

The background of the cover is a light pink color, decorated with various hand-drawn illustrations of microscopic organisms in a reddish-orange hue. These include spiral-shaped bacteria, rod-shaped bacteria with flagella, and several spherical viruses with spikes or surface proteins. The central text is enclosed in a thin red rectangular border.

# JELITA WIEDZĄ LEPIEJ

Jak zrewolucjonizować sposób odżywiania  
i zmienić od wewnątrz swoje ciało

**MICHAEL MOSLEY**

---





**MICHAEL MOSLEY**

---

# **JELITA WIEDZA LEPIEJ**

**Jak zrewolucjonizować sposób odżywiania  
i zmienić od wewnątrz swoje ciało**

tłumaczenie Aleksandra Żak



**OTWARTE**

Kraków 2018

Tytuł oryginału: *The Clever Guts Diet*

Copyright © Parenting Matters Ltd 2017.

Michael Mosley has asserted his right under the Copyright, Designs and Patents Act 1988 to be identified as the author of this work. All rights reserved

Copyright © for the translation by Aleksandra Żak

Wydawca prowadzący: Karolina Kaim

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Konsultacja merytoryczna: dr n. med. Paweł Grzesiowski

Opracowanie typograficzne książki: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Adiustacja: Joanna Mika

Korekta: Joanna Mika, Aneta Wieczorek

Łamanie: Agnieszka Szatkowska-Malak

Projekt okładki: Nikola Hahn

ISBN 978-83-7515-492-4



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

„Wszelkie choroby zaczynają się w jelitach”.

Hipokrates z Kos,  
ojciec współczesnej medycyny

Informacje zawarte w tej książce mają wyłącznie charakter ogólny. Nie stanowią porad medycznych i nie należy ich jako takie traktować. Wydawca i autorzy nie odpowiadają za ich stosowanie w przypadku występowania szczególnych dolegliwości zdrowotnych, które mogą wymagać nadzoru lekarza. Jeśli doświadczasz problemów zdrowotnych albo masz wątpliwości co do porad zawartych w tej książce, skonsultuj się z lekarzem, dietetykiem lub innym odpowiednim specjalistą.

# SPIS TREŚCI

Wstęp 9

## CZĘŚĆ I 17

1. Pod pokładem 19
2. Podróż przez jelito cienkie... i dalej 37
3. Królestwo mikrobiomu 49
4. Jak twój mikrobiom wpływa na ciebie i jak ty możesz wpłynąć na niego 67
5. Program Clever Guts 93
6. Inne sposoby na zdrowszy mikrobiom 145

## CZĘŚĆ II 165

Jak zrestartować mikrobiom. Dwuetapowy program leczenia 167

Przepisy 177

Faza 1. Wykluczanie i naprawa – planowanie jadłospisu 234

Faza 2. Ponowne wprowadzanie – planowanie jadłospisu 234

Dziennik pokarmów i objawów 238

Przypisy 247

Podziękowania 253





## WSTĘP

Chociaż w tej książce mowa jest o żywieniowej rewolucji, celem opisanego w niej programu *Clever Guts* nie jest utrata wagi. Może zrzucisz parę kilo, jeśli będziesz jeść i robić to, co zalecam, ale nie o to tu chodzi. Program opisany w tej książce jest dietą w tym samym znaczeniu, co dieta wegetariańska czy śródziemnomorska. Nie chodzi o kalorie czy ograniczenia, ale rodzaje pokarmów i zmiany w stylu życia, które powinieneś wprowadzić, jeśli masz problemy z jelitami albo po prostu chcesz o nie zadbać.

Jelita nie są zbyt modnym narządem. Kiedy studiowałem medycynę, wielu moich kolegów chciało badać mózg i wybrało specjalizację w neurochirurgii, inni zamierzali zostać kardiologami i zajmować się sercem. Nigdy nie słyszałem, by ktoś mówił, że chce poświęcić życie jelitom. A jednak są one wyjątkowe – to jak dotąd mało zbadana część ciała, na punkcie której ostatnio mam prawdziwą obsesję. Dzięki ogromnej liczbie nowych badań możemy zajrzeć do świata kryjącego się w jelitach, a to zmienia nasze pojęcie o działaniu ludzkiego organizmu.

Zadaniem jelit nie jest tylko pozyskiwanie energii z jedzenia. Odpowiadają też za pracę naszego układu odpornościowego i wytwarzają ponad 20 hormonów, które mają wpływ na wszystko – od apetytu po nastrój.

Zachwycający jest także fakt, że w głębszej warstwie ściany jelita znajduje się drugi mózg, czyli nerwowy układ jelitowy. Składa się on z tych samych komórek, które znajdują się w mózgu – neuronów. W jelitach jest ponad 100 milionów neuronów – tyle samo można by znaleźć w mózgu kota. Tyle tylko, że w przeciwieństwie do mózgu w czaszce nerwy te nie tworzą wielkiej kuli. Neurony w układzie pokarmowym to cieniutka siateczka, która rozciąga się od gardła po odbył. Ten drugi mózg nie rozwiązuje zadań geometrycznych ani nie martwi się deklaracjami podatkowymi, ale zarządza trawieniem i kontroluje bóle brzucha.

Kiedy mówimy na przykład o tym, że z emocji mamy motyle w brzuchu, te słowa wyrażają bliski związek między mózgiem a jelitami. W tej książce będę opowiadał o osi jelita – mózgu i o dotyczących jej nowych odkryciach naukowych.

Twoje jelita to naprawdę zadziwiający twór. Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki zarazisz się moim jelitowym entuzjazmem. Co ciekawe największymi gwiazdami w tym trawiennym przedstawieniu nie są wcale żadne części ludzkiego ciała, a mikroorganizmy – jest ich w tobie kilogram lub dwa, a razem tworzą mikrobiom.

Jeszcze do niedawna świat mikrobiomu był dla nas ciemny, grząski i nieznan. Tam, w głębi naszych ciał, mieszkają istoty, które nigdy nie widziały światła dziennego – jest ich ponad 50 bilionów, co najmniej 1000 różnych gatunków. To bardziej różnorodne środowisko niż las równinowy.

Jak to się często zdarza z nowymi odkryciami naukowymi, wiele rzetelnych badań błędnie zinterpretowano i wyolbrzymiono wyniki. Istnieje ryzyko, że dotąd ignorowane mikroorganizmy będą teraz

nadmiernie wychwalane. Niedawne badania wykazały, że nie jesteśmy w 90% bakteriami i w 10% ludźmi, jak twierdzili autorzy licznych książek i artykułów. Tymczasem proporcje wynoszą raczej 50:50<sup>1</sup>.

Jak twierdzi jeden z badaczy, którzy przyczynili się do obalenia tego mitu, liczba bakterii i komórek jest tak zbliżona, że każde wypróżnienie może przechylić szalę zwycięstwa na korzyść ludzkich komórek.

Poza tym co prawda istnieją pokarmy wspomagające zdrowie mikrobiomu (i właśnie dlatego ta książka zawiera przepisy), jednak w przypadku produktów, którym przypisuje się takie działanie, rzadko jest ono potwierdzone naukowo. Opowiem ci więc o prebiotykach, probiotykach i suplementach oraz wyjaśnię, co działa, a co nie.

Powszechna niewiedza na temat mikrobiomu wynika z faktu, że do niedawna jego mieszkańcy, mikroorganizmy, byli niemal nie do zbadania. Wiedzieliśmy tylko, że pomagają chronić jelita przed niechcianymi najeźdźcami, że uczestniczą w syntezie niektórych witamin i że pochłaniają błonnik, którego nie może strawić nasz organizm.

Teraz wiemy, że robią o wiele więcej:

1. Pomagają regulować masę ciała. Jak się przekonamy w kolejnych rozdziałach, mikroorganizmy w twoich jelitach mogą decydować o tym, ile energii pozyska twój organizm z pożywienia, kontrolować sygnały o głodzie i sytości, decydować o tym, na które pokarmy masz ochotę, oraz o tym, jak szybko rośnie poziom cukru we krwi po posiłku. Czy twój mikrobiom może cię utuczyć? Oczywiście. Czy możesz zmienić swój mikrobiom tak, by z tobą współpracował, zamiast działać przeciwko tobie? Oczywiście, a ja pokażę ci, jak to zrobić.
2. Mikrobiom nie tylko chroni jelita przed najeźdźcami, ale także trenuje cały nasz układ odpornościowy i reguluje go. W ciągu

ostatniego półwiecza znacząco zwiększyła się częstotliwość występowania chorób alergicznych, na przykład astmy i atopowego zapalenia skóry, których przyczyną jest nadmierna aktywność układu odpornościowego. Nastąpił też wzrost liczby osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne – od nieswoistego zapalenia jelit po cukrzycę typu 1. Tu również głównym winowajcą jest układ odpornościowy, który wymknął się spod kontroli. Pokażę ci, jak zmiana rodzajów bakterii w jelitach może zmniejszyć wpływ tych chorób na twoje życie.

3. Mikrobiom gromadzi składniki pokarmowe, których nie może strawić organizm, a potem przekształca je w różne hormony i substancje chemiczne. Wygląda na to, że mogą one wpływać na nasz nastrój, a także apetyt i ogólne zdrowie. Zmiana mikrobiomu może złagodzić lęki i depresję.

Tragiczne jest to, że w swej niewiedzy zasypywaliśmy śmieciami mikrobiom i tworzące go mikroorganizmy, czyli naszych „starych przyjaciół”. Zyskały to miano dlatego, że ewoluowały razem z nami przez miliony lat, a także ponieważ wiele z nich odgrywa bardzo ważną rolę dla naszego zdrowia. My zaś nie tylko wyniszczyliśmy lasy równikowe i skazaliśmy na zagładę liczne gatunki zwierząt – zdziesiątkowaliśmy też mieszkańców naszych jelit. Na szczęście możemy pomóc naszym „starym przyjaciołom” wrócić do formy. Pokażę ci, jak to zrobić.

Będę też przyglądał się najnowszym metodom leczenia licznych problemów jelitowych – od nietolerancji glutenu po zespół jelita drażliwego. Są to choroby, z którymi zmaga się wiele osób – po części dlatego, że lekarze często błędnie je diagnozują, a także niewłaściwie leczą. Często lekceważy się je, przypinając im łątkę chorób

psychosomatycznych, czyli będących pokłosiem stanów lękowych lub depresji.

To samo mówiono kiedyś o wrzodach żołądka. Wrzody układu pokarmowego to otwarte rany tworzące się w błonie śluzowej żołądka i jelita cienkiego.

W 1994 roku, kiedy kręciłem dokument o wrzodach (który mało oryginalnie nazwałem *Ulcer Wars* – „wrzodowe wojny”), występowały one powszechnie i uważało się je za nieuleczalne. Powszechnie wierzono, że powoduje je stres – to przez niego żołądek rzekomo produkuje za dużo kwasu, co wpływa na uszkodzenie śluzówki żołądka. Lekarze doradzali zwykle, by jeść mdłe potrawy, ograniczać stres i zażywać lek zmniejszający wydzielanie kwasu. Jeśli to nie działało – a bywało tak często – można było trafić w ręce chirurgów, którzy usuwali części żołądka i jelita cienkiego.

Jednak w Perth w zachodniej Australii była dwójka lekarzy, którzy nie wierzyli, by stres był prawdziwą przyczyną wrzodów. Przekonywali, że w większości przypadków pojawienie się wrzodów wynika z zakażenia nieznaną wcześniej bakterią, którą zidentyfikowali i nazwali *Helicobacter pylori*.

Aby dowieść swojej racji, w 1984 roku jeden z tych naukowców, doktor Barry Marshall, przyrządził sobie fiolkę napoju z bakterią *Helicobacter* i wypił do dna. Kilka dni później – jak opowiadał mi z uśmiechem – zaczął wymiotować. Poddął się endoskopii – do żołądka przez gardło wprowadzono mu cienką rurkę. Wycięto próbki dotkniętej stanem zapalnym błony śluzowej. Gdy je zbadano, okazało się, że żołądek zasiedlił *Helicobacter*.

Żona Barry’ego, Robin, zmartwiona, że mąż może poważnie zachorować, upierała się, by przerwał eksperyment. Zatem Barry zażył garść antybiotyków, które, jak wiedział, mogą zabić *Helicobacter*, i wkrótce jego żołądek wrócił do normy.

Dziesięć lat później – pomimo szerokich badań wykazujących, że krótka antybiotykoterapia może wyleczyć wrzody żołądka – większość ekspertów, z którymi przeprowadziłem wywiady podczas pracy nad filmem, od razu odrzucała wyniki pracy Barry’ego. Jeden z nich powiedział mi, że nie chce mu się wierzyć, by do wielkiego medycznego przełomu mogło dojść w „naukowym ciemnogrodzie takim jak Perth”. Specjalista od przewodu pokarmowego, który recenzował mój film w „British Medical Journal”, uznał, że jest on „stronniczy i tendencyjny”.

Zwykle, gdy kręci się dokument, to po prostu się on ukazuje i na tym się kończy. Z *Ulcer Wars* było inaczej. Dostałem dziesiątki tysięcy listów (to było jeszcze przed pojawieniem się internetu) od ludzi, którzy ogromnie cierpieli i nie reagowali na standardowe leczenie. W odpowiedzi rozesłałem tysiące opracowań opisujących badania i kurację antybiotykową Barry’ego.

Wciąż mam część listów, które otrzymałem w odpowiedzi – w tym jeden od faceta imieniem Brian, którego wrzody nie zanikały po standardowym leczeniu i któremu powiedziano, by zrezygnował z uwielbianej pracy na wysokim stanowisku i dał sobie wyciąć większość żołądka. Zaniósł swojemu lekarzowi mój opis i błagał go o kurację antybiotykami. Lekarz niechętnie się zgodził, a Brian po kilku tygodniach całkowicie wyzdrowiał. Potem regularnie do mnie pisał, by dać znać, że wciąż ma się dobrze.

Podejście do leczenia wrzodów stopniowo się zmieniało, a ja byłem zachwycony, gdy w 2005 roku Barry Marshall i Robin Warren otrzymali za swoją pracę Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny. Badanie w kierunku zakażenia *Helicobacter* i leczenie go, gdy ktoś cierpi na wrzody przewodu pokarmowego, to teraz standard.

Nie chodzi mi o to, że antybiotyki rozwiążą wszystkie nasze problemy. To nieprawda, a poza tym ich nadużywanie przyczyniło się do innych poważnych problemów jelitowych. Nie sugeruję też, że stres

jest bez znaczenia. Ma on na nas wielki wpływ, a ja przedstawię ci sprawdzone sposoby na rozluźnienie.

Chodzi o to, że wiele chorób lekceważono, przypinając im łątkę psychosomatycznych, tylko dlatego że lekarze nie mieli właściwych narzędzi, by odpowiednio je badać. W latach 30. XX wieku astmę leczono psychoterapią, bo błędnie uważano, że jej źródłem jest umysł. Dawniej sądzono też, że autyzmowi i schizofrenii winne jest niewłaściwe wychowanie.

Napisałem tę książkę między innymi dlatego, że jestem przekonany, iż wielu powszechnych dolegliwości jelitowych można się pozbyć skuteczniej, zmieniając sposób żywienia, niż stosując leki czy środki przeciwdepresyjne.

Pierwsze rozdziały zawierają przegląd informacji o przewodzie pokarmowym – spisałem je w formie relacji z podróży po moim własnym wnętrzu. W rozdziałach tych piszę nie tylko o tym, jakie są zadania układu trawiennego, ale także o tym, co się dzieje, gdy coś pójdzie nie tak.

W rozdziale trzecim poznamy wspaniały świat mikrobiomu oraz niektóre spośród ważniejszych plemion, jakie można tam znaleźć.

Kolejne rozdziały opowiadają o tym, w jak nieoczekiwany sposób wpływa na nas mikrobiom, a później omówię naukowo sprawdzone sposoby na utrzymanie go w dobrym stanie. Na końcu znajdziesz przepisy stworzone przez terapeutkę żywieniową Tanyę Borowski i lekarkę Clare Bailey.

Podczas szukania informacji do tej książki dowiedziałem się wielu rzeczy, które mnie zaskoczyły, i wyciągnąłem wielkie praktyczne korzyści z nowo zdobytej wiedzy. Teraz odżywiam się bardziej różnorodnie i włączyłem do jadłospisu fermentowaną żywność, której dotąd nie próbowałem. Byłem zachwycony tą podróżą. Mam nadzieję, że tobie też się spodoba.

Odpowiedni zestaw bakterii w przewodzie pokarmowym jest niezbędny do zachowania zdrowia. Tymczasem niewłaściwa dieta i nadużywanie antybiotyków niszczą naszą wewnętrzną florę bakteryjną, doprowadzając do współczesnych plag – alergii, nietolerancji pokarmowych i otyłości.

Podczas podróży przez jelito (dosłownie!) z doktorem Michaeliem Mosleyem dowiesz się:

- jak diety oddziałują na bakterie jelitowe, wagę i poziom cukru we krwi,
- dlaczego ludzie różnie reagują na te same pokarmy,
- w jaki sposób jelita wpływają na osobowość i nastrój człowieka,
- jak dobrać właściwe pre- i probiotyki,
- co jeść, by uniknąć otyłości.

W książce znajdziesz także dwufazowy program odnowy mikroflory jelitowej oraz przepisy na dania wspierające przyjazne bakterie. Zadbaj o nie, by cieszyć się dobrym zdrowiem i... jeszcze lepszym samopoczuciem!

**Pamiętaj, że jelita wiedzą lepiej,  
co jest dla Ciebie dobre!**

E-book dostępny na  
**woblink.com**

  
WYDAWNICTWO  
**OTWARTE**

ISBN 978-83-7515-492-4



9 788375 154924

Cena detali: 39,90 zł