

Dieta specyficznych węglowodanów SCD - zasady, produkty oraz efekty

Słowo „dieta” najczęściej kojarzy się nam z dietą odchudzającą, której celem jest pozbycie się nadmiernej masy ciała oraz uzyskanie wymarzonej sylwetki. Jednak nie zawsze taki efekt jest głównym celem zmiany nawyków żywieniowych. Dobrym przykładem jest dieta SCD, którą stosują osoby chorujące m.in. na celiakię i inne schorzenia związane z niepoprawnym funkcjonowaniem jelit, a jej założeniem nie jest utrata masy ciała, a poprawa stanu zdrowia chorego.

Dieta specyficznych węglowodanów

W 1903 r. Thomas Edison wypowiedział następujące słowa *„Lekarz przyszłości nie będzie dawał leków, lecz poinstruuje swojego pacjenta w kwestii odpowiedniego stylu życia, diety oraz przyczyn zapobiegania choroby”*. Autor nie mógł przewidzieć, że sto lat później powstanie nowy zawód „dietetyk”, którego rolą będzie przekonywanie do zdrowego stylu życia i korzystnych dla naszego organizmu wyborów żywieniowych. Istnieją bowiem schorzenia, na które leki nie działają lub nie są wystarczającą pomocą. Łącząc terapię ze specyficznym żywieniem lub opierając się wyłącznie na diecie można przeprowadzić skuteczne leczenie. Przykładem może być celiakia, czyli nietolerancja białka glutenu (białko zawarte w zbożach, szczególnie pszenicy). Tylko po wykluczeniu zbóż glutenowych z diety oraz innych produktów potencjalnie będących źródłem szkodliwego związku, chory odczuwa poprawę stanu zdrowia, co potwierdzają badania laboratoryjne.

Dieta specyficznych węglowodanów jest terapią stosowaną w leczeniu celiakii, dzieci ze spektrum autyzmu, osób zmagających się z nieswoistym zapaleniem jelit, chorobą Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, zapaleniem uchyłków, chronicznymi biegunkami oraz SIBO.

Dieta SCD - zasady

Wiele osób może stwierdzić, że dieta SCD opiera się na podobnych zasadach co popularna w ostatnim okresie dieta paleo. **Dieta SCD polega na wyborze specyficznych produktów spożywczych oraz tytułowych węglowodanów. Zalecana jest do stosowania przez osoby, które zmagają się ze schorzeniami jelit, w których dochodzi do trawienia oraz fermentacji pewnych rodzajów węglowodanów.** Wybierając zatem konkretne źródła tego składnika w diecie, możemy sprzyjać lub zniwelować niekorzystne objawy przypisanych do konkretnych schorzeń objawów np. biegunek czy zaniku kosmków jelitowych w celiakii. Na diecie specyficznych węglowodanów rezygnujemy z tych złożonych oraz bogatych w błonnik pokarmowy, które długo pozostają w przewodzie pokarmowym, na rzecz prostych, które zostają szybko przyswojone przez organizm. Rezygnujemy zatem z pieczywa, kasz, płatków śniadaniowych i zbożowych, makaronów itp. wykonanych z każdego rodzaju zboża. Nie wybieramy ponadto produktów zawierających gluten (zbóż glutenowych: pszenica, żyto, jęczmień, owies) oraz zawierających laktozę (mleko oraz jego niektóre przetwory).

Dieta SCD - produkty zalecane

Dieta SCD oparta została przez autora na wyborze konkretnych produktów spożywczych, oraz rezygnacji tych niekorzystnych. Wybieramy:

- nieprzetworzone lub nisko przetworzone mięsa zwierząt oraz ryb,
- różne odmiany fasoli np. azuki, czerwona, biała, jaś i inne,
- orzechy, nasiona, pestki, migdały,
- sporadycznie ryż,
- produkty nabiałowe bez laktozy – kefir, nabiał bez laktozy (z dodatkiem enzymu), masło, niektóre sery podpuszczkowe i dojrzewające (żółte),
- wszystkie warzywa z wyłączeniem tych wysokoskrobiowych (ziemniaki, bataty, groch, groszek, dynia, pasternak),
- bardzo dojrzałe owoce,
- produkty z dużym udziałem bakterii probiotycznych – kefir wodny, kiszone ogórki, kapusta, oraz inne kiszone warzywa,
- miód.

Do picia wybieramy naturalną wodę, słabe napary z ziół oraz herbat, które możemy posłodzić miodem. Dla osób dorosłych dopuszczalne są niewielka ilość (kieliszek) alkoholu, który nie jest słodki np. wytrawne wino.

Dieta SCD - produkty zakazane

Produktami zakazanymi w diecie SCD są:

- wysoko przetworzona żywność, gotowe dania, wypieki itp.,
- zboża, zarówno glutenowe, jak i te niezawierające szkodliwego białka: pszenica (zwykła, orkisz), jęczmień, owies, żyto, gryka, kukurydza, proso (kasza jaglana), komosa ryżowa, nasiona szałwii hiszpańskiej (chia) itp.,
- produkty ciastkarskie, słodyczne,
- przetworzone mięsa np. wędliny, konserwy, pasztety,
- nabiał zawierający laktozę,
- warzywa i owoce, jak i inne produkty z puszki,
- warzywa skrobiowe: ziemniaki, bataty, pasternak, groszek, groch,
- kakao.

Dieta SCD - efekty

Dieta SCD przeznaczona dla osób nietolerujących wielu składników żywności, której zasady będziemy skrupulatnie i stopniowo wprowadzać do swojego stylu życia, może poprawić stan naszego organizmu. Eliminując te składniki, które nie są dla nas korzystne nie dostarczamy do organizmu przyczyny różnych schorzeń np. biegunek, senności itp. Można to porównać do rany na skórze, która zagoi się, jeżeli będziemy o nią dbać, czyścić i nie powodować jej zabrudzenia. Jeżeli nie zabezpieczymy jej, tkanka nie będzie w stanie się zregenerować.

Dieta SCD - przeciwwskazania

Dieta SCD jest dietą opartą na niewielu grupach produktów spożywczych, zatem może okazać się niedoborowa w niektóre składniki pokarmowe. Pamiętajmy, aby stosować restrykcyjne diety tylko w uzasadnionych przypadkach, kiedy nasze schorzenia potwierdzone zostały badaniami oraz wizytą u specjalisty. Na dietę SCD powinny

uważać kobiety planujące ciążę, ciężarne oraz karmiące, dzieci oraz młodzież, jak i osoby starsze. Są to grupy ryzyka, u których należy szczególną uwagę zwrócić na pełnowartościowe pokarmy.

Dieta SCD to specyficzny sposób odżywiania, który w uzasadnionych przypadkach może przynieść dużo korzyści dla zdrowia organizmu, a zdrowie to podstawa!

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-specyficznych-weglowodanow-scd-zasady-produkty-oraz-efekty>

