracy z pacjentami z IBS najczęściej stosuje produkty Align, Culturelle (bez inuliny), VSL#3 oraz Florastor. Jeżeli dopiero zaczynasz etap eliminacji i nie przyjmujesz obecnie żadnego

probiotyku, radzimy, abyś jeszcze się wstrzymał. Najlepiej zmieniać jedną część planu leczenia na raz w celu lepszego określenia tego, co ci pomaga. Jeżeli zaczniesz przyjmować probiotyk i jednocześnie zmienisz dietę, nie będziesz mógł jasno zidentyfikować tego, co korzystne, a co zaoğnia twoje objawy.

Czy ograniczenie FODMAP może być dożywotnim planem?

Być może zapytasz: „Czy jeżeli poczuę się znacznie lepiej na diecie ograniczającej FODMAP, to mogę ją kontynuować całe życie?”. Jeżeli doszedłes do etapu integracji, oznacza to, że ponownie wprowadziłes do diety niektóre pokarmy z wysoką zawartością FODMAP, lecz ogólne ich spożycie jest wciąż niższe niż wcześniej. Naszym zadaniem jest pomóc ci dojść do tego punktu. Z drugiej strony długoterminowe zatrzymanie się na etapie eliminacji może się wiązać z potencjalnymi wadami. Badania pokazały, że niektóre korzystne populacje jelitowych bakterii probiotycznych maleją na skutek długoterminowego pobytu na etapie eliminacji diety ograniczającej FODMAP. Niektóre z tych korzystnych mikroorganizmów produkują kwas masłowy – jeden z krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych wytwarzanych przez bakterie jelitowe w wyniku fermentacji – oferujący pozytywne efekty zdrowotne, takie jak obniżenie ryzyka wystąpienia nowotworu jelita grubego. Kwasowość treści jelita grubego może się nieco zredukować, szczególnie na etapie eliminacji składników FODMAP, a to może podwyższać ryzyko opanowania tego jelita przez patogenne bakterie. Z tego też względu przejście przez etap wyzwań jest tak ważne, ponieważ dzięki temu możesz określić, które FODMAP są tolerowane przez twoje jelita i możesz je ponownie wprowadzić do swojej diety.

Z drugiej strony wykazano, że eliminacja FODMAP podwyższa różnorodność mikrobów w jelitach, co jest postrzegane jako pozytywny skutek uboczny. Niedawne badania pokazały, że obniżenie spożycia FODMAP redukuje zapalne związki chemiczne w moczu¹. To, co jemy, wpływa na rodzaj mikrobów w naszych jelitach oraz na to, co wytwarzają.

W kolejnym rozdziale pokażemy ci, jak nawigować w alejkach supermarketów i dotrzeć do kuchni, gdzie pomożemy ci stworzyć niesamowicie pyszne posiłki o niskiej zawartości FODMAP.





Rozdział 5

BAZY

TAK JAK W KAŻDYM PODEJŚCIU DO GOTOWANIA, również w swoim repertuarze z ograniczonymi FODMAP potrzebujesz kilku podstaw. Są to przepisy na bazy do wykorzystania w innych przepisach, takie jak bulion drobiowy (strona 100), olej aromatyzowany czosnkiem (strona 98) i inne, do których wielokrotnie powrócisz w ciągu tygodnia, takie jak balsamiczny winegret dijon (strona 103) czy salsa fresca (strona 110). Wiele z nich można przygotować w większych ilościach i przechowywać przez tydzień lub dłużej, żeby mieć pod ręką w razie potrzeby. Inne, takie jak nasz wywar warzywny (strona 99), można zamrażać. W tym miejscu dodam, że kiedy usłyszałyśmy: „nie można jeść czosnku ani cebuli”, byłyśmy zdruzgotane. Dèdè zanim poznała Kate, postawiła niewiele kroków w tej diecie, dlatego nie wiedziała, że fruktany zawarte w czosnku są rozpuszczalne w wodzie, lecz nie w tłuszczach. Ucieszyła się, kiedy Kate powiedziała jej, że może przygotować oliwę i olej z aromatem czosnku lub cebuli (lub kupić gotowe, takie jak Boyajian wyprodukowane na bazie oliwy z oliwek). Co za ulga! Zatem jeżeli zamartwiałeś się, że będziesz musiał pożegnać się z czosnkiem, głowa do góry. Wypróbuj pesto z bazylii i orzechów piniowych (strona 113), a przekonasz się, o czym mówimy.



TĘCZOWA SAŁATKA

ILOŚĆ: OKOŁO 24 PORCJI

S

Ł

BG

WG

Ten przepis to podsumowanie całej książki: jest łatwy, każdy kęs sałatki jest pełny smaków i składników odżywczych, danie jest na tyle uniwersalne, że można dodać je do źródła białka na obiad, podać jako dodatek do głównego dania na kolację, a także przynieść na dużą imprezę składkową. Wizualnie prezentuje cały wachlarz barw i struktur. Każdy chrupiący kęs jest pełen smaków i pozostawia po sobie uczucie satysfakcji. Sukces w tym daniu zależy od jakości warzyw oraz od posiekania ich na bardzo małe kawałki równej wielkości, żeby można było zjeść sałatkę łyżką. W związku z tym nie spiesz się podczas krojenia. To wspaniałe pocieszające danie warzywne. Z przepisu otrzymasz sporą porcję, gdyż sałatka dobrze się przechowuje w lodówce. Przeczytasz też porady dotyczące przygotowania sałatki wcześniej dla wygody. Jeżeli chcesz, możesz pomniejszyć ilość składników o połowę.

SAŁATKA:

- ▶ 2 szklanki (134 g) bardzo drobno posiekanego jarmużu lacinato
- ▶ 2 szklanki (134 g) bardzo drobno posiekanej sałaty rzymskiej
- ▶ szklanka (100 g) posiekanych łodyg kapusty chińskiej
- ▶ szklanka (89 g) bardzo drobno posiekanej czerwonej kapusty
- ▶ długi ogórek szklarniowy: z uciętymi końcówkami, przekrojony wzdłuż na pół, z usuniętymi nasionami i pokrojony w kostkę
- ▶ średnia zielona papryka: bez nasion i pokrojona w kostkę
- ▶ średnia czerwona papryka: bez nasion i pokrojona w kostkę
- ▶ średnia żółta papryka: bez nasion i pokrojona w kostkę
- ▶ szklanka (180 g) pomidorów śliwkowych: bez nasion i pokrojonych w kostkę
- ▶ 170 g-225 g korzenia selera: obranego, z odciętymi końcówkami i pokrojonego w kostkę ($\frac{3}{4}$ szklanki – 1 szklanka [180 ml-240 ml])
- ▶ 170 g surowej zielonej fasolki szparagowej pokrojonej na kawałki
- ▶ 3 średnie marchewki: obrane, bez końcówek i pokrojone na długie, cienkie słupki
- ▶ $\frac{1}{2}$ szklanki (32 g) posiekanej szalotki (tylko zielone części)
- ▶ $\frac{1}{4}$ szklanki (8 g) drobno posiekanej świeżej natki pietruszki
- ▶ 3 szklanki (450 g) pokruszonego sera feta
- ▶ $\frac{3}{4}$ szklanki (89 g) surowych lub prażonych pestek dyni
- ▶ $\frac{3}{4}$ szklanki (69 g) surowych lub prażonych naturalnych migdałów w płatkach

DRESSING:

- ▶ 6 łyżek - $\frac{1}{2}$ szklanki (90 ml-120 ml) balsamicznego dressingu dijon (strona 103) lub słodkiego dressingu makowego (strona 104) albo poniższego musztardowego winegret

FASZEROWANE ZIEMNIAKI

ILOŚĆ: 2-12 PORCJI • WIELKOŚĆ PORCJI: 1-2 POŁÓWKI ZIEMNIAKA

Czy nazwa dania sprawiła, że masz ochotę sobie pofolgować? Tak właśnie jest, zatem nie proponujemy, żebyś jadł to danie codziennie, chociaż z pewnością zaspokoi ono twoje zapotrzebowanie na węglowodany. Połączenie dwóch metod – pieczenia i opiekania – nadaje idealną strukturę tym kuszącym, pełnym smaków ziemniaczkom. Możesz je podawać prosto z piekarnika bez żadnych dodatków albo z sosem. Idealne połączenie stworzą z dressingiem ranczerskim (strona 107), dressingiem z sera pleśniowego (strona 105) (te dwa mogą zawierać gluten) lub z salsą fresca (strona 110).

- ▶ 6 małych (długość ok. 9 cm) skrobiowych ziemniaków do pieczenia (łącznie ok. 910 g)
- ▶ 6 grubych plasterów boczku (bezglutenowego, jeżeli to konieczne)
- ▶ łyżka stopionego niesolonego masła
- ▶ sól koszerne
- ▶ świeżo zmielony pieprz
- ▶ 140 g grubo startego sera cheddar extra sharp
- ▶ ¾ szklanki (171 g) kwaśnej śmietany bez laktozy (opcjonalnie; szczegóły w instrukcji)
- ▶ ⅓ szklanki (16 g) posiekanego świeżego szczypiorku
- ▶ ⅓ szklanki (24 g) posiekanej szalotki (tylko zielone części)
- ▶ dressing z sera pleśniowego (strona 105), dressing ranczerski (strona 107) lub salsa fresca (strona 110) (opcjonalnie; patrz nagłówki)

Umieść ruszt na środkowej półce piekarnika. Zagrzij piekarnik do 200°C.

Wyszoruj i osusz ziemniaki. Nakłuj w kilku miejscach widelcem. Połóż ziemniaki bezpośrednio na ruszcie i upiecz na miękko – około 45 minut. Wyjmij z piekarnika i odstaw do lekkiego ostygnięcia.

W trakcie pieczenia ziemniaków usmaż boczki na chrupko. Odsącz tłuszcz na ręcznikach papierowych. Zmieszaj łyżkę tłuszczu z patelni ze stopionym masłem. Pokrój lub pokrusz boczek na małe kawałki i odstaw.

Rozgrzej maksymalnie opiekacz i wstaw ruszt na 7-10 cm pod spód. Przekrój ziemniaki wzdłuż na pół. łyżeczką wydrąż większość ziemniaków, pozostawiając około 5 mm ścianki. (Zbieramy wydrążone środki do miski, gniciemy je z odrobiną mleka bez laktozy, dodajemy sól i pieprz i jemy jako przekąskę lub na kolację). Połóż ziemniaczane miseczki na blasze do pieczenia i dokładnie posmaruj wierzch oraz środek masłem z tłuszczem. Posyp z każdej strony solą i pieprzem.



Zagrzej sos pomidorowy w dużym, szerokim garnku. Włóż klopsy do sosu w pojedynczej warstwie. Możesz użyć 2 garnków. Zagotuj lekko sos, przykryj garnek i podgrzewaj na niskim ogniu przez 10 minut lub tak długo, aż będą gotowe w środku i dobrze przygrzane. Klopsy są gotowe do podania ze spaghetti lub na kanapkach.

PORADA DÉDÉ

Do formowania klopsików możesz użyć łyżki do gałek (ja używam mojej zaufanej łyżki #40 Zeroll). Nabieraj sporą łyżkę mięsa, ścieraj nadmiar o brzeg miski, wykładaj na dłoń i formuj kulki kilkoma szybkimi ruchami. Dzięki temu wszystkie klopsy będą jednakowego rozmiaru, co będzie wyglądać bardzo profesjonalnie, i ugotują się równomiernie.



PIZZA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ

WG

IŁOŚĆ: 2 PIZZE (28 CM) = 3-6 PORCJI

Przedstawiamy wersję na cienkim, chrupiącym cieście, z lekko ciągnącym się serem, domowym sosem, plasterkami świeżych pomidorów, mozzarellą i ze świeżą bazylią. Jeśli robisz wszystko od początku do końca za jednym razem, zacznij przygotowywanie ciasta około 2½ godziny przed planowanym posiłkiem. Podajemy także wskazówki, jak zamrozić częściowo upieczone ciasto. W trakcie wyrastania ciasta będziesz miał mnóstwo czasu, żeby przygotować nasz szybki sos do pizzy (możesz również zrobić to wcześniej). Ciasto drożdżowe jest pieczone dwa razy w wysokiej temperaturze. Pierwsze pieczenie stabilizuje ciasto i zapewnia maksymalną chrupkość. Drugie, krótsze pieczenie podgrzewa sos, roztopia ser i koloruje ciasto na złoto. W razie potrzeby użyj odpowiedniego mrożonego, bezglutenowego spodu do pizzy. My używamy spodów Gluten Free Pizza Crust marki Udi's. Postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu i dodaj naszego szybkiego sosu pomidorowego (strona 102). Przeczytaj dokładnie przepis, żeby przygotować się do wszystkich kroków, ponieważ niektóre należy wykonać bardzo szybko i w odpowiedniej kolejności.

SOS:

- ▶ puszka (794 g) pulpy pomidorowej (bez czosnku i cebuli) np. marki Muir Glen
- ▶ łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- ▶ łyżeczka soli koszernej
- ▶ ½ łyżeczki suszonego oregano
- ▶ szczypta cukru

SPÓD:

- ▶ oliwa z oliwek extra virgin
- ▶ 2⅔ szklanki (377 g) bezglutenowej mąki uniwersalnej np. Gluten Free 1 to 1 Baking Flour marki Bob's Red Mill + więcej do podsypywania
- ▶ 1½ szklanki (360 ml) ciepłej wody (najlepiej 42°C)
- ▶ ⅓ łyżeczki cukru
- ▶ łyżka + łyżeczka suchych drożdży
- ▶ 2 łyżeczki proszku do pieczenia (bezglutenowego, jeżeli to konieczne)
- ▶ łyżeczka soli
- ▶ łyżeczka gumy ksantanowej
- ▶ 2 łyżeczki octu jabłkowego lub białego

DODATKI:

- ▶ 3 pomidory śliwkowe: bez środków nasiennych, pokrojone wzdłuż na plasterki (0,3 cm), osuszone na ręcznikach kuchennych (opcjonalnie)
- ▶ 340 g grubo startego sera mozzarella (pełnotłustego lub częściowo odtłuszczonego)
- ▶ 15-20 świeżych liści bazylii

Przygotowanie sosu: Wymieszaj rozdrobnione pomidory z oliwą z oliwek, solą, oregano i cukrem w średniej wielkości garnku z niereaktywnego tworzywa i doprowadź do wrzenia na średnim ogniu. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, przez 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Zdejmij z ognia i pozostaw do całkowitego ostygnięcia przed użyciem. Otrzymasz około 2½ szklanki (600 ml) sosu. Możesz go przygotować do tygodnia wcześniej i przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku lub zamrozić na maksymalnie miesiąc. Przed użyciem wyjmij z lodówki lub zamrażarki, żeby się ogrzał do temperatury pokojowej.

Przygotowanie ciasta: Możesz to zrobić ręcznie lub mikserem z płaskim mieszadłem. Posmaruj obficie oliwą dwie grube aluminiowe blachy (46 × 33 cm). Wyłóż każdą blachę przyciętym kawałkiem papieru do pieczenia (połóż go na oliwie), lekko oprósz mąką papier i odstaw na bok.

Wyrabianie ręczne: Odmierz ciepłą wodę miarką z dziobkiem i wymieszaj z cukrem. Dodaj drożdże i odstaw na 5 minut (drożdże wchłoną wodę i zwiększą objętość). W tym czasie do dużej miski przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i gumą ksantanową. Gdy drożdże będą gotowe, powoli wlej je do mąki. Dodaj 2 łyżeczki oliwy z oliwek i ocet, mieszając drewnianą łyżką do wchłonięcia płynów. Teraz zacznij energicznie mieszać drewnianą łyżką przez kilka minut, aż masa zacznie przypominać miękkie, elastyczne i lekko wilgotne ciasto. Ciasto nie uformuje się w kulkę.

Wyrabianie w mikserze: Odmierz wodę w miarce z dziobkiem i wymieszaj z cukrem. Dodaj drożdże i odstaw na 5 minut (drożdże nawodnią się i zwiększą objętość). W tym czasie do misy miksera z płaską końcówką przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i gumą ksantanową. Wymieszaj pulsacyjnie. Gdy drożdże będą gotowe, powoli wlej je do mąki. Dodaj 2 łyżeczki oliwy z oliwek i ocet. Miksuj na średnich obrotach przez około 2 minuty, aż masa zacznie przypominać miękkie, elastyczne i lekko wilgotne ciasto. Ciasto nie uformuje się w kulkę.

Pozostałe kroki dla obu metod: Podziel ciasto na pół i przetłóż każdą połowę na środek papieru do pieczenia na przygotowanej blasze, formując okrągłe kopczyki. Nałóż trochę oliwy na dłonie i palce, delikatnie pokryj ciasto oliwą i uformuj je w kształt ładnych, spłaszczonych kul. Przykryj każdą kulę kawałkiem folii spożywczej, tak żeby dotykała powierzchni ciasta i umieść na godzinę w ciepłym, suchym miejscu do wyrośnięcia.

Jeśli jeszcze nie przygotowałeś sosu, możesz to zrobić teraz.

Po godzinie zdejmij folię z ciasta, natłuść ręce odrobiną oliwy i uformuj z każdej kuli ciasta okrąg o średnicy 28 cm. Przykryj czystą folią spożywczą i pozwól ciastu rosnąć





Kate Scarlata dietetyczka z ponad 25-letnim doświadczeniem, mówczyni i autorka książek. Specjalizuje się w zdrowiu układu pokarmowego, w tym leczeniu: IBS, celiakii, zapalnej choroby jelit i SIBO.

Dédé Wilson pisarka kulinarna i osobowość telewizyjna. Prowadzi stronę internetową poświęconą diecie low FODMAP.

**Czujesz, że nawet zdrowa żywność powoduje u ciebie wzdęcia,
ból brzucha i dyskomfort?
Masz dość nieskutecznych diet i chcesz wreszcie znaleźć sposób
na poprawę trawienia?**

Być może winowajcą są FODMAP – fermentujące węglowodany, które mogą podrażniać jelita i nasilać objawy zespołu jelita drażliwego (IBS), SIBO oraz innych problemów trawiennych. Odkryj skuteczny sposób na poprawę zdrowia jelit i odzyskaj kontrolę nad swoim samopoczuciem dzięki diecie low FODMAP!

W tej książce znajdziesz:

- Przepisy na łatwe i smaczne śniadania, obiady, dania główne czy desery, które nie obciążają układu trawiennego.
- Trzyetapowy plan diety, oparty na sprawdzonych zaleceniach medycznych.
- Listy żywności z niskim FODMAP, które możesz jeść bez obaw.
- Sposoby na stopniową eliminację i ponowne wprowadzanie do jadłospisu produktów, by lepiej poznać potrzeby swojego organizmu.

Ta książka, stworzona przez ekspertki diety low FODMAP, to twój przewodnik po zdrowej diecie, która naprawdę działa. Zmień nawyki żywieniowe, złagodź objawy i ciesz się życiem bez bólu.

Życie bez bólu i wzdęć dzięki diecie low FODMAP!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

