DR JONATHAN AVIV

UKRYTE PRZYCZYNY REFLUKSU I ZGAGI



28-DNIOWY PROGRAM UZDRAWIANIA

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

DR JONATHAN AVIV

UKRYTE PRZYCZYNY REFLUKSU I ZGAGI

28-DNIOWY PROGRAM UZDRAWIANIA

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Anna Bergiel
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Łukasz Głowacki

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-003-5

Original title: *The Acid Watcher Diet*
Copyright © 2014, 2017 by Jonathan Aviv

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek 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

Książkę dedykuję Caleigh, Nikki i Blake'owi
za ich miłość i wsparcie.

Jakość nie jest czynem, ale nawykiem.
– Arystoteles

Spis treści

Wprowadzenie 11

Część I
Kwasowa destrukcja i twoja dieta

Rozdział 1 Zniszczenia wywołane kwasem spożywczym: Dlaczego powinniśmy się go obawiać..... 21
Rozdział 2 Refluks, przełyk i rak..... 33
Rozdział 3 Stan zapalny: Związki pomiędzy zapaleniem, chorobą refluksową przełyku a przybieraniem na wadze..... 49
Rozdział 4 Poszukiwanie leczenia: O czym powinieneś wiedzieć, gdy idziesz do lekarza z problemem dotyczącym gardła..... 65

Część II
Zalecenie dotyczące żywienia i zmiany stylu życia

Rozdział 5 Zrozumienie roli białek, węglowodanów i tłuszczów w leczeniu szkód wywołanych kwasem spożywczym 93
Rozdział 6 Luka błonnikowa i jak ją zapełnić 111
Rozdział 7 Zgłębianie wiedzy na temat pH: Prawda o równowadze kwasowo-zasadowej i „zdrowym" pożywieniu, którego osoby z chorobą refluksową przełyku powinny unikać..... 125

Rozdział 8 Zrywanie z nawykami powodującymi powstawanie kwasu i wdrażanie praktyk redukujących jego ilość 139

Część III
28-dniowy plan na redukcję szkód spowodowanych działaniem kwasu, przyspieszenie metabolizmu i utrzymanie zdrowia przez całe życie

Rozdział 9 Faza zdrowienia (Dni od 1 do 28) 161
Rozdział 10 Faza zdrowienia – posiłki i przepisy 193
Rozdział 11 Faza podtrzymująca – posiłki i przepisy 243
Rozdział 12 Nabieranie formy: Co musisz wiedzieć o ćwiczeniach na chorobę refluksową przełyku... 299

Zakończenie Życie wolne od refluksu 319

Niskokwasowe potrawy na specjalne okazje (Walentynkowa kolacja dla dwojga, Weekendowy brunch, Letnie barbecue, Uroczystość w Dzień Dziękczynienia, Przyjęcie noworoczne) 323

Lektury uzupełniające 325

Źródła 326

Podziękowania 343

O Autorze 347

Wprowadzenie

Amber, trzydziestosiedmioletnia gospodyni domowa, bardzo się zamartwia, ponieważ od siedmiu miesięcy czuje coś w rodzaju ściskania w gardle. Połykanie jedzenia sprawia jej problem, a czasem i tabletki utkną jej w gardle. Ma przemęczony głos, czasami chrypiący, a po tylnej ścianie gardła spływa jej gęsty śluz. Dzień i noc odchrząkuje. Po wizycie u lekarza pierwszego kontaktu dostała leki na alergię, ale dolegliwości nie ustąpiły.

Amber o swoich problemach opowiedziała przyjacielowi, który miał podobne dolegliwości. Zasugerował on jej, aby udała się do laryngologa. W ten sposób Amber trafiła do mojego gabinetu. Pierwsze pytanie, jakie jej zadałem, dotyczyło jej diety i stylu życia. Każdy ranek zaczynała od pierwszej z trzech filiżanek kawy i szklanki soku pomarańczowego lub grejpfrutowego. Na obiad miała zazwyczaj jakąś sałatkę z pomidorów z cytrynowym sosem winegret. Rodzinna kolacja w tygodniu zaczynała się o osiemnastej trzydzieści – podczas której wypijała jeden lub dwa kieliszki wina. Gdzieś około dwudziestej drugiej zjadała jedną lub dwie kostki czekolady i piła herbatę ziołową.

Badanie gardła za pomocą małej kamery pokazało, że zazwyczaj cienkie i wibrujące struny głosowe były u niej opuchnięte jak kiełbaski, tak samo opuchnięta była krtań w miejscu, gdzie zaczyna się przełyk.

Jako dyrektor ds. klinicznych *Voice and Swallowing Center* w *ENT and Allergy Associates* w Nowym Jorku takich pacjentów jak Amber widuję codziennie – czyli ludzi z chorobą refluksową przełyku, którzy przełamują stereotyp dotyczący tego, jak wygląda typowa osoba dotknięta refluksem. (Jeśli kiedykolwiek widziałeś reklamy Alka-Seltzer z lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych ubiegłego wieku, to wiesz, o czym mówię – aby mieć chorobę refluksową przełyku, trzeba być białym otyłym mężczyzną w średnim wieku, który właśnie przejadł się hamburgerami, pizzą i pulpetami i narzeka na zgagę). Dzisiaj szkody wywoływane kwasem stały się bardziej uniwersalnym problemem, który objawia się nie tylko w postaci zgagi, dotyczy ludzi różnych narodowości i w różnym wieku, w tym bardzo młode osoby. W wyniku refluksu zarówno mężczyźni, jak i kobiety nie mogą w nocy spać, a za dnia cały czas odchrząkują.

Zmieniła się także definicja szkody wywoływanej kwasem. Kiedyś sądzono, że zmagamy się z nadmiarem kwasu tylko wtedy, kiedy towarzyszą temu klasyczne symptomy zgagi, która wywoływana jest cofaniem się kwasów żołądkowych do sąsiedniego organu – przełyku. Ale jak niedługo odkryjesz w *Ukrytych przyczynach refluksu i zgagi*, definicja ta jest nie tylko myląca i zbyt uproszczona, ale może być również niebezpieczna. Oprócz zgagi, do symptomów wywoływanych przez szkodliwe działanie kwasu zaliczamy:

- chrypkę
- chroniczny, dokuczliwy kaszel
- ból gardła pojawiający się znikąd
- uczucie ściskania w gardle

- spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła
- alergie
- płytkość oddechu
- wzdęcia.

Powyższe symptomy mogą się pojawiać, kiedy *dokucza nam* lub *nie dokucza* zgaga czy niestrawność. Z tego powodu miliony ludzi z chorobą refluksową przełyku nie zostało odpowiednio zdiagnozowanych, przez co narażeni są na długotrwałe efekty uboczne i potencjalnie śmiertelne choroby, jak na przykład rak.

Bardziej niepokojąca od wydłużającej się listy symptomów i niebezpiecznych konsekwencji z tego wynikających jest zwiększająca się liczba ludzi dotkniętych refluksem: przynajmniej sześćdziesiąt milionów Amerykanów ma chorobę refluksową przełyku – najbardziej powszechne schorzenie mające związek z kwasem. To więcej niż liczba osób chorujących na serce, cukrzycę i celiakię. Coraz więcej z tych osób zapada na raka przełyku, co jest najbardziej ekstremalną szkodą wywoływaną działaniem kwasu. Od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku zachorowanie na raka przełyku wzrosło 650-krotnie i wiele wskazuje na to, że niedługo więcej ludzi będzie zapadać na raka przełyku niż na raka jelita grubego, który jest drugim najpowszechniej występującym schorzeniem w Stanach Zjednoczonych. Co ciekawe, wzrost liczby zachorowań na raka przełyku miał miejsce dokładnie w tym samym czasie, kiedy dokonywano wielkich postępów w walce z innymi formami raka – w tym z rakiem piersi.

Istnieją różne czynniki, które mogą być powodem zwiększonej zachorowalności na raka przełyku:

- Spóźnione leczenie: Zbyt wielu ludzi przez lata toleruje nieprzyjemne symptomy związane z refluksem, a tym samym dopuszcza do zniszczeń wywoływanych w ich organizmach przez kwas. Ponieważ nie rozumieją swoich objawów, mogą nawet nie wiedzieć, że to kwas jest za nie odpowiedzialny. Czy wiesz, że choroba refluksowa przełyku jest najpowszechniejszą niealergiczną i niemającą związku z płucami przyczyną chronicznego kaszlu?
- Niewłaściwe leczenie: Jeśli chodzi o nadmiar wydzielanego kwasu, to na tym polu mamy wiele pseudonaukowych rozwiązań, w tym na przykład sprawdzanie wartości pH (kwasowość kontra zasadowość), aby ocenić wartość zdrowotną pokarmów. Niektóre z tych rzekomych rozwiązań, a zwłaszcza te dotyczące żywienia, są nie tylko nieefektywne, ale mogą również przyczynić się do jeszcze większych zniszczeń wywołanych kwasem i tym samym utorować drogę do rozwoju stanu przedrakowego.
- Błędna diagnoza: Wielu lekarzy często nie rozpoznaje symptomów refluksu. Czy twoje objawy są wynikiem alergii czy problemów trawiennych lub płucnych i do którego lekarza powinieneś udać się najpierw? Wielu moich pacjentów, zanim trafiło do mojego gabinetu, szukało pomocy u różnych lekarzy i poddawało się różnym terapiom. Tymczasem ich choroba refluksowa cały czas się rozwijała.
- Niewłaściwe stosowanie i/lub zbyt duże poleganie na lekach hamujących wydzielanie kwasu: Większość osób, którym lekarze przepisali leki hamujące wydzielanie kwasu, nie stosuje się w 100 procentach do zaleceń, co jest niezwykle ważne, aby lek działał skutecznie. Kolejnym problemem z lekami typu inhibitory pompy protonowej, które mogą odgrywać znaczącą rolę w leczeniu refluksu, pod warunkiem że stosowane są we właściwy sposób, jest to, że ludzie je przyjmujący nadal spożywają pokarmy i napoje

o kwaśnym odczynie, więc dopuszczają do dalszych zniszczeń wywoływanych kwasem pomimo złagodzenia uciążliwych objawów.

Jednak problemy te wcale nie sięgają do korzeni szkód wywoływanych przez kwas, nie odpowiadają na pytanie, dlaczego tak wielu ludziom dokucza refluks i objawy z tym związane. Aby znaleźć odpowiedź na to pytanie, musimy przyjrzeć się pokarmom i napojom, które na co dzień spożywamy. Tam znajdziemy składnik, który odpowiada za te wszystkie szkody: kwas spożywczy. Czy wiesz, że kwas spożywczy czyha w wielu pokarmach, które spożywamy i uważamy za nieszkodliwe?

I to jest właśnie powód, dla którego postanowiłem napisać tę książkę: jeśli chodzi o choroby wywoływane kwasem, to znajdujemy się teraz w punkcie krytycznym. Nie możemy już dłużej z każdym posiłkiem i napojem spożywać nadmiernych ilości kwasu, które się w nich znajdują. Nie możemy też raczyć się pokarmami zawierającymi środki chemiczne, które źle wpływają na naturalną antykwasową barierę ochronną naszych organizmów. I nie możemy poprzestawać na przestarzałych sposobach leczenia, błędnych diagnozach oraz nie wolno nam stosować leków w nieodpowiedni sposób ani ich nadużywać. No chyba że nie mamy nic przeciwko temu, aby wielu z naszych bliskich zmarło na poważną i niszczycielską formę raka – tylko 10-15 procent osób z zaawansowanym rakiem przełyku (czyli wtedy, kiedy jest on najczęściej wykrywany) żyje jeszcze przez kolejne pięć lat. W praktyce zdecydowana większość osób, u których diagnozuje się raka przełyku w zaawansowanym stadium, nie żyje dłużej niż jeden rok po wykryciu choroby. Według czasopisma *A Cancer Journal for Clinicians* szacuje się, że w 2016 roku zaawansowany rak przełyku zostanie wykryty u 16 900 osób, z czego 15 690 umrze.

Rozwiązanie: Położenie kresu szkodom wywoływanym przez kwas

Jeżeli jesteś taki sam, jak większość moich pacjentów, to doświadczasz całej plejady problemów pośrednio i bezpośrednio związanych z refluksem i najważniejszą dla ciebie sprawą jest poczuć się lepiej: *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi* pomogą ci w tym. Zawsze było tak, że jedyny kwas, który lekarze brali pod uwagę, to ten, który cofał się z żołądka *w górę* do przełyku. Ich zadaniem było wtedy uśmierzenie dyskomfortu, który się z tym wiązał. Ale dziś już wiemy, że problemem jest nie tylko kwas cofający się z żołądka do przełyku, ale również kwas, który dostaje się do twojego organizmu przez przełyk wraz z niektórymi pokarmami i napojami, które spożywasz. Wiemy też, że ten dwustronny napływ kwasu ma potencjał destrukcyjny wykraczający poza zwykłe odczuwanie zgagi – jest on zazwyczaj prekursorem i oznaką występowania innych problemów, które zaczynają się od spożywanych przez nas pokarmów. Jeśli zastosujesz się do wskazówek przedstawionych na kolejnych kartkach tej książki, dowiesz się, jak w końcu powstrzymać napływ kwasu, który dostaje się do twojego organizmu wraz z pokarmami i napojami, oraz kwasu żołądkowego zalewającego delikatne tkanki przełyku.

Sedno tej książki leży w 28-dniowym programie, który stworzyłem, aby nauczyć cię, jak sprawić, aby pokarm stał się lekarstwem. Dowiesz się, których pokarmów unikać, aby powstrzymać wyrządzane przez kwas szkody, a które jeść, aby przyspieszyć proces leczenia. Program ten jest rezultatem ośmiu lat pracy. Powstał z podstawowej listy pokarmów i przekształcił się w kompleksowy, dwufazowy program składający się z zestawów dań na kilka tygodni i ponad siedemdziesięciu przepisów. Ponad cztery tysiące moich pacjentów przetestowało różne wersje diety dla osób z chorobą refluksową przełyku, a teraz ty, jako czytelnik tej książki, masz dostęp do najbardziej rozbudowanej wersji.

Dowiadywanie się coraz więcej na temat źródeł kwasu spożywczego i właściwe rozpoznawanie symptomów choroby refluksowej przełyku poza zgagą może ocalić cię przed śmiercią. Poniższy quiz pozwoli ci zrozumieć niektóre z symptomów (o których szczegółowo dowiesz się w dalszej części książki) i zidentyfikujesz twój punkt wyjścia.

Quiz: Czy kwas wyrządza szkodę w twoim organizmie?

Czy w ciągu ostatniego miesiąca miałeś poniższe problemy i jak bardzo ci one doskwierały?
(0 = żaden problem; 5 = poważny problem):

1. Chrypka lub problemy z głosem	0 1 2 3 4 5
2. Odchrząkiwanie	0 1 2 3 4 5
3. Nadmierna ilość śluzu w gardle lub śluz spływający po tylnej ścianie gardła	0 1 2 3 4 5
4. Problemy z przełykaniem jedzenia, płynów lub tabletek	0 1 2 3 4 5
5. Kaszel po jedzeniu lub po położeniu się	0 1 2 3 4 5
6. Trudności z oddychaniem lub epizody dławienia się	0 1 2 3 4 5
7. Dokuczliwy kaszel	0 1 2 3 4 5
8. Ściskanie w gardle	0 1 2 3 4 5
9. Zgaga, ból w klatce, niestrawność	0 1 2 3 4 5

Całościowa liczba punktów (WSR*) _____

* Wskaźnik Symptomów Refluksu (WSR). Liczba punktów większa niż 13 wyraźnie wskazuje na to, że pacjent cierpi na refluks. Jeden ostry objaw nie pozwala postawić diagnozy, ale sugeruje, że obecne jest zapalenie, które można złagodzić dzięki stosowaniu diety przedstawionej w niniejszej książce.

Przedrukowane z *Journal of Voice*, 16(2), Belafsky, P.C., G.N. Postma, J.A. Koufman. Wiarygodność i rzetelność wskaźnika symptomów refluksu (WSR), 274–77, 2002, za pozwoleniem Elsevier.

Dobra wiadomość jest taka, że program ten pomoże ci uzdrowić to, co zostało popsute, bez względu na to, czy szkoda jest duża, czy dopiero się rozwija, oraz wyrobi w tobie nawyk stosowania diety o niskiej kwasowości przez całe życie. Korzyści płynące z diety są dalekosiężne, wychodzą poza bezpośrednie uśmierzanie objawów refluksu. Wszyscy moi pacjenci, którzy byli na diecie leczącej chorobę refluksową, mówią, że nie czują już bólu ani innych objawów wywołanych destrukcją dokonaną przez kwas; mają więcej energii, czują mniejsze łaknienie i mają mniejsze zapalenie ogólnoustrojowe, które jest prekursorem różnego rodzaju chorób, w tym cukrzycy typu 2, nadciśnienia, zespołu jelita drażliwego i reumatoidalnego zapalenia stawów. I ku mojemu zachwytowi donoszą też o stałym i trwałym spadku wagi.

Byłem podekscytowany, choć nie zaskoczony, że pacjenci na diecie niskokwasowej chudną, zwłaszcza w talii, czego ciężko było im dokonać wcześniej. Przedstawiona przeze mnie dieta jest dokładnie zbilansowana, zawiera zdrowe makroskładniki i dużą ilość błonnika. Trzy posiłki i dwa miniposiłki sprawią, że nigdy nie będziesz czuł głodu, który jest główną przyczyną tego, że wielu ludzi przestaje stosować się do zalecanej diety. Twój poziom cukru we krwi będzie stały, co zapobiegnie łaknieniu, a twój organizm będzie otrzymywał optymalną ilość witamin i minerałów takich jak likopen, karotenoidy i flawonoidy, które pomogą przyspieszyć naprawę uszkodzonych przez kwas tkanek i komórek.

Twój plan działania mający na celu walkę z kwasem znajduje się na stronach tej książki. Od ciebie zależy, czy się do niego zastosujesz.

CZĘŚĆ I

Kwasowa destrukcja i twoja dieta

ROZDZIAŁ 1

Zniszczenia wywołane kwasem spożywczym

DLACZEGO POWINNIŚMY SIĘ GO OBAWIAĆ?

Zniszczenia, do których prowadzi kwas spożywczy, to jedno z głównych wyzwań zdrowotnych, z którym muszą mierzyć się Amerykanie. Jest to problem, który dotyka więcej osób, niż choroby serca, cukrzyca czy celiakia. Najnowsze statystyki wskazują, że zachorowalność na chorobę refluksową przełyku (GERD), najpowszechniejszą formę szkody wywołaną kwasem, od 1995 roku zwiększyła się ponaddwukrotnie. Tylko w samych Stanach Zjednoczonych przynajmniej sześćdziesiąt milionów ludzi cierpi na refluks (w skrócie GERD), a na całym świecie liczba ta sięga *1,4 miliarda*. Niektórzy badacze posuwają się nawet do twierdzenia, że ma miejsce globalna epidemia GERD.

Ponieważ szkody wywoływane przez kwas nie są widoczne na zewnątrz, możesz nawet nie wiedzieć, jaka jest ich skala. Jednak eksperci w dziedzinie gastrologii i laryngologii codziennie mają kontakt z pacjentami, u których widzą, co się naprawdę dzieje. W tym wszystkim najgorsze wcale nie jest to, jak wiele osób ma problemy z refluksem, ale to, że objawy stają się coraz ostrzejsze. W ostatnim roku w swoim gabinecie zdiagnozowałem przełyk Barretta (stan przedrakowy

wyściółki przełyku) u dziewięciu pacjentów poniżej trzydziestu lat. To naprawdę dużo, biorąc pod uwagę, że kiedyś uważano, iż choroba ta rzadko występuje u ludzi poniżej pięćdziesiątki, a dziś chorują naprawdę młode osoby. U tych wszystkich pacjentów występowały jedynie objawy związane z gardłem, nie narzekali oni na zgagę (więcej na ten temat dowiesz się w dalszej części książki). Jeszcze dziesięć lat temu o takim odkryciu należałoby zgłaszać, ale dziś już nie.

Szkody wywołane kwasem 2.0: To już nie tylko zgaga

Czym jest szkoda wywołana przez kwas? To szeroki zakres stanów, które prowadzą do zapalenia i choroby w różnych częściach ciała. Prawdopodobnie słyszałeś o problemach wywoływanych przez kwas w kontekście GERD – stan, który z reguły diagnozuje lekarz tylko wtedy, kiedy pojawiają się u ciebie symptomy zgagi i regurgitacji. Co ciekawe, choć bardzo wielu ludzi doświadcza tych symptomów, to nie zawsze wiedzą, co je powoduje. Wielu moich pacjentów pyta: co to dokładnie jest zgaga i regurgitacja i co będę czuł, jeśli będę je miał?

Prosta odpowiedź jest taka, że *zgaga* jest wówczas, kiedy kwas żołądkowy przesuwa się w złym kierunku, czyli w górę, do delikatnych tkanek przełyku, i wywołuje pieczenie u dołu klatki piersiowej, które może promieniować w kierunku gardła. Natomiast *regurgitacja* to odczucie, że pokarm cofa się w stronę klatki piersiowej i gardła po tym, jak już został połknięty.

Te symptomy są przykładami refluksu kwasu żołądkowego, ale nie są to jedyne symptomy mające związek ze szkodami wywoływanymi przez kwas – w istocie nie należą one nawet do najpowszechniejszych symptomów. W ponad czterdziestu różnych gabinetach miesięcznie przyjmujemy około siedemdziesięciu tysięcy pacjentów

i ponad 90 procent z tych, u których diagnozuje się refluks, nie doświadcza typowych symptomów. Częściej skarżą się na problemy z gardłem, jak ściskanie w gardle na tyle mocne, że aż wywołuje dysfagię, czyli trudności w połykaniu. Do innych powszechnych symptomów należą: chroniczny kaszel (z diagnostycznego punktu widzenia to kaszel, który utrzymuje się przez ponad osiem tygodni), chrypka, częste odchrząkiwanie i ból gardła.

Jeżeli doświadczasz objawów przede wszystkim w gardle, to prawdopodobnie cierpisz na inny rodzaj refluksu, zwany refluksem krtaniowo-gardłowym. Ale obecność refluksu krtaniowo-gardłowego wcale nie oznacza, że nie masz żadnych problemów z refluksem żołądkowo-jelitowym. W istocie osoby doświadczające refluksu krtaniowo-gardłowego częściej cierpią też na zgagę – po prostu tego nie wiedzą, ponieważ tego *nie czują*. Dzieje się tak dlatego, że prawdopodobnie tkanki przełyku były wystawione na działanie kwasu przez tak długi czas, że przestały na niego reagować. Jest to symptom chronicznego zapalenia (omawiany w rozdziale 3). Jedynie badanie przełyku może pozwolić zrozumieć, czy masz zgagę, chociaż nic o tym nie wiesz.

Niewykryta lub oczywista zgaga lub dokuczliwe objawy koncentrujące się w gardle mogą zakłócać sen, sprawiać, że nie będziesz odczuwał przyjemności w jedzeniu, drażnić współmałżonka oraz mieć wpływ na twój poziom energii i poziom aktywności. Jeżeli, tak jak w przypadku wielu moich pacjentów, swoim głosem lub publicznymi wystąpieniami zarabiasz na życie, może się to również odbić na twoich dochodach. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, że obecny stan rzeczy to rezultat lat lub dekad niszczycielskiego działania kwasu, który uszkadza funkcjonowanie komórek, daje początek chronicznemu zapaleniu wywołującemu choroby, a w najbardziej poważnych przypadkach tworzy warunki do rozwoju agresywnej

i coraz powszechniejszej formy raka przełyku. Być może teraz nie słyszy się o tym zbyt dużo, ale w najbliższych latach informacje dotyczące zachorowań na raka przełyku będą pojawiały się w nagłówkach coraz częściej – no chyba że coś zrobimy, aby go powstrzymać.

Dobra wiadomość jest taka, że powstrzymanie symptomów wywoływanych przez napływ kwasów żołądkowych jest całkowicie w twojej mocy. Dzięki temu zdołasz ograniczyć ten rodzaj zniszczenia, który naraża twój przełyk na raka. Rozwiązanie leży w diecie i nauczeniu się, jak wykorzystywać innego rodzaju miarę niż ta, do której przywykłeś, aby móc oszacować, czy dany pokarm lub napój jest dla ciebie „dobry" czy „zły". Zamiast pozwalać na to, aby kalorie, węglowodany lub tłuszcz dyktowały, co powinieneś jeść, *Ukryte przyczyny refluksu i zgagi* nauczą cię wykorzystywać kwasowość lub wartość pH danej substancji, abyś dzięki temu mógł określić, czy dana dieta będzie dla ciebie szkodliwa czy pożyteczna. Ta praktyka pozwoli ci odzyskać kontrolę nad twoim zdrowiem poprzez uśmierzenie symptomów wywoływanych napływem kwasów żołądkowych bez konieczności długotrwałego przyjmowania leków.

Czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie, to tak naprawdę już trochę orientujesz się, co należy robić, aby eliminować symptomy refluksu. Czy kiedykolwiek zauważyłeś, na zasadzie metody prób i błędów, że niektóre pokarmy „aktywują" refluks? I że po wyeliminowaniu ich z diety odczuwałeś lekką ulgę, nawet jeśli tylko tymczasowo? Jeżeli tak, to znaczy, że już od dawna stosujesz zasady przedstawione w tej książce.

Jednak prawdopodobnie nie wiesz, że do substancji wywołujących i zaostrzających refluks zaliczają się także te najbardziej popularne i najczęściej przez nas spożywane potrawy. Może być tak, że od miesięcy albo nawet lat codziennie je zjadasz i wypijasz, bo nie wiesz, że to właśnie one wywołują objawy refluksu. Co gorsza, mogły one doprowadzić już do tak dużych szkód, że twój przełyk stał

się niewrażliwy na refluks kwasów żołądkowych i z tego powodu wydaje ci się, że objawy zgagi w jakiś tajemniczy sposób ustąpiły, podczas gdy niepokojące objawy w twoim gardle zaostrzyły się.

Substancje, o których tutaj mówię, to przetworzone pokarmy i napoje. Ale nie jakiekolwiek z nich, ale przede wszystkim te, które zostały wzbogacone w niewidzialną substancję chemiczną znaną jako kwas spożywczy. Wiele z twoich ulubionych produktów stojących na sklepowych półkach zostało zakwaszonych w sposób naturalny i poprzez procesy chemiczne, a to znaczy, że jeśli je spożywasz, ty również jesteś zakwaszony. Kiedy kwas spożywczy dodawany jest do pokarmów i napojów, rezultatem jest zmniejszenie wartości pH, co w konsekwencji sprawia, że stają się one bardziej toksyczne dla tkanek wewnętrznych. Najbardziej narażona na tę toksyczność jest wyściółka przełyku – niewielka rurka, przez którą przechodzą wszystkie substancje, zanim trafią do żołądka (o przełyku dowiesz się więcej w rozdziale 2).

W jaki sposób kwas spożywczy przedostał się do każdej zakąski i posiłku

Kwas spożywczy znajduje się w wielu najpowszechniej zjadanych i wypijanych produktach, choć prawdopodobnie nie zdajesz sobie z tego sprawy. Znajdziesz go w zupach w słoikach i tych w puszce oraz w warzywach, zwłaszcza jeśli były kiszone, marynowane lub fermentowane. Znajduje się on we wszystkich gazowanych napojach i przemysłowych sokach owocowych. Jest obecny w każdym produkcie, który zawiera syrop glukozowo-fruktozowy, a nawet w tych produktach, które zdają się w ogóle nie być słodkie. Ten wszechobecny i nadużywany słodzik jest produkowany przy użyciu kwa-

su siarkowego i znajdziesz go w najmniej spotykanych miejscach, takich jak: przyprawy, sosy barbecue, sosy koktajlowe, mieszanki przypraw, a nawet w pokarmach dla dzieci.

Kwas spożywczy znajduje się także w chlebach, dressingach do sałatek, sokach, jogurtach i batonach oraz w najbardziej szkodliwych kwasowych substancjach ze wszystkich, czyli w napojach gazowanych, w tym we wszystkich odmianach bez cukru i bez barwników, takich jak gazowana woda smakowa, którą tak wiele osób dbających o zdrowie i będących na diecie mylnie uważa za bezpieczną.

Kiedy na co dzień konsumujesz potrawy i napoje zawierające kwas spożywczy, to tak jakbyś zapraszał do swojego organizmu zniszczenie, które ten kwas może wywołać. Jeżeli będziesz pozwalał, aby to pozornie nieszkodliwe niszczenie miało miejsce, ostatecznie zmieni się ono w coś znacznie gorszego niż zwykły dyskomfort odczuwany po posiłku, który możesz uśmierzyć lekarstwami zobojętniającymi kwas.

Stosowanie jedzenia w celu leczenia i zapobiegania kwasowej destrukcji

Zmiana sposobu jedzenia oraz tego, co jemy, przyspieszy nasze zdrowienie i będzie zapobiegać refluksowi. Pierwszym ważnym krokiem na drodze do zawrócenia i zapobiegania destrukcji wywoływanej przez kwas jest zrozumienie, skąd ów kwas bierze się w naszym jedzeniu. Jedna generalna zasada, którą należy zapamiętać, jest taka, że im bardziej przetworzone jest pożywienie, tym większą szkodę wyrządzi kwas naszemu przewodowi pokarmowemu, a w dalszej kolejności – innym organom.

Łatwy sposób oceny stopnia przetworzenia danego produktu jest taki: zastanów się, na ile jest to możliwe, aby ów produkt znaleźć

na farmie czy rosnący na drzewie, na krzaku, w glebie, czy może w strumyku. Czy zerwałbyś na przykład jako oreo owoc z drzewa, albo wykopałbyś spod ziemi 35 litrów świeżych pikantnych chipsów nacho o smaku serowym? Nigdy w życiu! A jak myślisz, czy kiedykolwiek natkniesz się na orzeźwiający strumień, w którym będzie płynęła coca-cola? Chyba tylko w grze Candy Land. Może to brzmi głupio, ale to ćwiczenie myślowe może posłużyć jako praktyczny proces eliminacji, dzięki któremu lepiej będziesz wybierał, co jeść i co pić każdego dnia.

Oczywiście łatwiejszym sposobem na to, aby wiedzieć, co najlepiej jeść, jest trzymać się planu żywieniowego przedstawionego w tej książce. Główną funkcją diety zalecanej w niniejszej książce jest ogólne zmniejszenie szkód wywołanych działaniem kwasu w organizmie, pomoc w naturalnym leczeniu choroby refluksowej przełyku oraz zapobieganie jej długofalowych konsekwencji, w tym przełykowi Barretta i rakowi. Aby spełniała swoją funkcję, dieta została skonstruowana w taki sposób, aby przede wszystkim odznaczała się niską kwasowością. Zostały z niej wyeliminowane różne niebezpieczne i przetworzone produkty, które zastąpiły produkty naturalne, smaczne i o niskiej kwasowości, hamujące destrukcyjne łaknienie cukru.

Jednak to wcale nie eliminacja wysoko kwasotwórczych i przetworzonych produktów sprawia, że ten program wyróżnia się na tle wielu innych książek na temat diety, zdrowia i odżywiania. W końcu większość ludzi dbających o swoje zdrowie, czy to lekarze, czy oświeceni konsumenci, dobrze wie, że przetworzone jedzenie jest z reguły szkodliwe, ponieważ zostało zmienione chemicznie i może przyczyniać się do stanów zapalnych. Przedstawiony program diety dla osób z refluksem ma przewagę ze względu na *trzy* inne aspekty. Po pierwsze, identyfikuje produkty, które według ogólnych standardów żywieniowych uznawane są za zdrowe, niemniej jednak są wy-

jątkowo szkodliwe dla osób z refluksem, na przykład: wino, owoce cytrusowe, surowy czosnek, surowa cebula i pomidory. Nawet te diety, którymi zachwycamy się najbardziej i które nieustannie okazują się skuteczne dla wielu ludzi – na przykład dieta śródziemnomorska – dla osób z refluksem są nieodpowiednie.

Drugą zasadniczą cechą mojego programu jest to, że zwracamy w nim uwagę na wartość pH pożywienia, aby wiedzieć, które produkty mogą konsumentów uzdrowić, a które mogą im zaszkodzić w zupełnie inny sposób. Innymi słowy, to, że jakiś produkt ma wysoką wartość pH, nie oznacza, że jest on dobry. Czytaj dalej.

Trzecią ważną cechą tego programu jest plan diety, który został tak skonstruowany, aby pepsyna – enzym trawiący pokarm – pozostawała w żołądku i nie siała spustoszenia w organizmie, jeśli znajdzie się w nieodpowiednim miejscu. Jeżeli twoja dieta jest zbyt kwasowa – a tak jest u większości ludzi – wtedy pepsyna na pewno znajdzie się w miejscu, w którym nie powinno jej być. W walce z nadmiarem kwasu spożywczego i zapaleniem bardzo ważne jest zwracanie uwagi na pepsynę.

Postępowanie w trakcie leczenia refluksu ma dwie fazy. Pierwsza faza to faza zdrowienia, która trwa przez 28 dni – jest to minimalny czas potrzebny do tego, aby uzdrowić tkanki zniszczone przez kwas spożywczy. Drugi etap to faza podtrzymująca. W tym czasie możesz z powrotem zacząć jeść pokarmy, które wykluczyłeś ze swojej diety w pierwszej fazie zdrowienia, i stworzyć solidne podstawy żywienia na resztę życia. Poniżej można się wstępnie zapoznać z postępowaniem w każdej fazie:

Faza zdrowienia to 28-dniowa faza, podczas której poznasz produkty o niskiej kwasowości, bogate w fitochemikalia o właściwościach regenerujących idealnych dla podreperowania uszkodzonej tkanki przełyku. Według reguły 5 pH będziesz się skupiał na jedzeniu produktów o wartości 5 pH i wyższej, na przykład chude białko zwierzęce, pełne ziarna oraz różnego rodzaju warzywa i owoce. Stosowanie się do tej zasady pomoże ci kontrolować pepsynę i w znacznym stopniu przyhamuje dalsze zniszczenia powodowane przez kwas. Pokarmy wywołujące niestrawność i powodujące zakwaszenie, takie jak: napoje gazowane, alkohol, kofeina, czekolada, mięta oraz surowa cebula i czosnek, zostaną wyeliminowane. Aby poszerzyć swój repertuar w kuchni, poznasz różne smaczne i zdrowe potrawy oraz aromatyczne zioła i przyprawy o niskiej kwasowości. Trzy pełne posiłki i dwa miniposiłki dziennie sprawią, że nie będziesz musiał się martwić o odczuwanie głodu.

Niektórzy moi pacjenci na początku kwestionują potrzebę 28-dniowego okresu, podczas którego należy jeść pokarmy o niskiej kwasowości, i skracają go, zwłaszcza kiedy zauważą, że faza ta skutecznie działa i dzięki temu tracą wagę, mają więcej energii i mniej wzdęć. Ponieważ ich objawy ulegają osłabieniu, sądzą, że wszystko już szybko się naprawiło. Nie wolno jednak zapominać, że 28 dni to *minimalny* czas, jakiego potrzebują tkanki na regenerację po latach, dekadach czy nawet całym życiu oddziaływania na nie niszczycielskiego kwasu. Zazwyczaj już po kilkunastu dniach odczujesz poprawę zdrowia. Objawy zgagi, niestrawności i odchrząkiwania zaczną ustępować po 21 dniach (w zależności od ich nasilenia), ale to jedynie dowód na to, że dieta działa, a nie, że powinno się ją zakończyć.

Rzecz jasna, ci pacjenci, którzy próbowali osiągać sukces na skróty, musieli tak naprawdę stosować się do dietetycznych zaleceń dłużej niż inni. Wystarczy potknąć się tylko raz i spróbować czegoś wy-

soko kwasotwórczego, aby zniweczyć swój dotychczasowy postęp. Dzięki 28-dniowemu przewodnikowi po jedzeniu program został dla ciebie zautomatyzowany – przyrzeknij sobie, że będziesz trzymał się nakreślonego planu.

Dwie dodatkowe korzyści są takie, że przygotowanie dań wychodzi niedrogo (większość dziennych przekąsek i posiłków to koszt około dwudziestu dolarów), a ich czas przygotowania jest minimalny (większość potraw przyrządzanych według przepisów nie zajmie ci więcej niż trzydzieści minut). Pamiętaj: ten program z powodzeniem zastosowało cztery tysiące pacjentów i liczba ta stale rośnie (i nikt z nich nie próbował skracać sobie diety). A jeżeli wrócisz do starych nawyków, pamiętaj, że ty nie jesteś pierwszym ani ostatnim.

Faza podtrzymująca powinna trwać minimum dwa tygodnie, ale może też zostać przedłużona na całe życie, jeśli chcesz, aby było ono już zawsze wolne od kwasu. W trakcie tej fazy poznasz strategie wprowadzania na nowo do swojej diety kofeiny, niektórych napojów alkoholowych, takich jak wódka zbożowa czy ziemniaczana, oraz gotowanej cebuli i czosnku. Będziesz mógł włączyć do niej również nieco bardziej kwaśne owoce i warzywa oraz inne podstawowe artykuły żywnościowe. Mowa tu o niektórych produktach nabiałowych, papryce, owocach takich jak jabłka oraz słodzikach typu miód czy okazjonalnym kawałku czarnej czekolady.

Jak dbać o zdrowie poza kuchnią

Choć najważniejszą częścią twojego procesu zdrowienia będzie zastępowanie szkodliwych, wysoko kwasotwórczych produktów tymi, które są zdrowe i mają niską kwasowość, badania oraz moje własne doświadczenie lekarskie pokazują, że całkowite wyleczenie ze znisz-

czeń dokonanych kwasem wiąże się również ze zmianą stylu życia: ćwiczeniami, snem i redukcją stresu.

Wykonywanie ćwiczeń, które kładą nacisk na rozciąganie, równowagę i ogólną poprawę zdrowia, może pomóc w neutralizacji szkód dokonanych przez kwas i zrzucaniu wagi – to drugie jest szczególnie istotne, ponieważ zmniejszenie wagi o dziesięć procent (jeżeli masz nadwagę lub jesteś otyły) może w znacznym stopniu przyczynić się do złagodzenia symptomów wywołanych kwasem.

Badania pokazały, że kiepska jakość snu i/lub niewysypianie się oraz chroniczny stres mają bezpośredni związek z tyciem i niszczącym działaniem kwasu. (Więcej o relacji pomiędzy tyciem i refluksem dowiesz się w rozdziale 3). Zapoznasz się z czynnikami niezwiązanymi z dietą, a przyczyniającymi się do pogłębienia szkód wywoływanych kwasem. Dowiesz się, jak zmniejszać produkcję glikokortykoidów – hormonów sterydowych uwalnianych przez organizm w trakcie stresu emocjonalnego lub psychologicznego. Kiedy glikokortykoidy są szybko uwalniane, rezultatem jest większa produkcja pepsyny i zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia lub pogorszenia choroby refluksowej przełyku i wrzodów żołądka. Organizm ma wtedy również podwyższoną skłonność do odkładania tkanki tłuszczowej na brzuchu, co łączy się z refluksem i większym prawdopodobieństwem powstania przełyku Barretta.

W kolejnych rozdziałach odkryjesz, że proponowana przeze mnie dieta to coś więcej niż zwykła dieta (choć przede wszystkim na tym się skupia). To tak naprawdę wszechstronny program obejmujący cały styl życia, który pomoże ci w sposób naturalny wyleczyć twoje ciało ze zniszczeń, które latami wyrządzał ci kwas. Im prędzej rozpoczniesz proces leczenia, tym szybciej odczujesz poprawę zdrowia.

ROZDZIAŁ 2

Refluks, przełyk i rak

Organ, który jest najbardziej narażony na zniszczenia w wyniku działania kwasu, to przełyk. Choć oczywiście owe zniszczenia nie ograniczają się do tego ważnego transportera pokarmów i napojów, jednak właśnie tutaj pierwsze drzwi dla soków trawiennych mogą zostać uchylone. Podstawowe zrozumienie działania przełyku i jego bliskiego związku z układem trawiennym znajdującym się poniżej, pozwoli ci w pełni pojąć istniejące powiązanie występujące pomiędzy tym, co jesz, a chorobą refluksową przełyku.

Dowiesz się także, jaki jest związek pomiędzy coraz częściej pojawiającą się chorobą refluksową przełyku a wyborami żywieniowymi, które zostały podjęte *za* ciebie (a nie *przez* ciebie) dekady temu – mowa tu o decyzjach podjętych przez producentów żywności w późnych latach siedemdziesiątych i wczesnych osiemdziesiątych ubiegłego wieku, za sprawą których popularne produkty żywnościowe i napoje zostały wzbogacone o kwas spożywczy.

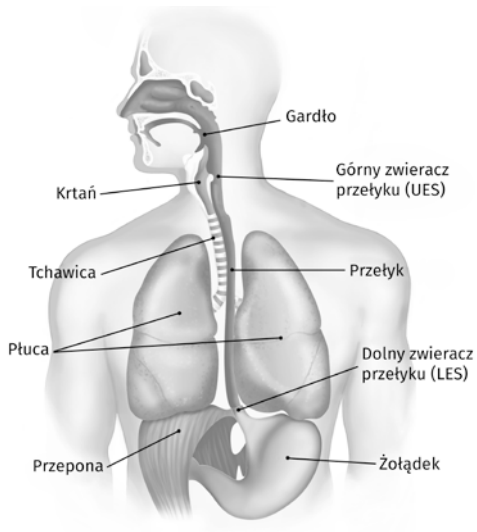
Zrozumienie wzajemnego powiązania istniejącego pomiędzy tymi wszystkimi czynnikami pomoże ci przejąć kontrolę nad twoim zdrowiem.

Poznaj swój przełyk – organ najbardziej narażony na zmiany nowotworowe

Przełyk nie jest wielkim organem. U większości osób ma on zaledwie 2,5 centymetra szerokości i około 20-25 centymetrów długości. Niemniej tę umięśnioną rurkę można uznawać za istotne źródło życia, ponieważ to przez ten przewód do organizmu dostają się wszystkie składniki odżywcze.

Kiedy jesz, przeżuty pokarm przesuwa się przez przełyk w kierunku żołądka, aby tam zostać rozłożonym przez soki trawienne w celu optymalnej absorpcji. Twoje ulubione napoje podróżują tą samą ścieżką, no chyba że krtań nie zamknie tchawicy i szybko poruszający się płyn wpadnie do „niewłaściwej rurki".

Przełyk zatem jest poddawany wpływowi tego, co jesz i pijesz, jako pierwszy przed innymi organami ciała. Można by nazwać go bramą czy wejściem, choć nie posiada on zdolności przesiewczych ani nie



ma nic do powiedzenia w kwestii tego, co może dostać się do środka, a co nie powinno – przełyk musi przepuścić wszystko, co jesz lub pijesz. Jest on wyścielony bladoróżową tkanką – śluzówką, która składa się z tego samego rodzaju komórek nabłonkowych, które wyścielają wnętrze ust. Komórki te są bardzo mocne i wytrzymałe na ścieranie oraz działanie różnych czynników, ale nie aż tak mocne jak szkliwo nazębne – najmocniejsza substancja w ludzkim ciele (która, co ciekawe, może również ulec uszkodzeniu pod wpływem działania kwasu).

Na końcu przełyku, po każdej stronie, znajduje się zwieracz – czyli mięśniowa zastawka. W górnej części przełyku znajduje się górny zwieracz przełyku położony nieco poniżej grdyki. Natomiast w dolnej części przełyku, bezpośrednio nad żołądkiem, znajduje się dolny zwieracz przełyku – mniej więcej tam, gdzie stykają się ze sobą dolne części żeber. Kiedy jemy lub pijemy, zwieracze przełyku rozluźniają się i otwierają, aby przepuścić pokarm i płyny tak, żeby mogły przesunąć się wzdłuż gardła i trafić do żołądka. Polegają one na złożonych, wielokierunkowych włóknach mięśniowych, których celem jest wytworzenie jak największego napięcia. Z natury, zarówno górny zwieracz przełyku, jak i dolny mają się z powrotem zaciskać po tym, jak przejdzie przez nie jakikolwiek pokarm. Dzięki temu działają one niczym swego rodzaju bariery antyrefluksowe: chronią tkanki znajdujące się powyżej przed żrącym wpływem soków trawiennych.

Komórki nabłonkowe wyścielające zwieracze przełyku odgrywają znaczącą rolę w tym, jak sprawnie i efektywnie zamykają się zwieracze, a zwłaszcza jak bardzo są szczelne, aby trzymać soki trawienne we właściwym miejscu, czyli w żołądku. Komórki nabłonkowe przełyku współpracują także z gruczołami znajdującymi się w podwarstwie tkanki, aby wzmacniać opór przeciwko codziennym niebezpieczeństwom, a zwłaszcza kwasowi spożywczemu, na którego działanie są wystawione. Kiedy spożywasz wysoko kwasotwórcze