

DIETA LEKKA REGENERACYJNA

UKOJENIE DLA PRZEWODU POKARMOWEGO-

JADŁOSPIS + SUPLEMENTACJA



YOUFIT ANNA
MUSIAŁ



Anna Musiał

[@anna_musial_youfit](https://www.instagram.com/anna_musial_youfit)



O MNIE

Jestem dietetyczką kliniczną z pasją do wspierania zdrowia poprzez odpowiednie odżywianie. W swojej pracy łączę wiedzę z zakresu dietoterapii, fitoterapii i nowoczesnej medycyny, aby oferować holistyczne podejście do zdrowia i regeneracji organizmu. Zajmuję się nie tylko leczeniem, ale również prewencją, pomagając moim pacjentom w dążeniu do lepszej jakości życia i pełni energii.

Autorka e-booków, w tym o leczeniu pasożytów, interpretacji wyników badań w ujęciu funkcjonalnym oraz przepisach prebiotycznych, stawiam na całościowe podejście do zdrowia. Moim celem jest dostarczenie praktycznych narzędzi, które pomogą Ci w codziennym życiu – od prawidłowego odżywiania po stosowanie suplementacji i terapii naturalnych.

Choć w swojej pracy nie neguję farmakoterapii – rozumiem, jak istotna jest w wielu stanach chorobowych. Staram się poszukiwać równowagi między medycyną konwencjonalną a naturalnymi metodami wspomagającymi zdrowienie.

Wierzę, że kluczem do prawdziwej regeneracji organizmu jest nie tylko odpowiednia dieta, ale także świadome podejście do zdrowia i uwzględnienie wszystkich jego aspektów – fizycznych, emocjonalnych i mentalnych.



SPIS TREŚCI

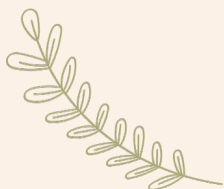


Dieta regeneracyjna-podstawowe informacje

Dla kogo jest dieta?	6
Dlaczego jest ważna?	7
Jak długo należy stosować?	7
Co zawiera e-book?	8

Dodatkowe wsparcie regeneracji śluzówek

Wprowadzenie	9
Napary, kleiki i soki	11
Wybrane suplementy i ich działanie	16
Oleje roślinne	35
Zasady suplementacji	37



Działania dietetyczne wspierające regenerację układu pokarmowego



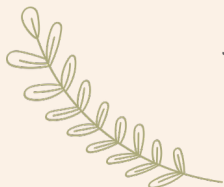
Wprowadzenie	40
Jak dieta wspiera regenerację?	42
Dobór pokarmu- jakość i rodzaj	42
Produkty zaostrzające objawy	44
Histamina a stan zapalny	47
Częstotliwość posiłków	49
Błonnik w lekkiej diecie	51

Rola osi jelitowo-mózgowej w regeneracji śluzówek

Dlaczego sama dieta to za mało ?	53
----------------------------------	----

Jadłospis

Wprowadzenie i wskazówki	56
Przepisy uzupełniające	67
Jadłospis tygodniowy	73
Lista zakupów	100



DIETA REGENERACYJNA - PODSTAWOWE INFORMACJE

W diecie regeneracyjnej kluczowe jest wsparcie procesów naprawczych poprzez eliminację produktów drażniących oraz wprowadzenie składników odżywczych wspomagających odbudowę, które stanowią ukojenie dla podrażnionych śluzówek.

DLA KOGO JEST DIETA?

Dieta regeneracyjna jest przeznaczona dla wszystkich, którzy z różnych przyczyn wymagają szczególnego zaopiekowania się śluzówkami przewodu pokarmowego. Szczególnie polecana jest osobom:

- po przebytych infekcjach i chorobach wirusowych z objawami z poziomu przewodu pokarmowego,
- cierpiącym na choroby autoimmunologiczne,
- ze stanami zapalnymi na poziomie żołądka, jelit- wrzody, refluks, choroba uchyłkowata jelita grubego,
- zmagającym się z przewlekłym stresem i zmęczeniem,
- po zabiegach chirurgicznych w obrębie układu pokarmowego,
- w trakcie protokołów przeciwdrobnoustrojowych np. antybiotykoterapia, odrobaczanie,
- osobom starszym, u których procesy regeneracyjne zwalniają i maleje aktywność enzymatyczna przewodu pokarmowego.

DLACZEGO JEST WAŻNA?

Dzięki odpowiednio dobranym składnikom odżywczym dieta regeneracyjna:

- wspiera procesy gojenia i odbudowy tkanek,
- wzmacnia układ odpornościowy, zmniejszając ryzyko infekcji,
- poprawia funkcjonowanie jelit, które mają kluczowe znaczenie dla zdrowia całego organizmu,
- dostarcza antyoksydantów zwalczających stres oksydacyjny i spowalniających procesy starzenia,
- wspomaga detoksykację organizmu i usuwanie szkodliwych substancji,
- nie stanowi dodatkowego balastu dla uszkodzonych śluzówek, które wymagają ukojenia.
- poprawia poziom energii i ogólne samopoczucie.

JAK DŁUGO NALEŻY STOSOWAĆ?

Długość stosowania diety regeneracyjnej zależy od indywidualnych potrzeb organizmu oraz celu, jaki chcemy osiągnąć. Warto jednak przyjąć następujące ogólne wytyczne:

- **Krótkoterminowa regeneracja (3-4 tygodnie)** – dla osób, które przeszły lekkie infekcje, epizody niestrawności lub chcą poprawić samopoczucie i stan układu trawiennego.
- **Średnioterminowa regeneracja (6-12 tygodni)** – w przypadku przewlekłych problemów zdrowotnych, takich jak refluks, choroba wrzodowa, IBS, osłabienie po antybiotykoterapii czy nadmierny stres.

- **Długoterminowa regeneracja (powyżej 3 miesięcy)** – dla osób z chorobami autoimmunologicznymi, po zabiegach operacyjnych, w trakcie rekonwalescencji lub z długotrwałymi stanami zapalnymi.

Po zakończeniu głównej fazy regeneracyjnej warto stopniowo rozszerzać dietę, ale zachować zdrowe nawyki żywieniowe.

CO ZAWIERA E-BOOK?

- Praktyczne wskazówki dotyczące diety regeneracyjnej,
- Listy zalecanych i niewskazanych produktów,
- Dodatkowe działania ukierunkowane na wsparcie regeneracji śluzówek np. rola osi jelitowo-mózgowej, higiena jedzenia i rytm dobowy,
- Tygodniowy jadłospis obejmujący 4 posiłki dziennie o wartości energetycznej 1800 kcal, który można zmodyfikować w oparciu o wytyczne,
- Wskazówki jak zmodyfikować kaloryczność diety,
- Listę suplementów i ziół wspomagających proces regeneracyjny.

mikrobiomu dzięki obecności substancji o działaniu antybakteryjnym.

Sposób przygotowania: 1 łyżka/ szklankę wody- zalać wrzątkiem, zaparzać przez 10-15 min. pod przykryciem. Pić pomiędzy posiłkami. Najczęściej stanowi dodatek do mieszanek ziołowych przeciwzapalnych.

Przeciwwskazania: alergia

- **Kleik/śluz z siemienia lnianego i nasion babki płesznik**

Właściwości: Ze względu na bardzo dużą zawartość śluzów roślinnych oraz zdolność do tworzenia żelowej substancji pod wpływem nawodnienia nasion, stanowią one ochronną warstwę powlekającą błony śluzowe przewodu pokarmowego.

Sposób przygotowania:

2 łyżki nasion siemienia lnianego /1 szklankę wody- gotować przez 5-10 min., następnie odstawić na kilka minut i przecedzić przez sitko i spożyć sam śluz. Nasion babki płesznik nie trzeba gotować — wystarczy zalać je wrzątkiem i odstawić na 15–20 minut. Siemię lniane można także przygotować bez gotowania — wystarczy zalać je zimną wodą i pozostawić na kilka godzin lub na noc. Optymalnie pić 2–3× dziennie- rano na czczo i na wieczór przed snem, można też przed posiłkami, przy silnych stanach zapalnych ok. 30-60 min. wcześniej. Optymalnie pić przez okres 2-3 tygodni. Dla osób z silnym stanem zapalnym lepszą opcją będzie wypicie samego śluzu, który można dodać też do innych naparów przeciwzapalnych w celu wzmocnienia działania np. z prawoślazu i rumianku.

Należy unikać łączenia śluzu/kleiku z suplementacją i lekami.

- **Enzymy trawienne**

Właściwości: Enzymy trawienne odgrywają kluczową rolę w rozkładzie składników pokarmowych -białek, tłuszczów i węglowodanów, poprawie funkcji trawiennych – mogą wspomagać wchłanianie składników odżywczych. Ich suplementacja może odgrywać rolę w zarządzaniu zaburzeniami trawiennymi od nietolerancji pokarmowych np. laktozy, fodmap, glutenu, po zaburzenia wchłaniania i celiakię. W diecie sportowca pomagają w trawieniu dużych ilości pożywienia. Natomiast ich stosowanie wymaga ostrożności.

Sposób przyjmowania: Na rynku dostępnych jest kilka preparatów enzymatycznych, które różnią się składem, pochodzeniem enzymów oraz dawkowaniem. Należy na to zwrócić uwagę, niektóre z nich zawierają np. betainę HCL i papainę, które mogą nasilać objawy refluksowe i zaostrzać stan zapalny w górnym odcinku przewodu pokarmowego.

Dlatego szczególną ostrożność, należy zachować w przypadku refluksu żołądkowo-przełykowego (GERD), nadmiernej aktywności żołądka (osoby z nadkwasotą), a także w ostrym zapaleniu trzustki. Na rynku dostępne są enzymy trawienne dojelitowe, takie jak *Kreon Travix*, które mogą być lepiej tolerowane przez pacjentów z chorobą refluksową przełyku (GERD) oraz ostrymi stanami zapalnymi górnego odcinka przewodu pokarmowego. W takich przypadkach zaleca się jednak wstrzymanie suplementacji enzymami do czasu ustąpienia ostrego stanu zapalnego.

- **Maślan sodu**

Właściwości: Maślan sodu wspiera regenerację przewodu pokarmowego, szczególnie w stanach zapalnych i uszkodzeniach bariery jelitowej. Reguluje

JAK DIETA WSPIERA REGENERACJĘ ŚLĄZÓWKI PRZEWODU POKARMOWEGO?

Dieta wspiera proces regeneracji, poprzez wpływ na:

1. **Napięcie dolnego zwieracza przełyku (LES)**- spontaniczne relaksacje .
2. **Wydzielanie kwasu solnego (HCl)**- może nasilać i hamować.
3. **Opróżnianie żołądka**- stymulować i spowalniać.
4. **Mikrobiom i stan zapalny** – poprzez promowanie przeciwzapalnego środowiska i produkcji SCFA.
5. **Pasaż jelitowy**- regulację wypróżniania.
6. **Ciśnienie w jamie brzusznej**- nasilenie lub łagodzenie wzdęć.
7. **Oś jelitowo-mózgową**- stres, samopoczucie, nadwrażliwość trzewną.
8. **Inne**- stabilizację glikemii, zapobieganie otyłości oraz chorób współwystępujących, które mogą nasilać dolegliwości żołądkowo-jelitowe i stany zapalne.

DOBÓR POKARMU- JAKOŚĆ I RODZAJ

Jakościowy dobór pokarmu to kluczowy element dietoterapii wspierającej regenerację przewodu pokarmowego—nie tylko ważne jest to ile jemy, ale przede wszystkim co jemy i jaki to ma wpływ na zarządzanie objawami i stopień ich nasilenia. Świadome wybieranie produktów, które z mniejszym prawdopodobieństwem mogą zaostrzyć objawy i stan zapalny.

żołądkowej do przełyku, nasilone odbijania, zgaga, uczucie przepełnienia i wzdęcia. Napoje gazowane, zwłaszcza słodzone (cola, napoje energetyczne), dodatkowo podrażniają błonę śluzową oraz mogą zawierać kofeinę i kwasy (np. fosforowy), które zwiększają kwasowość.

HISTAMINA A STAN ZAPALNY

Histamina to związek chemiczny naturalnie obecny w organizmie, który pełni funkcje m.in. w układzie odpornościowym, nerwowym i pokarmowym. Może jednak działać prozapalnie, szczególnie przy jej nadmiernym nagromadzeniu lub zaburzeniach w jej rozkładzie (np. przy niedoborze enzymu DAO – diaminooksydazy, który zlokalizowany jest w enterocytach jelita cienkiego).

! Dlaczego histamina może nasilać objawy w stanach zapalnych ?

- **Działa wazodylatacyjnie** – rozszerza naczynia krwionośne, co może zwiększać przepuszczalność śluzówki i nasilać jej podrażnienie.
- **Pobudza wydzielanie kwasu solnego w żołądku**, co może zaostrzać refluks, nadżerki i inne stany zapalne przewodu pokarmowego.
- **Uczestniczy w reakcji alergicznej i pseudoalergiczej**, prowadząc do objawów takich jak świąd, rumień, bóle głowy, ale też biegunki, wzdęcia i uczucie pieczenia w jelitach.
- **W stanach zapalnych, zaburzeniach bariery jelitowej i dysbiozie jelitowej** może dochodzić do nadwrażliwości na histaminę, nawet bez typowej nietolerancji.

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie Pasta ziemniaczana z jajkiem Ogórek Pieczywo Domowa wędlina drobiowa	Śniadanie Roszponka Paprykowa pasta z bocznymi i kurczakiem Pieczywo	Śniadanie Pieczywo Marchewka na kremowym sosie z jajkiem sadzonym, pieczywo	Śniadanie Pieczywo Pasta jajeczna z borkulami i patkami drożdżowymi	Śniadanie Placki mięsne z cukinią i marchewką	Śniadanie Zielona szakszuka z komosą, cukinią i kapustą pak choi	Śniadanie Omlet jaglany z jagodami z jogurtem kokosowym i pastą tahini
II śniadanie Zapiekana twarogowa jaglanka z borówkami	II śniadanie Pudding z tapioki z serkiem wiejskim i mango	II śniadanie Browni karbowe z malinami Krem czekoladowy z ciecierzycą	II śniadanie Proteinowa ryżanka z borówkami	II śniadanie Kluski leniwe kukurydziane z sosem jagodowym	II śniadanie Proteinowy koktajl z mango	II śniadanie Spring rolls z pastą z cukinii i bocznymi z domową wędliną
Obiad Wątrobkowe kopytka z sosem warzywnym	Obiad Masłane puree ziemniaczano- brokułowe z pulpetami drobiowymi	Obiad Dorsz z kaszą jaglaną z papryką i bocznymi	Obiad Pesto bazyliowo- pietruszkowe Makaron z pesto, tofu cukinią	Obiad Sandacz w sosie porowym z makaronem ryżowym	Obiad Polędwiczki wieprzowe w sosie jogurtowym z puree ziemniaczanym i kalarepą	Obiad Ryż z fasolą szparagową i tofu z jajkiem
Kolacja Krem czekoladowy z ciecierzycą Puszyste racuchy z jabłkiem i kremem czekoladowym	Kolacja Makaron z jogurtowym sosem z melonem	Kolacja Zupa krem z pora i cukinii z tofu	Kolacja Domowa wędlina drobiowa Masło Pieczywo Duszona marchewka z bocznymi	Kolacja Naleśniki jaglane z serkiem z malinami	Kolacja Spring rolls z łososiem z duszonymi warzywami Sos jogurtowo- koperkowy z mango	Kolacja Jogurtowa komosa z melonem i orzechami pekan