

## Paleo według Ajwen

Opowiem o moim sposobie odżywiania się, dlatego, że często po opublikowaniu posta, zamieszczeniu zdjęcia na facebooku, czy moim portalu, dostaję mnóstwo pytań – czy nie boję się takiej ilości jajek, czy najadam się taką małą ilością jedzenia albo jak mogę zjeść taką bombę węglowodanową w postaci dżemu czy placków z mąką kasztanową.

### **Dieta paleo nie polega tylko na jedzeniu mięsa, jajek, warzyw i małej ilości owoców.**

Wiele osób boi się węglowodanów i unika ich jak ognia, co jest nie właściwym postępowaniem. W moim pojęciu, paleo jest skierowaniem się w stronę maksymalnie czystych, pierwotnych produktów.

Nie oznacza to oczywiście, że mam polować na mamuta i zjadać tylko surowe mięso. Każdy musi tę dietę dostosować do siebie. Ja lubię surowe mięso, ale nie wyobrażam sobie, żebym wszystko miała jeść w takiej postaci. Sposób odżywiania się człowieka ewoluował.

### **Staram się kupować mięso z ekologicznych źródeł**

Najczęściej zamawiam je w Internecie, stąd mogę mieć większą pewność, że pasło się na łące zielonej – dzięki temu ma właściwy skład kwasów tłuszczowych. Kiedy przyrządzam to mięso, widzę, że jest lepszej jakości, niż to sklepowe:

- po pierwsze – nie pieni się na patelni
- po drugie – nie śmierdzi
- po trzecie – gdy stygnie, robi się coś w rodzaju galaretki, kolagenu.

Zwykle zamawiam mięso raz, dwa razy w miesiącu i mrozę. Wydaję na nie około 300zł miesięcznie.

### **100 jaj miesięcznie**

Dodatkowo zjadam codziennie jaja od czterech do dziesięciu, w zależności jaki jest dzień i co z nich przygotowuję. Ciężko mi powiedzieć ile na nie wydaję w miesiącu. Szacuję, że sama zjadam 100 jaj miesięcznie.

### **Mój dzienny jadłospis**

- Na **śniadanie** zawsze (prawie zawsze, bo czasami mam kiełbaski) są jaja, trzy do czterech. Bardzo rzadko robię odstępstwa. Przyrządzam sadzone z jakąś wędliną, pieczarkami, papryką, pomidorami, brokułem czy jarmużem. Lub ze smażonym boczkiem – takie moje grzeszki – w smażonym mięsie wytwarzają się toksyny, które są rakotwórcze, więc staram się jednak tego nie robić zbyt często (kiedyś jadałam tak częściej). Czasem są to jaja na miękko i warzywa, np. kiszona kapusta.
- **Drugiego śniadanie** nie ma, i nie jest mi ono potrzebne. Zauważyłam, że pomiędzy pierwszym śniadaniem a obiadem mija pięć do sześciu godzin i jest to dla mnie rozwiązanie idealne. Pod warunkiem, że podczas śniadania spożyję porcję tłuszczu, żeby było bardziej sycące (moja porcja tłuszczu to 2-3 łyżki). Kiedy między posiłkami wypijam herbatę, obojętnie jaką – czerwoną, czarną, zieloną czy inną ziołową – powoduje to u mnie napędzenie głodu. Burczy mi w brzuchu, czego bardzo nie lubię, i trudno mi wytrzymać do obiadu. Czasem zdarza się, że zjem na drugie śniadanie owoce, szczególnie w wolne od pracy lub aktywne dni, i one również powodują u mnie chęć na szybszy obiad.
- W bardziej aktywne dni (sport) lub wolne od pracy w gabinecie przyrządzam sobie lżejsze pierwsze śniadanie, a na **drugie śniadanie** oprócz owoców zjadam też warzywa – w różnych konfiguracjach – sałatki warzywne, zupy kremy plus owoc, sałatka owocowa z awokado, owoce z płatkami z kokosa itp. Owoce same w sobie nie dają uczucia sytości, dlatego zwykle łączę je z tłuszczem albo warzywami.

- Na **obiad** zjadam mięso i warzywa. Czasem jest to tatar z dwoma żółtkami, którego uwielbiam, surówka i sok marchwiowy. Dodaję do niego masło, bo jest za „chudy”. Sok marchwiowy wypijam zwykle dwa razy w tygodniu. Albo jest to dorsz z pieca konwekcyjnego, czyli niezaruszony (chodzi o reakcję Maillarda, której chcę uniknąć). Lub przyrządzam krwiste steki, z mięsa zamówionego w Internecie. Raz na tydzień, lub dwa tygodnie, włączam do diety podroby, które są najbogatszym źródłem witamin, w szczególności z grupy B.
- **Kolacja** najczęściej jest węglowodanowa. Ostatnio są to przeważnie placuszki z niedojrzałego banana (niedojrzały ma więcej skrobi – lepiej wiąże placki), czterech jaj i mąki kasztanowej, którą dodaję „na oko”, w zależności od tego czy banan jest bardzo dojrzały czy mniej. Jeśli jest mniej dojrzały to dodaję mniej mąki, ze względu na wspomnianą skrobię. Dojrzały banan zawiera sacharozę. W bardziej aktywne dni placuszki łączę z dżemem, słodzonym cukrem lub zagęszczonym sokiem owocowym – jak ognia unikam syropu fruktozowo-glukozowego.

## Węglowodany

W diecie potrzebna jest pewna ilość węglowodanów dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy, nadnerczy, ale również wtedy, gdy w ciągu dnia mamy więcej aktywności i nasz organizm potrzebuje uzupełnić zapasy glikogenu. Oczywiście zależy to też od rodzaju aktywności, bo jeżeli jest to aktywność tlenowa to glikogenu zużywamy niewiele. Natomiast aktywność beztlenowa zużywa go zdecydowanie więcej i jeżeli była to super aktywność (wg subiektywnego odczucia, kieruję się samopoczuciem), to wprowadzam sobie zasilanie potreningowe.

### Zasilanie potreningowe: dwa surowe żółtka, dojrzały banan i olej kokosowy.

Węglowodanów potrzeba organizmowi ok. 150 g na dobę (zależy to oczywiście od osoby, wieku, ilości mięśni, masy ciała, płci, aktywności fizycznej). Jeśli w ciągu dnia zjemy sporo owoców i warzyw, to kolacja nie musi być tak w nie bogata. Ale jeśli posiłki w ciągu dnia są ubogie w owoce, to wtedy na kolację trzeba uzupełnić całość węglowodanów.

Placuszków nie jem w ciągu dnia, bo zazwyczaj chce mi się po nich spać. Występuje po nich wyrzut insuliny i może dojść do hipoglikemii, zatem śpi się po nich świetnie. Zdecydowanie lepiej niż po białku. Powodują naturalne uczucie senności mnie więcej po dwóch, trzech godzinach od spożycia. Po białkowej kolacji śpi się gorzej, bo trawienie trwa około czterech godzin. Szybciej trawi się mięso surowe, a wolniej to mocno usmażone. Po kolacji białkowej miewam natrętne sny, czasami są to koszmary, a czasami mam wrażenie, że przez sen rozwiązuję jakieś problemy.

## Moje paleo

Podsumowując, moje paleo, to:

- Mięso z dobrych źródeł, nie z chowu przemysłowego. Nie zjadam drobiu, który jest najbardziej skażony chemią (sterydy, antybiotyki).
- Nie jadę nabiału – po pierwsze dlatego, że mi szkodzi, robią mi się czerwone wykwity, podnosi mi się ciśnienie i boli mnie głowa, do tego mam katar i uczucie kluski w gardle. Poza tym obecnie nabiał jest słabej jakości. Jeśli, jakiś miałabym polecić, to taki surowy, prosto od owcy albo od kozy, z naturalnej hodowli. Wtedy będzie bogaty w kwasy CLA, zdecydowanie nie taki ze sklepu. Ale to temat na inny wpis.
- Jaja oczywiście ze wsi, od swobodnie biegających po dworze kur, które miały szansę zjeść robaka. Rzadko kupuję je w sklepie – ewentualnie w sytuacji awaryjnej, ale wtedy wybieram te ekologiczne.
- Co do warzyw - zimą staram się jeść kiszonki – kapustę, ogórki, bo trudno jest o świeże pomidory, czy paprykę. Sięgam też po warzywa korzeniowe.

- Owoce jadam rzadko, bo część z nich mi szkodzi. Można je jadać surowe, bądź w przypadku nietolerancji FODMAPS (wzdęcia) – gotowane. Owoce powinny być dojrzałe, najlepiej takie które dojrzały na słońcu (choć to obecnie niemal nie możliwe). Oczywiście najlepiej sięgać po takie z naszej strefy klimatycznej. W moim przypadku jest trudniej, bo nie toleruję jabłek, gruszek i śliwek, ale za to świetnie toleruję maliny i inne owoce jagodowe oraz egzotyczne jak banan, mango, papaja, awokado, kokos (choć kokos to orzech ☺). Tutaj znaczenie ma też ilość zjedzonych przeze mnie owoców, bo na przykład nadmiar awokado może powodować u mnie wzdęcia.
- Paleo oznacza również zmianę sposobu obróbki pokarmów. Staram się jeść je w postaci półsurowej, przygotowanej na parze, z grilla – ale już teraz nie zarumienione za bardzo, krótko 5min, tak by wewnątrz było krwisto.
- Wymieniam również naczynia w kuchni. Staram się nie przechowywać niczego w plastikach. W ogóle staram się niczego nie przechowywać – jeśli już, to mrozę. Do przygotowania posiłków używam patelni ceramicznych.
- Mniej jem - zauważyłam też, dobre prowadzenie diety, dostarczanie odpowiednich pokarmów powoduje, że zdecydowanie mniej potrzebuję zjeść. Czyli mój organizm dostaje tak dużo składników odżywczych, jest tak wysycony, że mam siłę na to, żeby pojechać na rower, wejść na górę, utrzymywać swoją przeciętną aktywność. Starcza mi również sił na procesy myślowe.

### **Czy się najadam tak małą ilością jedzenia?**

Tak, ta ilość energii, którą spożywam, w zupełności wystarcza mi do funkcjonowania.

### **Bardziej odżywczy i biodostępny pokarm sprawia, że docelowo potrzebujemy go mniej.**

- Słodyczy staram się unikać jak ognia. Nie jest tak, że przychodzi mi to lekko, bo „gdy widzę słodycze to kwiczę”. Na widok czekolady włącza mi się ślinotok. Bardzo je lubię i bardzo walczę ze sobą. Nie dlatego, że mogę przybrać na wadze. Ogólnie zauważyłam, że szkodzą mojemu zdrowiu. Pogarsza się moja cera, pojawiają się pryszcze, jakieś bóleści, gorsze samopoczucie. Moimi słodyczami są teraz dżemy i wspomniane placuszki z mąki kasztanowej.

### **Moje paleo to również intuicja – nie kieruję się gramami, ilościami, tym co należy, a co nie, raczej kieruję się intuicją, dostarczam organizmowi to czego on potrzebuje wg tego jak czuję.**

To tyle w temacie mojego paleo. Jeśli jeszcze coś mi przyjdzie do głowy na pewno powiem o tym w następnym podcaście/wpisie. Zachęcam do zadawania pytań.

Iwona Wierzbicka, dietetyk kliniczny