

# Dieta GAPS - założenia, etapy, produkty oraz przeciwwskazania

**Zespół psychologiczno-jelitowy to określenie stosowane w kontekście różnych schorzeń psychicznych np. schizofrenia, autyzm, których rozwój może okazać się zależny od stanu jelit. Autorka diety GAPS, Natasha Campbell-McBride, zauważyła, że stan przewodu pokarmowego, wpływa na stan naszego zdrowia psychicznego. Zdrowe jelita są niezbędnym elementem dla zachowania zdrowej psychiki, zatem przywracając homeostazę w jelitach możemy kontrolować rozwój zaburzeń psychicznych u chorych osób. Na czym polega dieta GAPS? Przekonajmy się!**

## Dieta GAPS

Odporność organizmu na patogeny dostające się ze środowiska wewnętrznego do organizmu lub powstające w nim, przede wszystkim zależy od stanu naszych jelit. Dlaczego? Odpowiedź jest dziecinnie prosta! W jelitach zawarty jest, aż ok. 80% wszystkich komórek odpornościowych, których zadaniem jest walka ze szkodliwymi mikroorganizmami. Autorka programu diety GAPS, Natasha Campbell-McBride, po wieloletniej pracy z setkami pacjentów zmagających się z zaburzeniami psychicznymi i neurologicznymi (np. schizofrenia, ADHD, spektrum autyzmu, dysleksja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, depresja) opracowała program, który opisała w swojej książce pt. *Zespół psychologiczno-jelitowy - Naturalne metody leczenia autyzmu, ADHD, dysleksji, dyspraksji, depresji i schizofrenii*", wydanej w 2004 r.

## Dieta GAPS - założenia

Dieta GAPS jest podobna do diety SCD (specjalnych węglowodanów), gdyż jest jej modyfikacją. Bazowe założenia diety GAPS są wręcz identyczne, co te stosowane na diecie SCD. Różnice w obu programach dostrzeżemy zagłębiając się w szczegółowe wytyczne. Na diecie GAPS mamy rozpisane po kolei etapy rozłożone w czasie, a do każdego dołączona jest rozpiska z produktami, które wówczas powinny być spożywane. Drugą różnicą jest możliwość spożywania nabiału na diecie stosowanej w zespole psychologiczno-jelitowym, co zostało ograniczone lub wykluczone z żywienia u osób na diecie SCD. Pozostałe zalecenia są wiernym odwzorowaniem tych stosowanych na diecie SCD.

Z diety zostają wyeliminowane źródła węglowodanów złożonych w postaci wszelakich zbóż, zarówno glutenowych (pszenica, żyto, owies, jęczmień), jak i tych bezglutenowych (proso, gryka, amarantus, chia, kukurydza itd.). Węglowodanowym elementem diety są świeże owoce oraz miód, czyli produkty składające się z szybko przyswajalnych przez organizm węglowodanów prostych. Ponadto wybieramy mięsa nieprzetworzone, produkty bogate w bakterie probiotyczne, takie jak jogurty, kefir (mleczne i wodne), kwaszone warzywa np. kapusta, ogórki, burak. Omijamy również żywność wysoko przetworzoną, to co spożywamy musi być jak najmniej zmienione w stosunku do produktu wyjściowego.

## Dieta GAPS - etapy

Program Natashy Campbell-McBride zakłada trzy etapy:

- **Dieta** – która ma na celu umożliwienie regeneracji uszkodzonej błony śluzowej jelita.
- **Suplementacja** – dobrana indywidualnie do pacjenta. Na tym etapie wykorzystywane są konkretne szczepy bakterii probiotycznych, które mają zasiedlić jelita i przywrócić w organie utraconą homeostazę.
- **Detoksykacja i zmiana stylu życia** – na zawsze. Po przejściu przez dwa pierwsze etapy, dochodzimy do momentu, kiedy wg autorki nasz organizm oczyszcza się z nagromadzonych toksyn, a stosowanie się do zaleceń przez całe życie ma uchronić chorego przed nawrotem choroby.

## Dieta GAPS - produkty

- Dobrej jakości, **nieprzetworzone mięsa zwierząt i ryb** chudych i tłustych, podroby mięsne np. wątroba, nerki.
- Sporadycznie można spożywać **ryż, komosę ryżową**.
- Dozwolone są **wszystkie rodzaje i gatunki warzyw, za wyjątkiem wysokoskrobiowych** (stanowią źródło węglowodanów złożonych) np. ziemniaki, bataty, pasternak, groch, groszek.
- **Świeże owoce oraz suszone** stanowią źródło węglowodanów prostych (uważamy na banany – dozwolone są te mocno dojrzałe), rezygnujemy z tych konserwowanych i wysoko przetworzonych,
- **Nabiał probiotyczny** w postaci kefirów, jogurtów – o ile jest dobrze tolerowany.
- Fermentowane (kiszzone) produkty bogate w bakterie probiotyczne: kapusta, ogórki, buraki.
- Napoje i potrawy **słodzimy miodem pszczelim**.
- Dozwolone są wszystkie rodzaje **orzechów, nasion, migdałów, pestek roślinnych**.
- Rośliny strączkowe dopuszczalne są tylko w postaci **niektórych gatunków fasoli**.
- Pijemy **wodę naturalną, słabe napary herbat, ziół lub owoców**, które możemy posłodzić miodem pszczelim.
- Głównym źródłem energii są zdrowe tłuszcze w postaci olejów roślinnych, oliwy z oliwek, oleju kokosowego, orzechów, awokado. Dopuszczalne są również tłuszcze pochodzenia zwierzęcego np. masło, tłuszcz gęsi.

## Dieta GAPS - przeciwwskazania

Dieta GAPS należy do diety eliminacyjnej, zatem może okazać się niedoborowa w pewne składniki odżywcze zawarte głównie w produktach eliminowanych, np. witaminy z grupy B zawarte są w największej ilości w zbożach. Dieta może być również niekiedy uboga w błonnik pokarmowy (dostarczany z warzyw może być niewystarczający).

Stosowanie diety GAPS w uzasadnionych przypadkach może okazać się skutecznym działaniem, ale produkty należy eliminować stopniowo. Szczególnie ostrożne powinny być dziewczynki w okresie dojrzewania, kobiety planujące ciążę, ciężarne oraz matki karmiące. Ponadto przed zastosowaniem diety u dziecka, należy zasięgnąć porady doświadczonego specjalisty, gdyż w okresie rozwoju malucha, wszelakie niedobory niezbędnych składników pokarmowych, mogą wpłynąć na opóźnienie rozwoju dziecka.

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-gaps-zalozenia-etapy-produkty-oraz-przeciwwskazania>

