



# ELIMINACIJSKE PREHRANE

AUTOIMUNI PROTOKOL	46
WAHLS PROTOKOL	52
GAPS	53
LOW-FODMAP	54
INTOLERANCIJA NA HISTAMIN	55
Tablica usporedbe protokola	56
TESTOVI INTOLERANCIJE	57
Prijelaz na protokol	59
Različite prehrane za istim stolom	61
Dnevnik prehrane	63
REINTRODUKCIJA	64
Znakovi intolerancije na hranu	68
EKSPERIMENT N=1	69





# ELIMINACIJSKE PREHRANE

Eliminacijska prehrana zajednički je nazivnik za sve vrste protokola tijekom kojih se privremeno izbacuju određene namirnice ili grupe namirnica s ciljem rješavanja problema poput poremećene probave, intolerancija na hranu, neuroloških simptoma i sl. Nakon privremene eliminacije, namirnice se kontrolirano uvode u prehranu kako bi se pratile fizičke, psihičke ili emocionalne reakcije. Tekst o tome pročitajte na str. 64. Eliminacijska prehrana i dalje je najbolji način da otkrijemo na koju hranu smo osjetljivi ili intolerantni. Sličnost svim ovdje spomenutim protokolima jest naglasak na nutritivno bogatoj prehrani s puno povrća i kvalitetnih masnoća, eliminiranje procesuirane hrane, žitarica, soje i bijelog šećera te ograničavanje konzumacije prirodnih šećera. Razlikuju se prema pristupu mliječnim proizvodima — od potpune eliminacije do postupnog uvođenja, ako ih toleriramo. Unos ugljikohidrata također varira među spomenutim protokolima. Treba brinuti o kvaliteti hrane, no nemojte dopustiti da vas perfekcionizam koči. Bitno je napraviti prvi korak i raditi najbolje što možemo, čak i ako nije savršeno.

# AUTOIMUNI PROTOKOL

Dr. Loren Cordain, koji je postavio temelje paleo prehrane, shvatio je da neke dozvoljene namirnice smetaju ljudima s autoimunim bolestima pa je osmislio autoimuni protokol (AIP). Robb Wolf u svojoj knjizi *The Paleo Solution* predstavlja AIP kao eliminacijsku prehranu s dvije faze. Nakon toga dr. Sarah Ballantyne, poznatija kao The Paleo Mom, znanstvenica koja ima nekoliko autoimunih dijagnoza, detaljno razvija protokol.

Provođenje autoimunog protokola znači povremeno isključivanje proupalnih namirnica da bi se smirila upala i autoimuni napad, zaliječila crijeva i obnovila crijevna flora, izbalansirali nutritivni deficiti, te kako bi se u konačnici postigla remisija bolesti. AIP ima eliminacijsku fazu i fazu reintrodukcije namirnica podijeljenu u 4 stadija (pročitajte više na str. 65). Eliminacijska faza traje najmanje mjesec dana, ali idealno bi bilo da traje do nestanka svih simptoma autoimune bolesti. Tada se može početi s reintrodukcijom eliminiranih namirnica (više o tome na str. 65). Potrebno je stopostotno pridržavati se preporučenih smjernica protokola da biste u konačnici dobili točne rezultate intolerancija i reakcija na namirnice. Može se dogoditi da vam individualno smetaju namirnice koje su uključene u autoimuni protokol, stoga ćete i njihovu konzumaciju prilagoditi djelomično ili potpuno. Kroz fazu reintrodukcije (opisana na str. 66) i ponovnu konzumaciju isključenih skupina namirnica primijetit ćete reagira li tijelo na njih negativno. Svaka osoba dobit će drugačije rezultate intolerancije na namirnice i prema njima će prilagoditi svoju prehranu.

Važan element AIP-a jest ograničenje fruktoze (pročitajte više na str. 106). Također, prijelaz na protokol može biti brz ili postepen (str. 59).

Preporučuje se dnevno pojesti 8–14 šalica sirovo izmjerene povrća (jedna šalica ima 250 ml). Konzumira se povrće u različitim bojama uz jednu šalicu fermentirane hrane. Ukupna količina fruktoze iz voća ne bi trebala prelaziti 20 g po danu. Tjedno se jedu 4–5 porcija iznutrica, tri obroka s ribom ili morskim plodovima te jednom tjedno školjke i alge. Idealno bi se svaki obrok trebao sastojati od  $\frac{3}{4}$  povrća, 170–350 g namirnica bogatih životinjskim proteinima (količina ovisi o građi i težini pojedinca) i preporučenih masnoća.

Vrijeme koje je potrebno provesti na autoimunom protokolu za ulazak u remisiju individualno je kod svakog oboljelog pojedinca i ovisi o više čimbenika. U kojoj je fazi autoimuna bolest, imate li jednu ili više bolesti, koliko su crijeva oštećena, tj. propusna, koliko je jaka upala u tijelu i koju vrstu antitijela

proizvodi imunosni sustav, kakvi su vaši geni koji će utjecati na brzinu oporavka, koliko ćete se pridržavati protokola, koliko raznovrsno i nutritivno bogato jedete, koje deficite vitamina i minerala imate, kako ćete regulirati stres i ostale faktore iz okoline koji utječu na autoimune bolesti, hoćete li osigurati dovoljno sna i sl. Rezultati i pomaci događat će se postupno — od nekoliko dana do nekoliko godina. Ako nemate nikakvih pomaka nakon tri mjeseca protokola, vratite se na prije istaknuta pitanja i razmislite jeste li se držali danih smjernica autoimunog protokola te potražite liječnika funkcionalne medicine koji će napraviti potrebne pretrage, potražiti druge uzroke koji ometaju proces i pomoći u njihovu uklanjanju. Potencijalni uzroci mogu biti SIBO (*small intestinal bacterial overgrowth*, tj. prekomjerno razmnožavanje bakterija u tankom crijevu), intolerancija na histamin, disbioza crijeвне flore, problemi s probavljanjem hrane, nedovoljan unos ugljikohidrata itd. Prekomjerno razmnožavanje bakterija u tankom crijevu (SIBO) produžuje oporavak od oko šest mjeseci do dvije godine, stoga je bitno usput rješavati i taj problem. Nadalje, zbog izravne povezanosti crijeva i mozga SIBO utječe na upalu u mozgu koja se liječi između dva mjeseca do dvije godine.

Intoleranciju na histamin možete dovesti u red prilagođenom prehranom (više pročitajte na str. 55). Disbioza crijeвне flore može biti uzrokovana premalim brojem dobrih bakterija ili prevelikim brojem loših bakterija, bakterijskom infekcijom, problemom s parazitima i kvascima ili intolerancijom na ugljikohidrate. Problemi s probavom mogu biti povezani s manjkom želučane kiseline, manjkom žuči, deficitom probavnih enzima ili manjkom dobrih bakterija u crijevima. Vodič za otkrivanje mogućih smetnji možete potražiti u knjizi *The Paleo Approach* ili na blogu *The Paleo Mom* (u članku *'How Do I Know When It's Working?' A Quick Troubleshooting Guide to Paleo*).

Tijelu i oštećenim tkivima treba i do dvije godine da zacijele. Dokazi se pojavljuju i u znanstvenoj studiji (Konijeti, 2017) koja je potvrdila pozitivan utjecaj autoimunog protokola na simptome i upalu u crijevima kod oboljelih od kolitisa i Chronove bolesti. Studija je provedena na 15 oboljelih od kojih je 11 postiglo remisiju bolesti nakon samo 6 tjedana protokola. Pored toga, tu je studija (Abbott, 2019) provedena na 17 oboljelih od Hašimotova sindroma prema kojoj je autoimuni protokol kod sudionika značajno smanjio simptome bolesti i upalu mjerenu HS-CRP-om. Zapamtite da će rezultati sigurno doći, čemu mogu posvjedočiti iskustva autorica ove knjige i iskustva drugih ljudi s blogova (popis blogova nalazi se na str. 488) koji su ušli u remisiju uz pomoć autoimunog protokola. Borite se za svoje zdravlje i ne odustajte!

# AUTOIMUNI PROTOKOL

## 1. FAZA ELIMINACIJE

UKLJUČITI U PREHRANU	PRIVREMENO ISKLJUČITI IZ PREHRANE	TRAJNO ISKLJUČITI IZ PREHRANE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• meso, perad</li> <li>• ribu i morske plodove</li> <li>• iznutrice</li> <li>• povrće</li> <li>• voće</li> <li>• zdrave masnoće</li> <li>• fermentiranu hranu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja</li> <li>• sjemenke, njihova ulja i začine (kava i kakao)</li> <li>• orašaste plodove, njihova ulja i začine</li> <li>• biljke i plodove iz skupine pomoćnica (krumpir, sve vrste paprika, patlidžan, rajčica, <i>goji</i> bobice, <i>ashwagandha</i>, peruanska jagoda, <i>naranjilla</i>, pepino, tamarilo, rajček, duhan)</li> <li>• mahunarke (grašak, žute i zelene mahune)</li> <li>• alkohol</li> <li>• mliječne proizvode</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gluten</li> <li>• žitarice</li> <li>• pseudožitarice</li> <li>• mahunarke (uključujući soju i kikiriki)</li> <li>• procesuirana biljna ulja</li> <li>• procesuiranu hranu</li> <li>• aditive i konzervanse</li> <li>• rafinirani šećer i zaslađivače</li> </ul>

AIP provoditi minimalno 30 dana ili do nestanka simptoma bolesti

## 2. FAZA REINTRODUKCIJE

<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žumanjak</li> <li>• mahunarke — grašak, žute i zelene mahune</li> <li>• začini na bazi voća</li> <li>• začini na bazi sjemenki</li> <li>• ulja sjemenki i orašastih plodova</li> <li>• kakao</li> <li>• ghee</li> <li>• kava (povremena konzumacija)</li> <li>• klice mahunarki</li> </ul>	<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sjemenke</li> <li>• orašasti plodovi</li> <li>• <i>chia</i>-sjemenke</li> <li>• bjelanjak</li> <li>• maslac pašnih krava*</li> <li>• kava (svakodnevna konzumacija)</li> <li>• alkohol (u malim količinama)</li> </ul>	<p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• patlidžan</li> <li>• paprika</li> <li>• krumpir bez kore</li> <li>• vrhnje pašnih krava*</li> <li>• fermentirani mliječni proizvodi (kefir, jogurt)*</li> <li>• mlijeko pašnih krava*</li> <li>• sir pašnih krava*</li> <li>• leća*, slanutak* i suhi grašak</li> </ul>	<p>4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ljuta paprika</li> <li>• rajčica</li> <li>• krumpir s korom</li> <li>• začini povrća iz skupine pomoćnica</li> <li>• bijela riža**</li> <li>• alkohol (u većim količinama)</li> <li>• namočene i isključane mahunarke*</li> <li>• namočene i isključane žitarice*</li> </ul>
---	---	--	---

\* označene namirnice ne spadaju u paleo prehranu, ali su spomenute za sve one koji ih unatoč tomu, žele uključiti u svoju prehranu nakon autoimunog protokola

\*\* bijela rafinirana riža spada u sivu zonu (pročitajte više na str. 81)

KORISNO	VOĐENJE DNEVNIKA PREHRANE najbolji je način za utvrđivanje intolerancije na određene namirnice i prilagođavanje prehrane vlastitim potrebama tijekom reintrodukcije (pročitajte više na str 63.).
---------	---

## KONTAMINACIJA GLUTENOM

Hrana koju niste sami pripremili može biti kontaminirana glutenom. Većina ljudi nije osviještena o problemima izazvanim glutenom i ne shvaća kontaminaciju ozbiljno. Kako biste izbjegli potencijalnu kontaminaciju, dobro je uz sebe imati probavne enzime koje je potrebno popiti prije obroka izvan svoje kuhinje (tj. one koja vam je 'sumnjiva'). Preporučuju se probavni enzimi koji sadrže enzim dipeptidil-peptidazu (DPP4) koji pomaže pri razgradnji glutena. Probavni enzimi upotrebljavaju se u samo prijeko potrebnim situacijama, a ne kao izlika da se neopterećeno jede hrana s glutenom. Slučajna kontaminacija glutenom napraviti će upalu u crijevima, zato ga je bitno što prije izbaciti iz organizma. U tome vam mogu pomoći medicinski aktivni ugljen, ventilirana glina i puno tekućine.

Medicinski aktivni ugljen i ventilirana glina vežu na sebe toksine te smanjuju nadutost i plinove. Preporučuje se i piti više tekućine koja će pomoći bržoj izmjeni tvari u organizmu i potpomognuti oporavak u slučaju povraćanja ili proljeva. Važno je naglasiti da glina i ugljen na sebe vežu nutrijente i lijekove, stoga preporučujemo poseban oprez ako se uzimaju uz terapiju.

Upalu možete smanjiti ciljanom konzumacijom masnih kiselina omega-3 te konzumacijom đumbira i kurkume. Preporučuje se tjedan dana od trenutka kontaminacije svakodnevno uzimati 1–2 grama ulja bogatog masnim kiselinama omega-3. Čaj od đumbira ima protuupalna svojstva te pomaže kod grčeva u želudcu i mučnina. Kurkumin, aktivni sastojak kurkume, ima antioksidacijska i protuupalna svojstva.

Oštećenje crijeвне stijenke može se brže sanirati upotrebom probiotika, L-glutamina, čaja glatkog brijesta (*Ulmus fulva*), priprava od korijena sladića (*Glycyrrhiza glabra*), čaja korijena bijelog sljeza (*Althaea officinalis*), čaja lišća koprive (*Urtica dioica*) i temeljca od kostiju. Kupka s epsomovom solju (*magnezijev sulfat*), osim što će biti ugodna i opuštajuća, pomoći će detoksikaciji organizma, stimulaciji limfnog sustava i podršci imunskog sustava. Kupka se preporučuje tri puta tjedno (20–30 minuta) od kontaminacije glutenom.

Simptomi koji će se pojaviti nakon kontaminacije, kao i vrijeme potrebno da se tijelo očisti, individualni su — ovise o konzumiranoj količini, jačini intolerancije na gluten, trenutnom stanju crijeva i organizma, genetskim predispozicijama, prehrani, stresu, spavanju te koliko je vremena prošlo od posljednje konzumacije glutena, ima li osoba celijakiju itd.

Ne postoji formula za izračun vremena kada biste se trebali početi osjećati bolje. Neki će se osjećati bolje nakon nekoliko dana, dok će drugima za opravak trebati nekoliko mjeseci.

Ako svjesno i namjerno pojedete komad pizze ili neki drugi proizvod s glutenom vrlo ćete vjerojatno imati jaku imunosnu reakciju i bit će potrebno i do šest mjeseci za uklanjanje nastale štete.

Ako pojedete namirnicu koja je isključena iz protokola, primjerice orašaste plodove, vjerojatno nećete imati jaku reakciju (osim ako ste alergični), ali



ćete njezinom konzumacijom opteretiti probavu i usporiti proces zacjeljivanja crijevne stijenke. Moguć je i izostanak fizičke reakcije, no kako biste bili sigurni da namirnicu tolerirate, potrebno ju je eliminirati na barem mjesec dana i zatim proći kroz proces reintrodukcije (više o tome na str. 64). Nekima je izrazito teško pridržavati se protokola i svakome se može dogoditi da poklekne. Reakcije na bilo koju namirnicu izvan protokola koju ste slučajno ili svjesno pojeli mogu se pojaviti odmah, kroz nekoliko dana ili kroz duži period konzumacije te namirnice, stoga je potrebno napraviti plan za takve situacije. Neovisno o tome je li skretanje s protokola bilo slučajno ili namjerno, nemojte se osuđivati, već prihvatite pogrešku i što prije krenite ispočetka. Što dulje odgađate povratak, teže je vratiti se. Prisjetite se zbog čega ste započeli autoimuni protokol, pronađite svoje okidače, ponovno pročitajte razloge zašto su pojedine skupine namirnica eliminirane i naći ćete motivaciju za dalje.



# WAHLS-PROTOKOL

Wahls-protokol osmislila je i razvila dr. Terry Wahls, liječnica koja je nakon dijagnosticirane multiple skleroze i konvencionalnih tretmana završila u krevetu i invalidskim kolicima. Počela je proučavati prehranu i osmislila je tri razine prehrane koja hrani mitohondrije, koji služe kao energija za stanice. Neki elementi protokola preklapaju se s autoimunim protokolom. Wahls velik naglasak stavlja na fermentirano i na pravilnu pripremu hrane kroz namakanje i klijanje. Najbitniji element Wahls-protokola jest naglasak na devet šalica povrća i voća dnevno u tri različite kategorije: zelenoj, obojenoj (u zelenu primjerice ulaze tikvice, cikla u crvenu, šljive u plavu, ljubičastu i crnu, limun u žutu i narančastu) i sumpornoj (krstašice, luk, češnjak, poriluk, gljive itd.) što je detaljno objašnjeno u knjizi i kuharici *The Wahls Protocol*. Važno je napomenuti da banane, jabuke i kruške ne pripadaju ni jednoj kategoriji i dozvoljeno ih je jesti tek nakon svih devet šalica.

---

## WAHLS-PROTOKOL PODIJELJEN JE NA TRI RAZINE

1. eliminiranje glutena i mliječnih proizvoda
2. povremena konzumacija pravilno pripremljenih mahunarki i žitarica, međutim, vrlo je poželjna njihova potpuna eliminacija
3. keto varijanta protokola.

Recepti u kuharici označeni kao *Wahls* odnose se na 2. razinu Wahls-protokola.

# GAPS

Sidney Haas 1950. godine osmislio je SCD (*The Specific Carbohydrate Diet*). SCD stekao je popularnost 1980-ih zahvaljujući Elaine Gottschall, koja je protokolom pomogla svojoj kćeri izliječiti ulcerozni kolitis. Protokol se temelji na ideji da oštećeni probavni trakt ne može pravilno probavljati posebne tipove ugljikohidrata poput žitarica, škroba i rafiniranog šećera, što dovodi do rasta i razvoja štetnih bakterija koje dodatno iritiraju i onemogućuju pravilnu probavu.

Dr. Natasha Campbell-McBride 2004. godine razvija GAPS prehranu (*Gut and Psychology Syndrome*) po uzoru na SCD. Cilj je ove prehrane obnoviti crijevnu sluznicu, uravnotežiti imunosni sustav i vratiti balans među bakterijama u crijevima. U istoimenoj knjizi Campbell-McBride uvodi nekoliko ključnih detalja, s naglaskom na nutritivnost namirnica i detoksikaciju. GAPS je u početku bio zamišljen kao prehrana za autiste i sve ostale s mentalnim poremećajima, a potom se proširio i na sve one s autoimunim bolestima. Podijeljen je na dvije faze: fazu introdukcije (*GAPS Introduction Diet*) i fazu cjelovitog protokola (*GAPS Full Diet*). Prva faza uključuje kuhano meso, povrće i temeljce. Nakon toga postepeno se uvode namirnice poput jaja, orašastih plodova, *gheeja* i fermentirane hrane.

# LOW-FODMAP

Low-FODMAP (*Fermentable Oligo-, Di-, Monosaccharides and Polyols*) protokol je koji su razvili istraživači sa Sveučilišta Monash pod vodstvom Petera Gibsona nakon što su primijetili da prehrana s namirnicama niskog udjela fermentirajućih ugljikohidrata i poliola pozitivno utječe na simptome iritabilnog kolona (IBS-a).

Low-FODMAP-protokol eliminira kratkolančane ugljikohidrate koji hrane loše bakterije u crijevima. Postoji nekoliko FODMAP-kategorija koje eliminiraju grupe namirnica na određeno vrijeme. Low-FODMAP dobar je izbor za sve koji imaju malapsorpciju fruktoze, SIBO, kandidu i druge oblike poremećene probave. Nedostatak je ovog protokola u tome što nije dovoljno učinkovit za rješavanje problema — unatoč tomu što uklanja simptome, za uklanjanje uzroka neophodni su lijekovi.

## POPIS DOZVOLJENIH NAMIRNICA\*

- Blitva, *bok choy*, đumbir, endivija, tikva *kabocha*, krastavci, masline, morska trava, mrkva, okra, pastirnjak, radič, repa, rikola, rotkvica, vlasac, špinat, tikvice, vođeni kesten, zelena salata, žuta rotква.
- Ananas, banana, borovnica, dinja, grožđe, jagode, kivi, limeta, limun, maline, mandarina, naranča, papaja, rabarbara.
- Aminosos, balzamični ocat, cimet, đumbir, zeleno začinsko bilje, kokosovo mlijeko, kokosovo ulje, kurkuma, maslinovo ulje, životinjske masnoće.
- Brokula (1/2 šalice ili manje), celer (1/2 celera), kupus (1 šalice), kokosove mrvice (1/4 šalice ili manje), komorač (1/2 šalice), kelj (1/2 šalice ili manje), mladi luk i poriluk (samo zeleni dio).

\* ovaj popis nije potpun i služi isključivo za lakše prilagođavanje i preinaku recepata iz kuharice

# INTOLERANCIJA NA HISTAMIN

Histamin je neuroprijenosnik koji šalje signale mozgu, a ujedno je i sastavni dio želučane kiseline. Kao važan dio imunosnog sustava njegova je zadaća trenutna reakcija na upalni podražaj (*inflammatory response*). Histamin širi krvne žile kako bi leukociti, bijela krvna zrnca, mogli pronaći i eliminirati infekciju ili problem. To je normalna imunosna reakcija, međutim, neki ljudi ne mogu pravilno razgraditi histamine, stoga se stvara višak koji uzrokuje simptome poput glavobolje, vrtoglavice, svrbeži, sniženog raspoloženja i sl. Histamin je vrlo mobilan i putuje krvotokom, stoga može utjecati na bilo koji dio tijela i izazvati razne simptome koje je često teško dijagnosticirati.

Uzroci visoke razine histamina mogu biti razni. Od alergija, prekomjernog rasta loših bakterija u crijevima i propusnih crijeva do prehrane bogate histaminom i nedostatka enzima potrebnog za njegovu razgradnju (*diamine oxidase*).

Hrana bogata histaminom uključuje sve vrste fermentiranih namirnica, namirnice koje sadrže ocat, suho meso, dimljenu ribu i ribe poput tune, srdela i incuna, voće i većinu agruma te povrće poput rajčice, patlidžana, špinata i avokada (popis navedenih namirnica nije potpun i služi samo kao smjernica za daljnje istraživanje).



# EKSPERIMENT N=1

Bioindividualnost termin je koji se koristi za opisivanje našeg jedinstvenog genetskog profila, povijesti, okoliša i obrasca reakcija. U skladu s time, univerzalna rješenja za kompleksne zdravstvene probleme imaju ograničenu efikasnost ili pak ne postoje. Proučavanjem sličnosti i razlika u postojećim protokolima i razumijevanjem razloga koji stoje iza njih, možemo stvoriti vlastiti prilagođeni protokol koji smatramo krajnjim ciljem.

Nakon što 'odradimo' protokol prema pravilima, možemo prilagođavati njegove određene elemente kako bi bolje odgovarao našoj specifičnoj situaciji i problemu. Eksperiment n=1 eksperiment je s jednim sudionikom. ABAB-metoda upotrebljava se za praćenje pojedinca kroz period. Pojedinaac koji sudjeluje u eksperimentu n=1 uspoređuje se sam sa sobom u različitim vremenskim fazama odnosno periodima.

A: mjera (npr. stolica) prije intervencije (npr. autoimuni protokol)

B: mjera za vrijeme ili nakon intervencije

A: obustavite eksperiment na određeno vrijeme pa izmjerite

B: uvedite intervenciju i uzmite mjeru za vrijeme ili nakon

Ponovite postupak dok ne budete posve sigurni u zaključak.