



PROTOKÓŁ AUTOIMMUNOLOGICZNY

PODRĘCZNY PRZEWODNIK

AIP

Protokół autoimmunologiczny jest restrykcyjną odmianą diety Paleo, w której nacisk kładzie się przede wszystkim na wysoką wartość odżywczą pokarmów i ich różnorodność oraz konsekwentną eliminację produktów zapalnych.

Protokół autoimmunologiczny jest restrykcyjną odmianą diety Paleo, w której nacisk kładzie się przede wszystkim na wysoką wartość odżywczą pokarmów, ich różnorodność oraz całkowitą eliminację produktów zapalnych. Jest to bardzo czysta dieta, która dopuszcza tylko produkty wspomagające regenerację organizmu w największym możliwym stopniu. Została ona ułożona w oparciu o badania naukowe, które wykazały, że osoby z chorobami autoimmunologicznymi równocześnie zmagają się z problemem nieszczelności jelitowej. Uszkodzona bariera jelitowa otwiera bowiem drzwi na oścież chorobom autoagresywnym. Zadaniem protokołu jest więc zalenie organizmu naturalnymi składnikami odżywczymi przy jednoczesnym wykluczeniu pokarmów, które mogą przyczyniać się do nieszczelności jelitowej lub nadmiernie stymulować układ odpornościowy. Jest to rozwiązanie tymczasowe stosowane głównie po to, aby uzupełnić niedobory żywieniowe, odbudować mikrobiotę, uszczelnić barierę jelitową oraz wyciszyć system odpornościowy. Kiedy organizm zostanie zregenerowany, należy zacząć stopniowe wprowadzanie wykluczonych produktów. Nie każdy może wrócić do jedzenia glutenu czy nabiału. Jednak jajka, warzywa psiankowate czy kasze powinny z powrotem znaleźć się w naszym jadłospisie. W ramach protokołu nie ma przypadkowych zaleceń. Istnieją bardzo konkretne powody, dla których dany produkt jest szczególnie zalecany lub wykluczony. Każdy z nich ma więc solidne podstawy, aby znaleźć się w jednej z dwóch grup. Oto jak się przedstawiają obie grupy.

piramida żywieniowa protokołu autoimmunologicznego paleo:



na warstwy piramidy składają się:

1. fundament: warzywa – powinny stanowić 75% naszego jadłospisu, należy włączyć większość grup warzyw (oprócz strączkowych i psiankowatych), jeść wszystkie kolory tęczy czyli:

- zielone warzywa liściaste (przynajmniej jeden talerz dziennie):
sałata, rukola, roszponka, sałata rzymska, liście botwiny, jarmuż, szpinak
- warzywa skrobiowe: dynia, pietruszka, marchew, batat, plantan
- warzywa bogate w siarkę: kapusta, brokuł, cebula, czosnek, szparagi (wspomagają usuwanie toksyn z organizmu)
- warzywa barwiące, o wyraźnych kolorach np. buraki, marchew; w kolorze kryją się antyoksydanty
- warzywa bogate w inulinę (naturalny prebiotyk): szparagi, karczochy, topinambur, por

2. drugi poziom: podroby, dziko odławiane owoce morza, rosół, żelatyna, kiszonki – podroby zawierają od 10 do 100 razy więcej składników odżywczych, należy jeść je przynajmniej raz w tygodniu lub więcej. Owoce morza są najbogatszym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które odgrywają kluczową rolę przy redukcji stanów zapalnych. Około 200ml rosółu dziennie dostarczy nam cennych aminokwasów i pomoże uszczelnić barierę jelitową. Kiszonki są korzystne dla jelit z wielu względów – modulują układ immunologiczny, wspomagają trawienie, przyczyniają się do uszczelnienia bariery jelitowej i działają przeciwzapalnie.

3. trzeci poziom: mięso – najlepiej dobrej jakości, ze sprawdzonego źródła. W mięsie znajdziemy wiele witamin i minerałów, które nie występują w żadnych innych produktach, zwłaszcza witaminy z grupy B, żelazo, cynk. Jeśli uda nam się zdobyć mięso z ekologicznej hodowli, to także będzie ono bogate w kwasy omega-3 i CLA oraz witaminę K2. Jedno jest pewne – AIP nie jest dietą wegetariańską.

4. czwarty poziom: zaraz za mięsem plasują się **zdrowe tłuszcze, przyprawy i zioła**. Olej kokosowy, smalec, gęsi smalec, czerwony olej palmowy, oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado są bezpiecznym wyborem na diecie autoimmunologicznej. Tłuszcze te powinny być dodawane do każdego posiłku. Dzięki przyprawom i ziołom potrawy nabierają smaku, ale również rozmaitych

właściwości zdrowotnych. Należy włączyć do diety imbir, kurkumę, cynamon, wszystkie zioła liściaste.

5. piąty poziom: owoce. Najzdrowszym i najlepszym wyborem są wszelkiego rodzaju owoce jagodowe. Borówki, jagody, jeżyny, maliny, poziomki zawierają mnóstwo antyoksydantów i powinny być częścią codziennej diety. Z drugiej strony nie należy przesadzać z ilością owoców, gdyż zawierają naturalne cukry. Optymalna liczba dziennych porcji to 3. Po odzwyczajeniu organizmu od cukru owoce stają się najlepszą słodyczą na diecie.

6. szósty poziom: okazjonalny deser na bazie zdrowych składników z minimalną ilością słodyczy w postaci cukru kokosowego, miodu lub syropu klonowego stanowi wierzchołek piramidy. Świadomość, że na specjalne okazje można zjeść coś wyjątkowego to miła perspektywa na diecie autoimmunologicznej.

inne: ocet jabłkowy, ocet balsamiczny, mleko kokosowe, żelatyna

Oto jak powinien wyglądać procentowy udział poszczególnych grup produktów.



lista produktów zakazanych:



- zboża i pseudo zboża
- rośliny strączkowe
- nabiał
- rafinowane oleje z nasion oraz ziaren
- jajka
- alkohol i kawa
- substancje konserwujące
- cukier
- orzechy i ziarna
- rośliny psiankowate
- przetworzone soki owocowe

zamienniki tradycyjnych produktów na protokole autoimmunologicznym



aminokwasy kokosowe	przyprawa z soku kwiatów palmy kokosowej, która jest zamiennikiem sosu sojowego	wprowadzają ciekawy, urozmaicony smak do potraw kuchni azjatyckiej, owoców morza, sałatek	w tym sklepie internetowym, nie są dostępne w sprzedaży stacjonarnej
karob	zamiennik kakao o trochę bardziej cierpkim smaku, musi być dobrej jakości	używany do deserów, dla nadania czekoladowej barwy	na stoisku ze zdrową żywnością
kawa z cykorii	wspomaga pracę wątroby, zawiera inulinę	jako napój lub dodatek do deserów	na stoisku z kawą, na półkach ze zdrową żywnością
mąka kokosowa	pochodzi z orzecha kokosowego, ma wysoki stopień absorpcji wody	wszelkiego rodzaju wypieki, jako panierka, zagęstnik zup i sosów	w każdym sklepie ze zdrową żywnością, szukajmy takiej bez śladowych ilości glutenu
mąka z migdałów ziemnych	bulwy cibory jadalnej zmielone na drobną mąkę, mają delikatnie orzechowy, słodki smak i wysoką zawartość błonnika	do wypieków, deserów, napojów	w sklepie internetowym, na allegro
mąka z plantanów	mąka z bananów warzywnych	bardzo dobrze sprawdza się w wytrawnych wypiekach lub jako bułka tarta	w sklepie internetowym, duża pojemność, starcza na długo
ocet jabłkowy	naturalnie mętny ocet z jabłek, wspomaga trawienie	używany do sosów, przygotowania warzyw i spulchniania wypieków	na stoisku ze zdrową żywnością

	opis	zastosowanie	gdzie kupić
olej kokosowy	absolutnie podstawowy produkt w kuchni paleo, który stymuluje pracę tarczycy i ma działanie antyseptyczne	niezwykle zdrowy olej roślinny, który nadaje się do smażenia i wypieków, zmienia stan skupienia w zależności od temperatury w pomieszczeniu	na stanowisku ze zdrowa żywnością, wybierajmy organiczny, nierafinowany
pasta kokosowa	zmielony miąższ kokosa i olej kokosowy	może służyć jako baza do deserów czy sosów	w sklepie ze zdrową żywnością
skrobia z maranty trzcinowej / mąka arrarutowa	to bardzo drobny proszek z korzenia maranty, używany jako zagęstnik do sosów i lodów, panierka lub w wypiekach	niezbędna w kuchni paleo z uwagi na swoje właściwości zagęszczające, w wypiekach najlepiej łączyć ją z innymi mąkami	w sklepie ze zdrową żywnością
sól himalajska	szlachetna sól wydobywana u podnóża himalajów	bogata w makro- i mikroelementy	w sklepie ze zdrową żywnością
soda oczyszczona	zastępuje proszek do pieczenia	używana do wypieków zarówno wytrawnych jak i na słodko	w sklepie ze zdrową żywnością
śmietanka kokosowa	inaczej mleko kokosowe o wysokiej (95%) zawartości kokosa, zastępuje nabiąlową śmietaną	po schłodzeniu 24h w lodówce wydziela się warstwa stała, którą można ubić tak jak tradycyjną nabiąlową śmietaną, można też zrobić z niej krem lub używać do sosów	najlepsza jest dwuskładnikowa: ekstrakt z kokosa i woda, dostępna np. tu
syrop klonowy	syrop pozyskiwany z klonów	jako produkt słodzący w wypiekach i deserach	na stanowisku ze zdrowa żywnością
żelatyna w proszku i w listkach	najpierw należy ją namoczyć, a potem dokładnie rozpuścić	w wypiekach łączy składniki jak jajko, w deserach stosuje się np. do kremów	w sklepie ze zdrowa żywnością



AUTOIMMUNOLOGICZNE
PALEO