zdrowie
medycyna funkcjonalna
dietetyka kliniczna

Naczynia połączone
Agata Rafalska

PROTOKÓŁ DR SIEBECKER
- SPECIFIC SIBO DIET (SSD)

(OPARTY NA DIETACH LOW FODMAP I SCD)

(Źródło tłumaczenia)

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

PROTOKÓŁ DR SIEBECKER (SPECIFIC SIBO DIET)

Protokół dr Siebecker, jednej z największych specjalistek na świecie w dziedzinie SIBO, powstał w odpowiedzi na potrzeby pacjentów, cierpiących na tę dolegliwość. Oparty został na dietach SCD i FODMAP, a także na osobistych doświadczeniach badaczki w pracy z pacjentami.

Jak stosować dietę?
Rekomenduje się rozpoczęcie diety od etapu intro diety SCD lub diety GAPS, a następnie rozszerzyć go, wybierając produkty mało i średnio fermentujące, czyli o małej i średniej zawartości FODMAP (I i II kolumna), jednak równie dobrze etap intro można pominąć. Decyzję należy podjąć w oparciu o stan ogólny jelit, przewodu pokarmowego i całego organizmu oraz być może toczących się w nim procesów autoimmunologicznych. Czas trwania każdego z etapów należy ustalać indywidualnie i uzależniać od samopoczucia pacjenta, ale całość diety nie powinna trwać krócej niż 2 miesiące. Nie powinno się też bez uzasadnienia stosować jej zbyt długo.

Bez względu na to, czy zaczynasz od etapu intro, czy od bardziej rozbudowanej diety, w pierwszym etapie produkty obieraj, pozbawiaj ziaren, gotuj, miksuj. Nowe pokarmy wprowadzaj stopniowo, obserwując indywidualną reakcję na każdy z nich. Gdy okaże się, że któryś z nich szczególnie Ci szkodzi – przesuń go na koniec kolejki i za jakiś czas spróbuj znowu. Nietolerancje zmieniają się z czasem, więc produkty, na które obecnie reagujesz negatywnie, za jakiś czas mogą okazać się w porządku – próbuj. Według rekomendacji autorki dopiero po 1-3 miesiącach można wprowadzić korzeń selera, brukiew, warzywa kapustne, fasolę, nasiona, orzechy, mąki orzechowe, masła orzechowe, mleka roślinne, kawę, alkohol oraz surowe warzywa i owoce, jednak jednocześnie podkreśla ona, aby obserwować siebie i dopasowywać dietę do indywidualnych reakcji.

Ważne jest, aby pamiętać, że ta dieta (jak każda inna dieta) jest jedynie schematem! Konieczne jest, aby słuchać własnego ciała i modyfikować zawartość tabeli w zależności od potrzeb i reakcji własnego organizmu!

Jak korzystać z tabeli?
Pierwsze trzy kolumny poniższej tabeli zawierają produkty, które są dozwolone na diecie SCD, ale w różnym stopniu fermentują (mają różną zawartośćFODMAP). W ostatniej kolumnie – produkty na niej zakazane (nie tylko z powodu wysokiego wskaźnika fermentacji).

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

1. Produkty z I kolumny (Pokarmy mało fermentujące) możesz dowolnie łączyć i spożywać bez ograniczeń (chyba, że ilość została określona, wówczas ogranicz się do podanej ilości).
2. Produkty z II kolumny (Pokarmy średnio fermentujące) – do jednego posiłku, składającego się z produktów z I kolumny, możesz włączyć jeden wybrany produkt z kolumny II w podanej ilości.
3. Produkty z III kolumny (Pokarmy mocno fermentujące) możesz jeść okazjonalnie, najlepiej nie mieszając w jednym posiłku z grupą 2.
4. Produkty z IV kolumny (Pokarmy zakazane) to grupa pokarmów zakazana na SCD.
Niestety nie wszystkie produkty mają podaną ilość. W pierwszej kolumnie oznacza to „jedz do woli", jednak w pozostałych należy przyjąć, że jest to „brak danych" i spożywać takie produkty na początku w małych ilościach i obserwować swoją indywidualną reakcję.

Odstępy między posiłkami powinny wynosić przynajmniej 3-4 godziny. Rozpiska zawiera porcje dla osób dorosłych. Jeśli leczysz dziecko – zmniejsz porcje.

Legenda:
* – unikaj, jeśli cierpisz na nietolerancję fruktozy
** Po 1-3 miesiącach można wprowadzić korzeń selera, brukiew, warzywa kapustne, fasolę, nasiona, orzechy, mąki orzechowe, masła orzechowe, mleka roślinne, kawę, alkohol, surowe warzywa i owoce.
szkl – szklanka (amerykańskie cup, czyli 240 ml)

Jeżeli myślisz o stosowaniu tej diety, może pomóc Ci w tym niniejsza aplikacja.

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WARZYWA			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
Bakłażan	-	-	-
-	-	Awokado	-
Bambus	-	-	-
Bok choy** (1 szkl /85 g)	-	Bok choy** (1,5 szkl / 127 g)	-
Botwinka	-	-	-
Brokuł** (1/2 szkl / 50 g)	-	Brokuł** (1 szkl)	-
Brukiew**	-	-	-
-	-	-	Bataty
Brukselka** (2 szt)	-	Brukselka** (6 szt / 114 g)	-
Burak czerwony (2 plastry)	-	Burak czerwony (4 plastry)	-
-	-	Cebula	-
Cukinia (3/4 szkl)	-	Cukinia (więcej niż 3/4 szkl)	-
Cykoria	-	-	-
-	-	Czosnek	-
Dynia piżmowa (1/4 szkl / 30 g)	Dynia piżmowa (1/2 szkl / 60 g)	-	-
Dynia Kabocha (3/4 szkl)	-	-	-
Endywia	-	-	-
Fasolka szparagowa (10 szt / 70 g)	-	-	-
-	-	Groch	-
Groszek cukrowy (5 strączków)	Groszek cukrowy (6-9 strączków)	Groszek cukrowy (10 strączków)	-
-	-	Grzyby	-
Jarmuż**	-	-	-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

-	-	Kalafior**	-
Kapusta** (1 szkl /98 g)	Kapusta** (więcej niż 1 szkl /98 g)	-	-
Kapusta** pastewna	-	-	-
Kapusta włoska** (1/2 szkl)	Kapusta włoska** (3/4 szkl)	Kapusta włoska** (1 szkl)	-
Karczoch * (1/8 szkl)	Karczoch* (1/4 szkl)	Karczoch* (powyżej 1/4 szkl)	-
-	-	-	Kasztany wodne
-	-	-	Kiełki fasoli
Koper włoski – bulwa (1/2 szkl)	Koper włoski bulwa (3/4 szkl)	Koper włoski bulwa (więcej niż 1 szkl)	-
Koper włoski liście (1 szkl)	Koper włoski liście (2-3 szkl)	Koper włoski liście (więcej niż 3 szkl)	-
Marchew	-	-	-
-	-	-	Mąka arrutowa
-	-	-	Mąka ryżowa
Ogórek	-	-	-
-	-	-	Okra
Oliwki	-	-	-
Papryka	-	-	-
Papryka chili (11 cm/28 g)	Papryka chili (40 g)	-	-
Papryka słodka	-	-	-
-	Pasternak	-	-
-	-	-	Pochrzyn
Pomidory	-	-	-
-	Pomidory suszone (2 szt/15 g)	-	-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

-	Por (1/2 szt / 42 g)	Por (1 szt / 84 g)	-
Radicchio (12 liści)	-	-	-
-	-	-	Rzepa
Rukola	-	-	-
Rzodkiew**	-	-	-
Sałata	-	-	-
-	-	-	Skrobia kukurydziana
-	-	-	Skrobia ziemniaczana
-	Sok/sos pomidorowy	-	-
-	-	Szalotka	-
Szczypiorek	-	-	-
-	Szparagi (1 szt)	Szparagi (2-4 szt)	-
Szpinak (150 g/15 liści)	Szpinak (więcej niż 150 g/15 liści)	-	-
Seler korzeniowy**	-	-	-
-	-	Seler naciowy	-
-	-	-	Tapioka
-	-	Topinambur	-
-	-	-	Warzywa puszkowane
-	-	-	Wodorosty
-	-	-	Ziemniaki (wszystkie rodzaje)
-	-	Zielona cebulka (biała część)	-
Zielony groszek (1/8 szkl)	Zielony groszek (1/3 szkl)	Zielony groszek (1/2 szkl / 72 g)	-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

OWOCE			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
Ananas	-	-	**-**
-	Ananas suszony (1 plaster)	-	-
-	-	Arbuz	**-**
Banany świeże i suszone	-	-	-
-	-	Brzoskwinia	-
Cytryna	-	-	-
-	-	Daktyle suszone	-
Domowy dżem lub galaretka (bez cukru i pektyn)	-	-	-
-	-	-	Dżem lub galaretka ze sklepu
-	-	Figi suszone	-
Granat (1/2 szt /38 g)	Granat (3/4 szt / 57 g)	Granat (1 szt /76 g)	-
Granat ziarna (1/4 szkl)	Granat ziarna (1/4-1/2 zkl)	Granat ziarna (1/2 szkl)	-
-	Grejpfrut (1/2 szt /104 g)	Grejpfrut (1 szt /207 g)	-
-	-	Gruszka	-
-	-	Jabłko	-
Jagody (80 szt /100 g)	-	Jagody (powyżej 80szt /100 g)	-
Jeżynomaliny	-	-	-
-	-	Jeżyny	-
-	-	Kaki	-
Karambola	-	-	-
Kiwi	-	-	-
Limonka	-	-	-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

-	Liczi (5 szt)	-	-
Maliny (10 szt /19 g)	Maliny (10-50 szt)	Maliny (więcej niż 50 szt)	-
-	-	Mango*	-
Marakuja (100g)	Marakuja (powyżej 100 g)	-	-
Melon (1/2 szkl /100 g)	Melon (powyżej 1/2 szkl /100g)	-	-
-	-	Morela	-
-	-	Nektarynki	-
Opuncja	-	-	-
-	-	-	Owoce puszkowane w soku owocowym
Papaja	-	-	-
-	-	Papaya suszona	-
Pitaja	-	-	-
-	-	-	Platan
Pomarańcze	-	-	-
Porzeczki suszone (1 łyżka)	-	-	-
Rabarbar	-	-	-
Rambutan (2 szt /31 g)	Rambutan (4 szt/62 g)	-	-
-	-	Rodzynki	-
-	-	Śliwka	-
-	-	Śliwka suszona	-
-	-	Tamarillo*	-
Tangerynka	-	-	-
Truskawki	-	-	-
Wiśnie (1-2 sztuki)	Wiśnie (3 szt)	Wiśnie (4-6 szt)	-
Winogrona	-	-	-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

-	Żurawina (1 łyżka)	Żurawina (2 łyżki)	-

ORZECHY I PESTKI**			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
-	-	-	Chia
-	Kasztany** (pełna garść)	-	-
Laskowe** (10 szt / 15 g)	Laskowe** (20 szt / 30 g)	Laskowe** (80 szt / 100 g)	-
Macadamia** (20 szt / 40 g)	-	-	-
Mąka kokosowa** (1/4 szkl)	-	-	-
Mąka migdałowa** (2 łyżki)	-	Mąka migdałowa** (4 łyżki)	-
-	-	-	Mąki z pestek
Migdały** (10 szt)	-	Migdały** (20 szt)	-
Mleko kokosowe** (1/4 szkl)	-	-	-
-	-	-	Mleko kokosowe z zagęszczaczami (guma guar/caragen)
-	-	Nerkowce**	-
Pecany** (10 szt / 22 g)	Pecany** (40 szt / 100 g)	-	-
Pestki dyni** (2 łyżki / 23 g)	-	Pestki dyni** (9 łyżek / 100 g)	-
Pestki słonecznika** (2 łyżki / 12 g)	-	Pestki słonecznika** (16 łyżek/100 g)	-
Piniowe** (1 łyżka / 14 g)	-	Piniowe** (8 łyżek / 100 g)	-
-	-	Pistacje**	-
Sezam**	-	Sezam**	-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

(1 łyżka / 11 g)		(9 łyżek / 100 g)	
-	Siemię lniane** (1 łyżka)	-	-
Włoskie** (10 szt / 30 g)	Włoskie** (30-100 g)	-	-
Wiórki kokosowe** (1/4 szkl)	-	-	-
Ziemne** (32 szt)	-	-	-

MIĘSO I RYBY			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
Bekon	-	-	-
Drób	-	-	-
Domowy rosół na mięsie lub szpiku	-	-	-
-	-	Domowy rosół na kościach	-
Dziczyzna	-	-	-
Jajka	-	-	-
Jagnięcina	-	-	-
Podroby	-	-	-
-	-	-	Przetworzone wędliny
Ryby	-	-	-
Wieprzowina	-	-	-
Wołowina	-	-	-

NABIAŁ			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
Domowy jogurt	-	-	-
Domowa śmietana	-	-	-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

-	-	-	Feta
-	-	-	Jogurt
-	-	Jogurt bez laktozy	-
-	-	-	Kefir
Masło	-	-	-
Masło klarowane	-	-	-
-	Mleko bez laktozy	-	-
-	-	-	Mleko
-	-	-	Mozarella
-	-	-	Rocitta
-	-	-	Serek wiejski
Sery długo dojrzewające	-	-	-
-	-	-	Sery krótko dojrzewające
-	-	-	Śmietana

TŁUSZCZE			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
Masło	-	-	-
Łoje	-	-	-
Olej kokosowy	-	-	-
Olej lniany	-	-	-
Olej MCT	-	-	-
Olej macadamia	-	-	-
Olej palmowy	-	-	-
Olej słonecznikowy	-	-	-
Olej rybi	-	-	-
Olej rzepakowy	-	-	-
Olej sezamowy	-	-	-
-	-	-	Olej sojowy

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Olej z konopii	-	-	-
Olej z ogórecznika	-	-	-
Olej z pestek dyni	-	-	-
Olej z pestek winogron	-	-	-
Olej z wątroby dorsza	-	-	-
Oliwa z oliwek	-	-	-
Smalec gęsi	-	-	-
Smalec wieprzowy	-	-	-
Tłuszcz z boczku	-	-	-

STRĄCZKI			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
-	-	-	Ciecierzyca
-	-	Fasola Borlotti**	-
-	-	Fasola czerwona**	-
Fasola lima** (1/4 szkl)	Fasola lima (1/4 szkl)	Fasola lima** (1/2 szkl)	-
-	-	-	Fasola pinto
-	-	Groch łuskany	-
Soczewica brązowa (1/2 szkl)	-	-	-
Soczewica czerwona (1/4 szkl)	Soczewica czerwona (1/2 szkl)	-	-
Soczewica zielona (1/4 szkl)	Soczewica zielona (1/2 szkl)	-	-
-	-	-	Soja

NAPOJE			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
Alkohol: wino	-	-	-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

wytawne i półwytrawne (Kobiety: 120 ml 3-5 razy na tydz; Mężczyźni: 265 ml 3-5 razy ba tydz)**			
-	-	-	-
Alkohole: budbon, gin, whisky, wódka, (Kobiety: 30 ml 3-5 razy na tydz; Mężczyźni: 75 ml 3-5 razy ba tydz)**	-	-	-
-	-	-	Alkohole: brandy, piwo, cydr, likiery, rum, sherry, tequilla, wino słodkie i półsłodkie, musujące
Herbata czarna słaba	-	-	-
-	Herbata zielona (do 2 szkl dziennie)	-	-
Hibiskus	-	-	-
Kawa słaba** (1 filiżanka)	-	-	-
Mięta	-	-	-
-	-	-	Napoje gazowane słodzone
-	-	-	Pau d'arco
Rooibos	-	-	-
Rumianek	-	-	-
Sok pomarańczowy świeży (1/2 szkl / 125 ml)	-	Sok pomarańczowy świeży (1 szkl / 250 ml)	-
Sok z owoców nisko fermentujących (1/3 szkl / 100 ml)	-	-	-
-	-	Soki z owoców	-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

		wysoko fermentujących	
Sok z żurawiny	-	-	-
	Woda gazowana	-	-
Yerba mate	-	-	-

SŁODZIKI			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
Dekstroza (symboliczne ilośco)	-	-	-
-	-	-	Cukier kokosowy
-	-	-	Cukier trzcinowy
-	-	-	Erytrytol
-	-	-	Fruktoza
Glukoza (syboliczne ilości)	-	-	-
-	-	-	Ksylitol
-	-	-	Laktitol
-	-	-	Maltitol
-	-	-	Mannitol
-	-	-	Melasa
-	-	Miód akacjowy* (1 łyżka)	-
-	Miód gryczany* (1 łyżka)	-	-
-	Miód wielokwiatowy* (1 łyżka)	-	-
Stewia w liściach (symboloiczne ilości)	-	-	-
-	-	-	Sacharoza
-	-	-	Słód jęczmienny
-	-	-	Sorbitol
-	-	-	Syrop glukozowo-

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

			fruktozowy
-	-	-	Sukraloza
-	-	-	Syrop klonowy
-	-	-	Syrop z agawy

DODATKI			
Pokarmy mało fermentujące	**Pokarmy średnio fermentujące**	**Pokarmy mocno fermentujące**	**Pokarmy zakazane**
-	-	-	Cebula
-	-	-	Czosnek
-	-	-	Czekolada
Imbit	-	-	-
-	-	-	Kakao
Kiszonki	-	-	-
Majonez domowy	-	-	-
-	-	-	Marynaty
Musztarda bez czosnku	-	-	-
-	-	-	Ocet balsamiczny
Ocet jabłkowy	-	-	-
Ocet winny	-	-	-
Przyprawy - wszystkie poza zawierającymi czosnek i cebulę	-	-	-
-	-	-	Sos sojowy
-	-	-	Sztuczne dodatki do żywności
-	-	-	Sosy sklepowe
Wasabi	-	-	-
-	-	-	Zagęszczacze

© Copyright by Naczynia Połączone. Wszelkie prawa zastrzeżone.