

# Znaczenie edukacji żywieniowej i dobrej diety dla profilaktyki chorób przewodu pokarmowego – rola lekarza pierwszego kontaktu

Dorota Łapa

# Jedzenie ma znaczenie czyli UKŁAD POKARMOWY W ROLACH GŁÓWNYCH

Niech pożywienie będzie lekarstwem,  
a lekarstwo pożywieniem.

Hipokrates (460-370 p.n.e.)

*Hipokrates położył fundamenty pod współczesną medycynę. Wierzył on, iż ludzkie ciało posiada wrodzoną zdolność samoleczenia.*

*"Po pierwsze nie szkodzić".*



# Dobór pożywienia w dietetyce

BIAŁKO, TŁUSZCZE  
WĘGLOWODANY

KALORYCZNOŚĆ  
POKARMÓW

WITAMINY  
BIOPIERWIASTKI

WIEK I NORMY

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

## JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

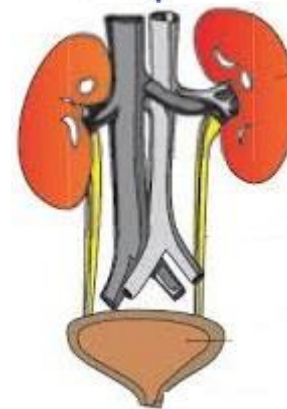
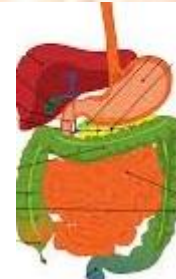
## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.



WSPÓLNA MEDYCYNĄ  
RAZEM DLA PACJENTA

# UPROSZCZONE MYŚLENIE HOLISTYCZNE W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

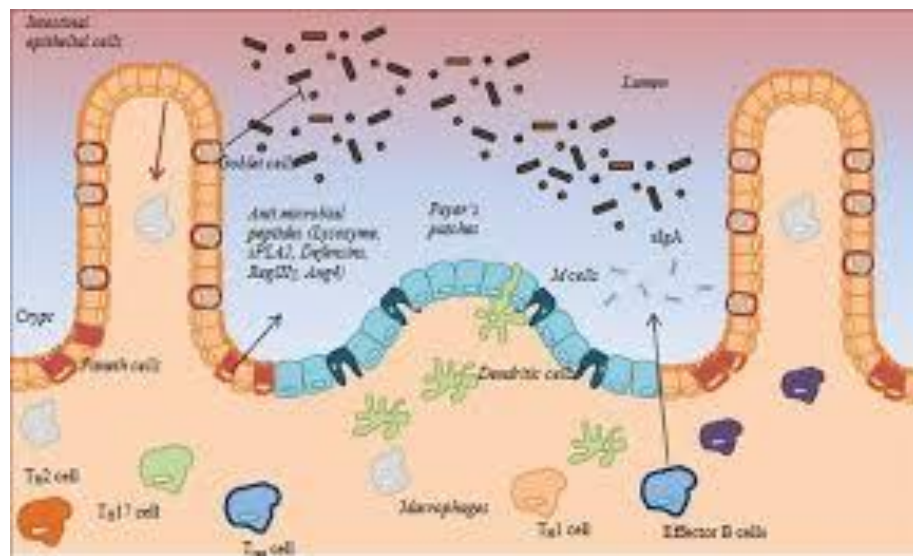


# UKŁAD TRAWIENNY A ODPORNOŚĆ

Śluzówki i środowisko  
jelit, czyli zrównoważona  
flora bakteryjna



w błonie śluzowej jelit zanurzone  
jest ok.70–80% naszego układu  
odpornościowego, czyli tkanka  
limfatyczna związana z błoną  
śluzową (ang. GALT – gut associated  
lymphatic tissue).

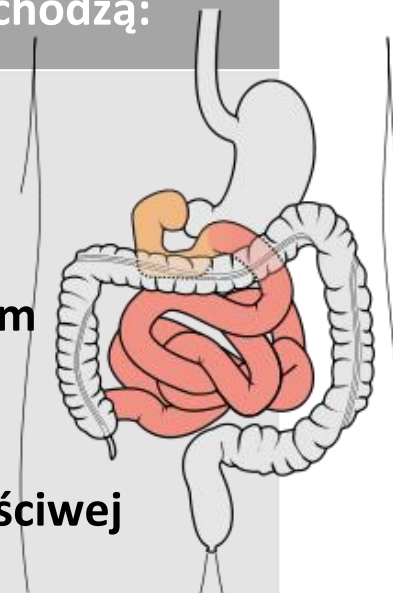


**GALT**  
(ang. gut-associated  
lymphoid tissue) –  
tkanka limfatyczna  
jelita

**MALT**  
(mucosa-associated  
lymphoid tissue) –  
tkanka limfatyczna  
błony śluzowej

W skład tkanki limfatycznej przewodu pokarmowego wchodzi:

- migdałki podniebienne (pierścień Waldeyera)
- migdałek gardłowy
- kępkę Peyera
- grudki limfatyczne w wyrostku robaczkowym i jelicie grubym
- tkanka limfatyczna tworząca się z wiekiem w żołądku
- tkanka limfatyczna w przełyku
- rozsiane komórki limfatyczne i plazmatyczne w blaszce właściwej błony śluzowej



Zarówno szerokie spektrum **substancji chemicznych**, jak i produkty **wysokoprzetworzone** oraz **cukier** prowadzą do zmian **flory jelit**.

Pasożyty – to niekorzystne bakterie, wirusy, robaki i grzyby bytujące w przewodzie pokarmowym człowieka.



*Zapewnij organizmowi odpowiednią żywność  
a będzie prawidłowo funkcjonował!*

**Codzienny sposób  
żywienia dzieci  
wpływa na:**

- rozwój fizyczny
- stan i rozwój psychiczny
- odporność organizmu na oddziaływanie szkodliwych czynników środowiska
- **stan zdrowia w wieku dorosłym**





# CZY PROBLEMY ZDROWOTNE W WIEKU DZIECIĘCYM MOGĄ MIEĆ WPŁYW NA PROBLEMY CHOROBY Z UKŁADEM POKARMOWYM?

- ALERGIE – choroby skóry
- ALERGIE – choroby płuc
- ALERGIE – zaburzenia wypróżnień –  
biegunki, zaparcia, wzdęcia, bóle brzucha

Miejscem inicjacji  
alergii - błona  
śluzowa przewodu  
pokarmowego  
i dróg  
oddechowych.

prawidłowa funkcja  
układu odpornościowego  
ochrona przed  
alergenami to  
prawidłowo  
funkcjonujące, szczelne  
jelita

brak korzystnej  
mikroflory jelit

uszkodzenie  
nabłonka  
jelitowego przez  
substancje  
chemiczne

➤ EFEKT: ZAKŁÓCONE TRAWIENIE, WCHŁANIANIE, ALERGIZACJA ORGANIZMU

# FRAGMENT ZALEŻNOŚCI NARZĄDÓW WG TMC

## UKŁAD TRAWIENNY

Trawienie i wchłanianie pokarmów

ŻOŁĄDEK/  
ŚLEDZIONA/TRZUSTKA



## NERKI

przechowują  
esencję życia

PĘCHERZ  
MOCZOWY



## PŁUCA

Odpowiadają za oddychanie oraz za  
skórę i owłosienie ciała

JELITO GRUBE

odpowiada za ekstrakcję cennych płynów z  
resztek pożywienia



# DLACZEGO TAK WAŻNA JEST JAKOŚĆ ŻYWNOCI?

## European Food Safety Authority - EFSA

---

Ocena bezpieczeństwa substancji dodatkowych dla zdrowia konsumenta

W UE zajmuje się tym Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) i co kilka lat ocenia bezpieczeństwo stosowania wszystkich dopuszczonych w Unii dodatków do żywności

---

EFSA na podstawie wyników badań może zmieniać (obniżać) ADI dla danej substancji dodatkowej np. EFSA obniżyła ADI dla barwnika – likopenu, a inny barwnik – czerwień 2G usunęła z listy substancji dodatkowych dopuszczonych w UE



---

# Konserwanty – grupa E200

---

## **E 210 kwas benzoesowy i benzoesany (E211, E 212, E213)**

Występowanie: soki owocowe, galaretki, napoje, margaryny, sosy owocowe i warzywne, konserwy rybne, koncentraty pomidorowe;

Działanie: reakcje alergiczne, wysypki, podrażnienia śluzówkę żołądka i jelit, podejrzewany o działanie rakotwórcze, niebezpieczny dla osób uczulonych na aspirynę.



---

# Emulgatory – grupa 400

---

## E 400 kwas alginowy

**Występowanie:** dodawany do produktów dla niemowląt, dżemów, galaretek, marmolad, budyniów;

**Działanie:** obniżenie poziomu składników mineralnych w organizmie, niebezpieczny dla kobiet w ciąży.

---

## E 407 karagen

**Występowanie:** śmietanki pasteryzowane, dżemy, galaretki, marmolady, mleka w proszku, mleka zagęszczone;

**Działanie:** owrzodzenia układu pokarmowego, zmniejszenie wchłaniania składników mineralnych (np. potasu), działa przeczyszczająco. Nie powinien być spożywany przez dzieci.



# Barwniki organiczne syntetyczne

W 2009r. EFSA w trybie priorytetowym dokonała ponownej oceny tych barwników i dla 3 z nich: żółcieni chinolinowej (E104) żółcieni pomarańczowej (E110) czerwieni koszenilowej (E124) **obniżyła znacznie ADI**

---

## E 104 żółcień chinolinowa

**Występowanie:** napoje gazowane, cukierki na kaszel, lody, galaretki do ciast;

**Działanie:** powoduje wysypkę, zaczerwienienie, nadpobudliwość u dzieci, podejrzewany o wywoływanie nowotworów wątroby. Niebezpieczny dla astmatyków i osób uczulonych na aspirynę .



# PODSTAWOWE UZALEŻNIENIA SMAKOWE przyczyniające się do zaburzeń pracy układu pokarmowego

## OD SMAKU INTENSYWNIE SŁODKIEGO

– słodycze podawane od dzieciństwa, jako nagroda, jako sposób na spędzanie wolnego czasu

## OD SMAKU INTENSYWNIE SŁONEGO

- słone produkty ze wzmacniaczami smaku

## OD STYMULANTÓW (alkaloidów purynowych)

- teina, kofeina, guaranina, mateina, teobromina

## OD SMAŻONEGO I TŁUSTEGO POŻYWIENIA

- tłuszcz jako nośnik smaku



# Żywność naturalna



## **NIE MA PRAWDZIWEGO ZDROWIA BEZ PRAWDZIWEGO JEDZENIA**

- Dietetycy są zgodni: *im krótsza droga żywności z pola na stół, tym jest ona zdrowsza*

Źr. "Czy wiesz, co jesz?" K. Bosacka, M. Kozłowska-Wojciechowska; wyd. Publicat





# PODSTAWOWE KIERUNKI ZMIAN W NOWOCZESNYM NATURALNYM ŻYWIENIU BĘDĄCE PODSTAWĄ PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

~~PSZENICA~~ zamieniamy na KASZE

~~NADMIAR MIĘSA~~ zamieniamy na ROŚLINY STRĄCZKOWE  
czyli np. wędliny na pasty z warzyw

~~SŁODYCZE~~ zamieniamy na SUSZONE OWOCE, PESTKI, MIGDAŁY, ZDROWE CIASTA

~~TŁUSZCZE ZWIERZĘCE I UWODORNIONE~~ zamieniamy na TŁUSZCZE ROŚLINNE  
NIERAFINOWANE

~~MLEKO UHT~~ zamieniamy na NATURALNE KROWIE, KOZIE, ZBOŻOWE

~~WZMACNIACZE SMAKU~~ zamieniamy na NATURALNE ZIOŁA I PRZYPRAWY



# Jak przekonać dziś chorującego człowieka, że zmiana stylu życia może być kluczowa w osiągnięciu zdrowia?

## AKTYWNOŚĆ:

regularne wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń fizycznych i świeże powietrze

## DIETA:

## NATURA:

odporność wzmacniają światło słońca, czyste i świeże powietrze oraz czysta woda

umiarkowane niedojadanie oraz proste łączenie pokarmów,

pełnowartościowe pożywienie oparte na zbożach i warzywach,

unikanie środków odurzających

unikanie rafinowanego i chemicznie skażonego pożywienia oraz pożywienia zjełczanego

nie jadać późno wieczorem i w nocy





# ELEMENTY PROCESU PIELEGNOWANIA W CHOROBAH UKŁADU TRAWIENNEGO

WYWIAD DOTYCZĄCY STYLU ŻYCIA	OBSERWACJA CZŁOWIEKA CHOREGO
Warunki bytowe Nawyki żywieniowe Tryb życia Upodobania smakowe Liczba i czas spożywanych posiłków Miejsce spożywania posiłków Związek między dolegliwościami a porą i rodzajem posiłku Stosowanie używek w tym nikotyny, kofeiny, teiny, alkoholu Stan emocjonalny Wykonywany zawód	Objawy ogólne jak nastrój, temperatura ciała, stan ogólny Ból – jego charakter, promieniowanie, związek czasowy z posiłkami, zachowanie się podczas dolegliwości, miejsce jego występowania. Wydzieliny, wymioty, wypróżnienia – ich kolor, zapach, częstość Łaknienie – jego obecność, zmiany i nasilenia Pragnienie i wiele innych



# ELEMENTY PROCESU PIELEGNOWANIA W CHOROBAH UKŁADU TRAWIENNEGO

ZAPEWNIENIE  
CHOREMU  
WŁAŚCIWEGO  
ODŻYWIANIA

W stanach ostrych  
najczęściej głodówka  
lub dieta ścisła

W stanach przewlekłych  
ograniczenia  
dietetyczne zależne od  
rodzaju choroby



# ELEMENTY PROCESU PIELEGNOWANIA W CHOROBYCH UKŁADU TRAWIENNEGO

ODŻYWIANIE O WŁAŚCIWYM  
SKŁADZIE, CIEPŁE  
I ŚWIEŻE

O TEJ SAMEJ PORZE I WE  
WŁAŚCIWYCH WARUNKACH

NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ, ABY  
OSOBY ODWIEDZAJĄCE CHOREGO  
NIE PRZYNOSIŁY POKARMÓW  
NIEODPOWIEDNICH, A NAWET  
SZKODLIWYCH I ZOSTAŁY W TYM  
ZAKRESIE WYEDUKOWANE



# Potrawy korzystne dla przewodów pokarmowych

POTRAWY I  
NAPOJE  
WZMACNIAJĄCE  
PRZEWÓD  
POKARMOWY,  
ze względu na  
ich właściwości

- Owsianki
- Dania na bazie kaszy jaglanej
- Inne rozgotowane zboża pełnoziarniste
- Zupy warzywne na bazie warzyw korzeniowych jak marchew, pietruszka, oraz innych jak dynia, cukinia
- Dania przygotowywane z użyciem ziół przyprawowych
- Herbaty z użyciem ziół podstawowych jak rumianek, mięta, koper włoski, Kawy zbożowe z cynamonem
- Kompoty bez cukru z goździkami



# DIETETYKA ENERGETYCZNA

## CIEPŁO I ZIMNO – termiczna natura pokarmów i ludzi

Ciepło i zimno pór roku

Natura pożywienia

Odczucia termiczne człowieka

Ocena właściwości termicznych produktów  
– DIETETYKA ENERGETYCZNA

próba określenia termiki narządów wewnętrznych  
– np. zimny żołądek, gorące serce





# DIETETYKA ENERGETYCZNA I DZIAŁANIE SMAKÓW

## PORY ROKU

### LATO

**CIEPŁO**

**SŁOŃCE**

**SUCHOŚĆ**

**LEKKIE UBRANIA**

**OCHŁADZANIE**

### ZIMA

**ZIMNO**

**OPADY**

**WILGOĆ**

**CIEPŁE UBRANIA**

**OGRZEWANIE**



# INTUICJA CZŁOWIEKA PROWADZI DO PRAWIDŁOWEGO WYBORU TERMICZNYCH WŁAŚCIWOŚCI PRZYRODY

Najważniejsze cechy pożywienia stosowane  
w celach leczniczych to ciepło i zimno

ROZGRZEWAJĄCY ROSÓŁ, PO PRZEMARZNIĘCIU

ROZGRZEWAJĄCY ALKOHOL Z PIEPRZEM  
NA ROZGRZANIE ŻOŁĄDKA

NIE SPOŻYWANIE OSTRYCH PRZYPRAW  
i NIE PICIE KAWY PRZY UCZUCIU ZGAGI – PALENIA

ZASTOSOWANIE JOGURTU ZEWNĘTRZNIE  
NA POPARZENIA



# Ogrzewające i ochładzające właściwości pokarmów

Ze wszystkich sposobów obróbki pokarmów, **gotowanie ma najważniejszy wpływ na właściwości pożywienia.**

wzmaga jego ogrzewające właściwości tj. pomaga rozłożyć strukturę pokarmów na mniejsze cząstki



dzięki temu zwiększa się dostęp do składników odżywczych



organizm nie zużywa wtedy tak wiele energii w procesie trawienia



# DIETETYKA ENERGETYCZNA I TERMIKA POŻYWIENIA

Zrównoważona dieta składa się głównie z produktów neutralnych, z dodatkiem chłodnych i ciepłych i tylko niewielkich ilości produktów zimnych i gorących.

**Produkty gorące** - ogrzewają, chronią przed zimnem. Stosuje się głównie w chłodnych porach roku: pieprz, chili, curry, imbir suszony, pieprz cayenne, czosnek, wysokoprocentowy alkohol.

**Produkty ciepłe** – ogrzewają, wzmagają aktywność i neutralizują szkodliwy wpływ wilgoci: por, cebula, owies, orzechy włoskie, szczypiorek, większość przypraw aromatycznych: bazylia, tymianek, oregano, kminek, goździki, świeży imbir, kolendra, cynamon. Poprawiają one strawność pożywienia.



# DIETETYKA ENERGETYCZNA I TERMIKA POŻYWIENIA

**Produkty neutralne** – są najbardziej zrównoważone, wzmacniają energię i równoważą pracę narządów. Należą tu: zboża, większość warzyw – kapusta, ziemniaki, strączkowe z wyjątkiem soi, migdały, orzechy laskowe.

**Produkty ochładzające** – nawilżają, orzeźwiają. Należą tu: większość owoców krajowych, warzywa – rzodkiew, rzepa, ogórek, pomidor, kiełki, szpinak, buraki. W chłodnych porach roku powinniśmy spożywać na surowo niewielkie ich ilości.

**Produkty zimne** – chronią przed gorącem, należy używać ich z umiarem, żeby nie ochłodzić układu pokarmowego. Do tej grupy należą: zimna woda, zwłaszcza mineralna, kwaśne herbaty owocowe, owoce tropikalne, glony, soja i jej przetwory, sałaty, arbuz, rabarbar.



# DIETETYKA ENERGETYCZNA I DZIAŁANIE SMAKÓW

- Gorzki – sprowadzający w dół, wyprowadzający, zwykle chłodny
- Słodki – odżywczy, zrównoważony, mdły, unoszący w górę, ale też nawilżający, we wszystkich termikach
- Ostry – rozprzestrzeniający, otwierający, zwykle ciepły może być wysuszający
- Słony – wyciągający, odprowadzający,
- Kwaśny – ściągający, zamykający, przytrzymujący w środku, zwykle chłodny, nawilżający



# DIETETYKA ENERGETYCZNA I DZIAŁANIE SMAKÓW

Zboża i ryże	powinny stanowić-40-50% naszego pożywienia		
Nazwa	Smak	Termik a	Działanie
Amarant	sł, lekko	g n	przekształca śluz
Gryka	g	og	wspomaga trawienie przekształca wilgoć
Jęczmień	sł	och	wzmacnia śledzionę, chłodzi pęcherz, moczopędny
Kasza jaglana, proso	sł	n, och	przekształca wilgoć
Kaszka kukurydziana	sł	n	wzmacnia żołądek
Orkisz	k	n, og	wzmacnia żołądek, śledzionę
Owies	o	og	wzmacnia ciepło, odporność
Pszenica	k	och	odżywia płyny serca i nerek, nawilża
Żyto	g	och	przekształca wilgoć
Ryż słodki	sł	og	wzmacnia energię ciała i krew, nawilża
Ryż brązowy	o	n, och	wzmacnia śledzionę i żołądek



# DIETETYKA ENERGETYCZNA I LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI POKARMÓW ORKISZ

- Orkisz wzmacnia śledzionę i żołądek.
- Posiada właściwości nawilżające, odżywia płyny ciała.  
Jest szczególnie korzystny dla osób niedoborowych, wątłych.  
Jest to prastara odmiana pszenicy, która niedawna znów stała się popularna w Europie na skutek tłumaczeń mistycznych tekstów Św. Hildegardy z Bingen, wg której zboże to jest najlepiej tolerowane przez organizm człowieka. Ziarna orkiszu dojrzewają w wyjątkowo grubych łupinach, które chronią je przed zanieczyszczeniami i insektami. Orkisz przechowywany jest w tychże łupinach i dlatego pozostaje świeższy, dzięki czemu w przeciwieństwie do innych zbóż, nie jest poddawany działaniu pestycydów czy innych chemikaliów. A zatem jest zbożem naturalnie czystym.
- Orkisz zawiera prawdziwe bogactwo składników odżywczych. Posiada więcej białka, tłuszczu i błonnika niż większość odmian pszenicy.
- Bardzo ważną cechą jest łatwo rozpuszczalny w wodzie błonnik, który umożliwia prawidłowe przyswajanie składników odżywczych przez organizm. Orkisz wykorzystywany jest w diecie osób przewlekle chorych na schorzenia układu pokarmowego, kostnego, nowotwory.
- Orkisz łagodzi skutki uboczne stosowania antybiotykoterapii.





# DIETETYKA ENERGETYCZNA I LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI POKARMÓW KASZA JAGLANA

- Królowa kasz, przekształca wilgoć.
- Słodka, gorzka, określana jest też jako lekko słona w smaku.
- Odmiany gorzkie są słabiej akceptowane smakowo.
- Termika ochładzająco - neutralna.
- Wzmacnia śledzionę, żołądek i nerki.
- Przy bieguncie i opuchliznach należy ją prażyć przed gotowaniem, wtedy wspomaga wydalanie wody.
- Proso spośród wszystkich gatunków zbóż jest najlepszym źródłem żelaza, magnezu, witaminy B1 i B3.
- Jej zasadowy charakter doceniany jest w dietach odkwaszających kiedy wyłącza się nich wszelakie zboża.
- Kasza jaglana jest świetnym zbożem do przeprowadzenia tzw. monodiety oczyszczającej.
- Służy wszystkim osobom cierpiącym na grzybicę i zakażenia drożdżakami.
- To również kasza bezglutenowa świetnie nadająca się do rozszerzania diety niemowląt.



# Szansa dla zintegrowania działań – razem dla pacjenta





Dziękuję za uwagę!



WSPÓLNA MEDYCYNĄ  
RAZEM DLA PACJENTA