

## Краткое руководство по питанию при Хашимото

### ОСНОВЫ ДИЕТЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Поздравляем вас с первым шагом на вашем пути к выздоровлению без глютена. Вы не пожалеете об этом.

#### Зачем переходить на диету без глютена?

Существует сильная связь между реакцией на глютен и щитовидной железой. Некоторые люди будут способны полностью вылечиться, перейдя на диету без глютена, в то время как другие, возможно, должны будут копнуть немного глубже. Но большинство будет чувствовать себя значительно лучше!

Целиакия часто встречается с другими аутоиммунными заболеваниями, включая волчанку, болезнь Аддисона и болезнь Хашимото. Некоторые новые исследования показывают, что у всех людей с аутоиммунными заболеваниями есть чувствительность к глютену, которая не всегда связана с целиакией. **Все, у кого есть Хашимото, должны исключить глютен в течение двух недель, чтобы увидеть, есть ли улучшение их симптомов.**

#### Так что же такое целиакия, чувствительность к глютену, и как это относится к Хашимото?

Целиакия является аутоиммунным заболеванием, при котором употребление глютена, белка, содержащегося в пшенице, ячмене и ржи, заставляет тело атаковать слизистую оболочку тонкого кишечника.

Атака на кишечник разрушает ворсинки, которые подобны нежным волоскам, они покрывают кишечник и помогают переваривать и усваивать питательные вещества из пищи.

Это повреждение ворсинок заставляет человека с целиакией/непереносимостью глютена истощаться, независимо от того, сколько пищи он или она ест, потому что организм не способен поглощать питательные вещества из потребляемой пищи, поскольку ворсинки также содержат ферменты, которые помогают нам переваривать нашу пищу.

Целиакия названа «великим подражателем», так как люди с целиакией часто имеют много симптомов, которые имитируют симптомы других заболеваний, и симптомы могут различаться у разных людей. У некоторых людей может быть страшный понос, у других запоры, тошнота, рвота, кислотный рефлюкс,

потеря веса, легкие синяки, анемия, депрессия, выпадение волос, бесплодие. Вот почему целиакия долго не диагностируется, ее часто ошибочно принимают за другие проблемы. У людей с нераспознанной целиакией более вероятно развитие рака кишечника.

## Тестирование

Тесты на целиакию также не идеальны. Анализы крови очень часто отрицательны во всех случаях, кроме самых сложных. Кроме того, традиционные тесты не затрагивают чувствительность к глютену, недавно описанное состояние, которое также может способствовать аутоиммунной реакции. Именно поэтому устранение глютена и других продуктов, содержащих пшеницу, в течение как минимум трех недель, наблюдение за улучшением и, если не уверены, повторное введение для проверки реакции на глютен, является лучшим и самым дешевым тестом для большинства людей.

Повреждение слизистой оболочки кишечника также вызывает повышенную проницаемость кишечника. Эта проницаемость кишечника, так называемый "дырявый кишечник", позволяет частицам пищи попасть в кровоток, где они распознаются как чужеродные вещества иммунной системой, и организм запускает иммунную атаку каждый раз, когда человек ест эти продукты. Это может сделать прием пищи крайне тяжелым и неприятным, вызывая симптомы, которые могут включать диарею, изжогу, расстройство желудка, боли, нервные покалывания... кишечная проницаемость связана с другими аутоиммунными заболеваниями, и люди с целиакией подвержены риску развития этих заболеваний... особенно, если они не изменят свой рацион.

Безглютеновая диета необходима для заживления кишечника, уменьшение симптомов можно увидеть в течение 6 месяцев - 2 лет после строгой диеты без глютена. Но восстановление требует времени... и даже небольшое количество глютена может быть огромным шагом назад. Другие продукты также возможно потребуются исключить во время процесса заживления.

## Избегать

Все продукты питания, содержащие пшеницу, ячмень, рожь. К сожалению, это труднее, чем кажется, так как многие обработанные пищевые продукты содержат в качестве стабилизирующего агента глютен/пшеницу в той или иной форме.

Всегда проверяйте этикетки на салатных заправках, маринадах, всех соусах для барбекю, супов и т.д.

Не бывает частичной безглютеновой диеты, глютен нужно полностью исключить для лечения и облегчения симптомов.

### **Улучшение**

Может быть замечено в течение нескольких дней для больных целиакией, от трех месяцев до двух лет займет полное восстановление. У людей с непереносимостью глютена улучшение должно быть замечено в течение двух-трех недель, а исцеление в течение шести-восьми недель. Есть некоторые предварительные данные, что целиакия, которая является более тяжелой, является постоянной, в то время как непереносимость к глютену может быть обратимой.

### **Молочные продукты**

У некоторых людей может развиться вторичная непереносимость молочных продуктов из-за повреждений кишечника, вызванных глютенном.

Если вы не испытываете полного облегчения от диеты без глютена, то избегайте молочных продуктов в течение 3-6 месяцев. Многие люди восстанавливают способность переносить молочные продукты через 6 месяцев, однако некоторым придется избегать их неопределенно долго.

Козье молоко может быть лучше переноситься в некоторых случаях.

Верблюжье молоко обычно хорошо переносится.

### **Соя**

Многие безглютеновые продукты, хлеб и печенье содержат сою, которая может быть проблемой для пациентов с заболеванием щитовидной железы и ухудшить аутоиммунную атаку на щитовидную железу.

Я считаю, что мое состояние щитовидной железы ухудшилось после употребления безглютеновых продуктов, которые содержали сою. Мои антитела подпрыгнули! Спустя 1 месяц после удаления соевых продуктов из рациона мои антитела к щитовидной железе понизились от 800 до 380...

### **Походы в ресторан**

Многие рестораны имеют меню без глютена. Но питание в них может быть затруднено, поскольку даже в безглютеновых ресторанах может быть

загрязнение глютеном. Опасно воздействие даже небольшого количества глютена, организм человека будет реагировать на него, и у человека могут быть серьезные желудочно-кишечные симптомы. Это может показаться странным, если раньше симптомы, казалось бы, были более легкими, но когда организм, который создает реактивные клетки к пище, больше не потребляет пищу, реактивные клетки накапливаются и приводят к более сильной реакции.

## **Добавки**

Некоторые люди с целиакией могут нанести серьезный ущерб своим ворсинкам кишечника и не могут поглощать некоторые питательные вещества. Питательные добавки ускорят исцеление.

Следующие добавки особенно важны для здоровья щитовидной железы:

B12(наиболее эффективная форма - метилкобаламин), фолиевая кислота (метилированные формы), ферритин/железо, добавки селена и витамин D часто необходимы. Добавки должны быть без искусственных наполнителей, глютена и молочных продуктов. Даже небольшие количества могут быть вредными, мешать поглощению и сдерживать восстановление.

Есть специальные ферменты, которые могут помочь переваривать глютен. Я бы не рекомендовала есть миску с макаронами после приема таких ферментов, но я бы порекомендовала использовать их просто на случай, если вы кушаете в ресторане и нервничаете от возможного попадания глютена.

Итак, что вы можете есть?

Мясо, мясо, все виды мяса, все овощи, все фрукты, орехи, семена, яйца...

Я призываю вас придерживаться полноценной питательной диеты...

Не делайте ту же ошибку, что и я...

Когда я впервые перешла на диету без глютена, я сделала ошибку, заменив мою еду с глютеном на безглютеновый фастфуд. Несмотря на то, что это шаг вперед, но такая еда не даст вам продвинуться далеко на вашем пути к исцелению.

Я рекомендую использовать безглютеновые смеси для блинов, печенье, крупы и хлеб только в процессе перехода, если вы едите стандартную американскую диету. Большинство безглютеновых продуктов повысит уровень сахара в крови(это даст нагрузку на ваши надпочечники, которые

могут ослабить щитовидную железу) и могут содержать вредные ингредиенты, такие как соя. Полноценные питательные диеты, такие как Палеодиета, диета экологичного тела и диета Вестона А. Прайса - лучшие диеты для людей.

<b>Вместо</b>	<b>Ешьте</b>
Паста	Спагетти из кабачков
Коровье молоко	Кокосовое молоко
Сливочное масло	Кокосовое масло
Хлеб	Миндальные кексы

Нет больше хлопьев, вафель, тостов... так что же я ем на завтрак???

### День 1

Бекон(6-8 кусочков)

Гуакамоле(авокадо, чесночный порошок, помидоры\*, лук)

Ферментированная капуста

\*избегайте при чувствительности к пасленовым

### День 2

1 порция фарша из натуральной говядины или индейки

2 цуккини

морковь

лук

брокколи, цветная капуста или другие овощи, которые вам нравятся.

Жаркое перемешивать до тех пор, пока овощи и мясо не будут приготовлены в течение 10-15 минут.

Совет: сделайте большую порцию и заморозьте в упаковках для завтрака

### День 3

Кокосовое молоко

Гороховый протеин/ протеин конопли/ протеин семян чиа, если хорошо переносится

Овощи, не содержащие гойтрогены, хорошо переносимые(салат, сельдерей, морковь)

Сок лимонного сока/ лайма

Авокадо для дополнительного жира

Поместите все ингредиенты в блендер и наслаждайтесь

#### День 4

Положите маленькие/средние спагетти из кабачков или другие кабачки в мультиварку перед сном

Добавьте нарезанные куски говядины, курицы или свинины

Добавьте воду и столовую ложку кокосового масла

Оставьте готовиться на ночь

Просыпайтесь от сильных запахов утром :)

Остатки после обеда также работают как завтрак и обед на следующий день

#### День 5

Мускатная тыква, нарезанная кубиками

Фарш из говядины / индейки / курицы

Жарьте на кокосовом масле, помешивая в течение 10 минут

Сверху добавьте оливковое масло

*Всего вам наилучшего на вашем пути к исцелению. Если вы нашли этот брошюру полезной, вам также могут понравиться книги Изабеллы Венц о Хашимото.*

<https://www.amazon.com/Izabella-Wentz-PharmD/e/B00HNG6PDU/> - книги Изабеллы Венц

**Автор: Изабелла Венц, доктор фармацевтических наук**

**Информация в данной брошюре предоставлена в ознакомительных целях. Перед тем, как принимать какой-либо продукт, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Проконсультируйтесь с врачом о любых проблемах со здоровьем или перед началом новой программы.**

Переведено для сайта <http://hasimoto.ru/>

На сайте вы можете ознакомиться с переводами статей Изабеллы Венц и с другой полезной информацией о тиреоидите Хашимото

