

Celiakia.

Dietę Optymalną stosuję już od siedmiu miesięcy. Czuję się świetnie, schudłam, ustąpiły nawracające zapalenia krtani i kłopoty z opryszczką.

Ale mam 12-letniego syna chorego na celiakię, czyli zespół złego wchłaniania. Od grudnia 1996r. był na diecie bezglutenowej, bez wyraźnej poprawy. Od sierpnia 1997r, czyli już pięć miesięcy, syn jest na Diecie Optymalnej. Zauważyłam pozytywne zmiany u niego, ale są objawy, które mnie niepokoją.

Pozytywne to: duży przypływ energii, jednocześnie syn stał się mniej nerwowy. Przed zastosowaniem diety był nadpobudliwy. Minęły kłopoty z nauką, które zdarzały się w poprzednich latach szkolnych (szczególnie matematyka), teraz wszystko rozumie i szybko się uczy. Stolec unormowany oddaje jeden raz dziennie, przedtem syn robił 2-3 razy dziennie z bolesnymi skurczami brzucha. Syn ma wszystkie zdrowe zęby, nawet uniknął przebarwienia szkliwa, które miał na zębach z powodu brania dużej ilości antybiotyków we wczesnym dzieciństwie. Jest odporny na choroby.

Objawy, które mnie niepokoją: co jakiś czas zdarzają się bóle głowy i wymioty. Są one rzadsze niż przedtem, ale są. Na policzkach ma nadal skazę białkową. Czy te objawy przy dalszym stosowaniu diety ustąpią? Czy jest nadzieja, że kosmyki jelitowe odrosną? Proszę o odpowiedź w „Dzienniku Zachodnim”, gdyż wiem, że dzieci chorujących na celiakię jest bardzo dużo. Może któraś z mam zechce zastosować tę wspianą dietę u swojego dziecka.

K.P.

Odpowiedź:

Bezpośrednią przyczyną celiakii jest białko roślinne pochodzące głównie z pszenicy, zwane glutenem. Choroba ujawnia się tylko u tych dzieci, czy dorosłych (wówczas nazywa się sprue rodzima), którzy mają pewien defekt umiejscowiony w komórkach błony śluzowej jelit. Sam defekt nie powoduje choroby, jeśli dziecko, czy dorosły nie spożywa glutenu. Aby nie było choroby, nie należy jeść glutenu. Po przejściu na Dietę Optymalną choroba stopniowo ustępuje, jak to stało się u pani syna. Po dłuższym czasie skaza białkowa może ustąpić, a zmiany w jelitach spowodowane chorobą powinny się cofnąć. Przyczyną wyższą wszelkich skaz białkowych i wszelkich alergii pokarmowych jest niekorzystne odżywianie. Organizm dziecka, czy człowieka dorosłego odżywiany optymalnie, nie musi oszczędzać energii i rozkłada wszystkie białka zwierzęce i roślinne do aminokwasów, a te nie szkodzą. Przy niekorzystnym modelu żywienia organizm oszczędzać musi. Trawienie również białek, to ciężka praca.

Organizm wytwarza przeciwciała przeciwko obcym białkom tym częściej, im bliżej „ubogiego pastwiska” (dieta jarska) się znajduje. Dlatego np. przeciwciała przeciwko białku bydlęcemu z mleka występują najczęściej u dzieci karmionych sztucznie mieszkankami na bazie mleka krowiego, wraz z wiekiem dziecka ich poziom się obniża i jest najniższy u dorosłych w wieku 35-45 lat. Następnie wzrasta powoli, a radykalnie w wieku emerytalnym, gdy dochody ludzi na emeryturze nagle się zmniejszają i muszą oni oszczędzać na jedzeniu. Przy podaży energii w „paliwach” niskiej jakości, a takimi są węglowodany, energii i białka, magnezu oraz niektórych witamin brakuje. Brakuje szczególnie jarosom. To powoduje, że organizm musi oszczędzać energię również przy trawieniu. Dlatego tak ważne jest trawienie wstępne poza organizmem, które zachodzi przy pomocy metod stosowanych w szeroko pojętej obróbce kulinarnej. Im lepiej potrafimy strawić zjadane produkty poza organizmem, tym mniej organizm musi przeznaczyć na trawienie energii, białka, witamin składników mineralnych. Przy niedoborach energii organizm oszczędza. Oszczędza przez to, że nie końca trawi spożywane białka oraz przez to, że wchłaniając większe fragmenty częściowo strawionych białek może te fragmenty zużywać do budowy, czy regeneracji własnych tkanek. Jeśli te fragmenty są zbyt duże, organizm wytwarza przeciwko nim przeciwciała, a reakcja antygen-przeciwciała jest przyczyną wyższą prawie wszystkich, chorób uważanych za alergiczne.

Jeśli wchłaniane fragmenty białka są mniejsze i składają się z niewielkiej ilości aminokwasów, to organizm nie wytwarza przeciwko nim przeciwciał. Są wykorzystywane w całości do budowy i odbudowy tkanek, co jest częstą przyczyną wymuszonych pomyłek w budowie, a także zatruc ciężowych, nadmiernej wagi przy urodzeniu dziecka, oraz licznych wad wrodzonych. Organizm woli budować z aminokwasów, czyli prostych cegiełek, ale często musi korzystać z białkowego „gruzu” gdy jego przewód pokarmowy nie do końca rozkłada białka i gdy brakuje mu energii na budowę z prostych cegiełek. Z większych kawałków „gruzu” (jest to tak zwany azot polipeptydowy) buduje się szybciej i przy mniejszym nakładzie energii, ale buduje się byle jak. Prawie nie byłoby u dzieci wad wrodzonych gdyby kobiety w ciąży wiedziały jak powinny się odżywiać, aby dziecko było zdrowe, a sama ciąża bez powikłań, poród bez nadmiernego bólu.

Obowiązkiem każdego państwa jest nauczanie przyszłych matek co powinny jeść i stworzenie tym matkom warunków, aby mogły się optymalnie odżywiać. Tu jest początek łańcucha przyczyn i skutków, z którego pochodzą wszystkie pozostałe przyczyny u skutki, decydujące o zdrowiu i życiu jednostek, narodów, ludzkości.

Jan Kwaśniewski.