

Deo I

Život bez glutena: ko, šta, zašto i kako

The 5th Wave

By Rich Tennant



„Vidiš? Život bez glutena i nije tako težak.
Hajde sad da probamo život bez jareće bradice.“

U ovom delu...

O objašnjavam osnove da biste lakše krenuli u život bez glutena. Počecu razmatranjem mnogih medicinskih i psiholoških stanja koja se popravljaju ishranom bez glutena kako biste lakše odlučili da li bi vam takav način života koristio i kako biste imali realna očekivanja u vezi sa načinom na koji će se vaše zdravlje popraviti. Govorim i o izbacivanju kazeina, jer mnogi od vas prelaze na ishranu bez glutena i ishranu bez kazeina. Potom izlažem osnove ishrane bez glutena i predstavljam namirnice za koje možda nikada niste čuli, a neke od njih su daleko hranljivije nego što se gluten i nada da bi ikada mogao biti. Najzad, govorim vam kako da razmišljate izvan granica sastojaka da biste znali koje skrivene izvo-re glutena treba da tražite i kako da se *uverite* da su proizvodi zaista bez glutena. Pa, šta čekate? Danas je možda prvi dan ostatka vašeg novog načina života.

Poglavlje 1

Ishrana bez glutena od A do Š: osnove života bez glutena

U ovom poglavlju

Uhvatiti se u koštac s glutenom

Otkrivanje prednosti života bez glutena

Kako izvući maksimum iz obroka

Prelazak s proždiranja glutena na skupljanje hrane bez glutena – i uživanje u tome

Pomisliha sam da je doktor pogrešio. „Hteli ste da kažete *glukoza*“, ispravila sam ga sa notom ogorčenja zbog njegove nespretna greške. „Sigurno mislite da moj sin ne sme da jede *glukozu*.“ Uh, ovo će biti gadno. Nema više gumenih meda.

„Ne, mislio sam na *gluten*“, insistirao je. „I da budem iskren, ne znam baš mnogo o ishrani bez glutena. Možete da posetite našeg bolničkog nutricionistu, ali ni ona neće znati baš mnogo da vam kaže o dijeti. Moraćete sami da uradite domaći zadatak.“

Jedina reakcija koju sam uspela da pokažem bilo je prazno zurenje. Šta je, kog vraga, *gluten*? Imajte na umu da je to bilo 1991, kada sam o glutenu znala koliko i o piezoelektričnim polimerima. Otprilike ništa.

Nasukana na nekakvom figurativnom ostrvu između zaliva Užasa i mora Strave, shvatila sam da imam dve opcije: Tajler će umreti od gladi, ili ću ja zasukati rukave i pokušati da shvatim čemu ta gungula oko glutena. Ljudi se verovatno mršte na mame koje dopuštaju da im deca umru od gladi.

U to vreme Al Gor još nije izmislio Internet i nisam mogla da pronađem nikakve knjige ili grupe za podršku. Bilo je vreme da postanem snalažljiva i kreativna. Rešila sam da saznam sve što mogu – a zatim da to podelim sa svetom (ili bar sa preostalih šestoro ljudi na planeti koji su tada prešli na ishranu bez glutena).

Nisam imala pojma da će oslobađanje od glutena eksplodirati u ono što je danas – jedan od nutricionističkih pokreta koji se najbrže širi – a da će ta moja misija postati tako obuzimajuća. Ovo poglavlje ukratko izlaže kako izgleda život bez glutena.

Šta je taj gluten i gde ga ima?

Gluten ima par definicija; jedna je tehnički tačna, ali se obično ne koristi, druga se obično koristi, ali nije tehnički tačna. Više detalja o obe definicije saznaćete u poglavlju 5, ali da biste počeli od nečega, i za potrebe većeg dela ove knjige, evo uobičajene definicije: *gluten* je mešavina proteina u pšenici, raži i ječmu. Ovas ne sadrži gluten, ali može biti kontaminiran glutenom, pa je i on zabranjen u strogoj dijeti bez glutena.

Mnogo informacija o onome šta možete i šta ne možete da jedete pronaći ćete u poglavlju 5, a detaljan spisak bezbednih i zabranjenih sastojaka pronaći ćete na adresi www.celiac.com i drugim veb prezentacijama. Međutim, treba da imate uopštenu predstavu u tome koje vrste hrane sadrže gluten kako biste znali šta treba da izbegavate. Hrana koja sadrži brašno (belo ili pšenično) najčešći su krivci kada izbegavate gluten. Slede očigledne namirnice iz kojih vreba gluten:

- ✓ devreci
- ✓ pivo
- ✓ hleb
- ✓ keks, kolači i većina peciva
- ✓ krekeri
- ✓ testenina
- ✓ pica
- ✓ perece

Ali, zajedno sa ovim krivcima idu i neki ne tako očigledni osumnjičeni, kao što su sladić, mnoge (čitajte „većina“) cerealija i prirodne arome. Kada se hranite bez glutena, naviknete se na čitanje etiketa, pozivanje proizvođača i kopanje za podacima kako biste bili sigurni šta smete, a šta ne smete da jedete (više o tome u poglavlju 6).

Bez ovih namirnica ćete morati, ali ipak ne morate da budete *bez ičega*. Postoji fina, ali ohrabrujuća razlika. Danas proizvođači prave ukusne bez-glutenske verzije gotovo svake hrane koju možete zamisliti. O tim opcijama i mestima gde se mogu nabaviti govorim u poglavlju 9.

Ali zar pšenica nije korisna za mene?

Možda ćete videti mnogo etiketa koje ponosno objavljuju da je proizvod bez žita (a neki od njih, kao što su krupnik ili pir i kamut, zapravo uopšte nisu bez pšenice). Kada u nekoj hrani nema žita, to ne znači da u njoj nema ni glutena.

Gluten se nalazi u pšenici, ali i u raži i ječmu – a većina ljudi na dijeti bez glutena ne jede ni ovas. Znači, nešto može biti bez pšenice, ali i dalje imati sastojke koji sadrže gluten, kao što je slad, koji se obično proizvodi od ječma. U tom slučaju, proizvod jeste bez pšenice, ali nije bez glutena.



Svako ko je na planeti Zemlji proveo više od jednog dana bio je bombardovan porukama koje opevaju vrline pšenice – naročito kada je u obliku celog zrna. Pšenica i druge žitarice zauzimaju najveći deo piramide ishrane, što vas navodi na zaključak da bi trebalo da jedete ogromne količine žitarica, a one se reklamiraju i kao dobar izvor vlakana i hranljivih materija. Pšenica donosi koristi zdravlju, ali se takve koristi mogu pronaći i u drugim izvorima hrane. Pa otkud to da je pšenica u korenu toliko zdravstvenih problema?

Postoje tri razloga zbog kojih pšenica možda nije ključ savršeno zdrave ishrane:

- ✓ **Pšenica je izmišljena juče.** Pšenica nije uvedena sve do poljoprivredne revolucije, pre oko deset hiljada godina – a to je juče, evolucijski gledano. Pre toga, ljudi su jeli nemasna mesa, ribu, morske plodove, povrće bez skroba, bobice i voće. Kada je pšenica došla na scenu, ona je bila potpuno strana.
- ✓ **Ljudi ne mogu potpuno da svare pšenicu.** Ljudska tela moraju da se adaptiraju kako bi tolerisala pšenicu i mnogo ljudi je ne podnosi baš najbolje. Većina ljudi ima samo jedan stomak – a jedan stomak prosto nije dovoljan da svari pšenicu. Krave imaju četiri stomaka (zapravo, četiri komore u jednom stomaku). Zbog toga Belki pšenica sasvim prija. Pšenica prelazi iz jednog stomaka u sledeći, pa u sledeći... shvatili ste. Dok stigne do trbe broj četiri, sasvim je svarena i Belka se oseća dobro.
- ✓ **Šta doprinosi problemu creva koja propuštaju (Z je za zonulin).** Kada ljudi jedu pšenicu, oni proizvode dodatne količine proteina koji se zove *zonulin*. Sluzokoža tankog creva u osnovi je neprobojan zid ćelija kroz koji većina materija ne može sama da prođe. Na sluzokoži tankog creva zonulin čeka hranljive materije. Kada naiđu važni vitamini i minerali, zonulin kaže prolazima u zidu creva da se otvore kako bi te hranljive materije mogle da pređu u krvotok. Krv ih potom odnosi u druge delove tela.

Kada neki ljudi jedu pšenicu, oni proizvode previše zonulina i prolazi se preširoko otvaraju. Svakakve stvari dospevaju u krvotok, a neke od njih, kao što su toksini, ne bi trebalo da budu tamo. Ta povećana propustljivost sluzokože tankog creva, ili *sindrom propustljivih creva*, može da izazove obilje raznih zdravstvenih problema.

Otkrivanje prednosti života bez glutena

Život bez glutena ne odnosi se samo na ishranu. Naravno, ova knjiga govori o hrani, ali sama ishrana zauzima samo nekoliko stranica. Življenje bez glutena znači mnogo više od prostog izbacivanja glutena iz ishrane. Ono utiče na svaki aspekt vašeg života – od načina na koji ćete razgovarati i s kim, do načina na koji ćete naručivati hranu u restoranima, obavljati društvene funkcije i boriti se sa emotivnim izazovima.

Verujem da je važno preuzeti kontrolu nad svojom ishranom – ili, ako vaša deca moraju da izbace gluten, pomoći im da steknu i zadrže kontrolu. Oslobađanje od glutena vam pruža i priliku da pomognete drugima koji su krenuli u prelepi svet bez glutena, kao i priliku da saznate više o ishrani i onome što zapravo svakodnevno unosite u svoje telo. Ako vam to zvuči kao mnogo posla, opustite se. Ja ću vas voditi. I ne samo da ćete se osećati bolje, već ćete imati i bolje mišljenje o sebi!

Imate veliko društvo. Pokret za ishranu bez glutena osvaja svet iz mnogo razloga, ali je najznačajniji taj što se ljudi koji su se odrekli glutena često osećaju bolje. Ovaj odeljak vam govori šta ishrana bez glutena može da učini za vaše telo – koristi u kojima možete uživati, pored svih emotivnih privilegija takvog stila života.

Ljudi danas žive u svetu brzih popravki, potrage za univerzalnim lekom, gutanja pilula, brzog lečenja, i ako im neko obeća sredstvo koje će brzo popraviti ono što ih muči, ljudi će ga kupiti. Menjanje i ishrane i načina života nije ni brzo ni jednostavno, ali koristi od izbacivanja glutena mogu biti fantastične – bez operacija i lekova!

Ishrana ne bi trebalo da boli

Hrana je gorivo – trebalo bi da vam obezbedi energiju i da učini da se osećate dobro, a ne da vas od nje nešto boli. Međutim, kada jedete stvari koje se vašem telu iz nekog razloga ne dopadaju, njegov način da vam kaže da prekinete ponekad i nije tako suptilan. Hrana kojoj se vaše telo protivi može da izazove gasove, nadimanje, dijareju, konstipaciju i mučninu – čak i simptome koji naizgled nisu povezani sa gastrointestinalnim (želudačno-crevnim) traktom, kao što su glavobolja, zamor, depresija, bol u zglobovima i disajne teškoće.

Srećom, kada naučite koju hranu vaše telo ne podnosi, možete prestati da je jedete i tada vaše telo prestaje da se duri. Zapravo, ako ga budete ispravno hranili, vaše telo može učiniti da se osećate odlično na mnogo načina.

Učinite ishranu svojom misijom: zdravstvene prednosti od glave do pete

Lekar iz dvanaestog veka, Majmonid, rekao je: „Čovek treba da teži tome da mu creva budu opuštena tokom svakog dana života.“ Nema sumnje! Kada vaša creva nisu opuštena – ili kada su krajnje nervozna ili napeta – ona utiču i na sve vaše ostale delove. To je kao kada ste vi baš dobro raspoloženi, a vaš najbolji prijatelj džangrizav – u toj situaciji biste i vi postali džangrizavi; jedno mrzovoljno crevo može da upropasti raspoloženje čitavom telu.

Na izvestan način, reakcija tela na gluten nema smisla. Kod nekih ljudi gluten može da izazove glavobolje, zamor, bol u zglobovima, depresiju ili neplodnost. Na prvi pogled, takvi simptomi mogu delovati nevezano za nešto što se dešava u vašim crevima, a još manje za nešto što jedete – i daleko manje za nešto tako uobičajeno u ishrani kao što je pšenica.

Apstinencija jača creva

Kada vam je loše od glutena, nije bitno koje simptome imate. Čak i ako vaši simptomi naizgled nemaju veze sa gastrointestinalnim traktom, gadne bitke se vode u vašim crevima.

Dlakoliki izraštaji, resice, pokrivaju vaše tanko crevo. Posao resica je da povećaju površinu tankog creva tako da ono može da upije više hranljivih materija. Resice štrče (zamislite ispružene prste) tako da imaju veću površinu za apsorbovanje važnih hranljivih materija.

Kod ljudi koi ne podnose gluten, telo vidi gluten kao toksin i napada njegov molekul. Dok to radi, ono nehotice napada i resice, pa one otupljuju i skraćuju se, ponekad i ekstremno, tako da postanu potpuno ravne. Taj napad može smanjiti njihovu mogućnost upijanja hranljivih materija – ponekad dramatično.

Otupljene i ravne resice na mogu tako dobro da apsorbuju materiju, pa hrana

koja je dobra za vas prolazi, a vi ne dobijate dovoljno važnih vitamina, minerala i drugih hranljivih materija koje su neophodne za dobro fizičko i emotivno zdravlje. Može se javiti *malapsorpcija* i mogli biste postati neuhranjeni.

Ne brinite! Ova priča ima srećan kraj. Vaše resice su istrajne stvarčice i kada prestanete da jedete gluten, one odmah počinju da se oporavljaju. Dok lupite dlanom o dlan, vaše resice ponovo izrastaju i ponovo upijaju hranljive materije, a vaše zdravlje je potpuno povraćeno. Zbog toga kažem da apstinencija jača creva.

Uzgred, laktaza, enzim koji razlaže šećer laktozu, proizvodi se na vrhu resica. Kada resice otupe, ponekad se vaša sposobnost da varite laktozu smanjuje i tada ne podnosite laktozu. Kada prestanete da jedete gluten i kada se resice oporave, obično ponovo možete da tolerišete mlečne proizvode.

Međutim, ti problemi – i oko 250 drugih – simptomi su celijačne bolesti (celijakije) i osetljivosti na gluten. Ljudi oboleli od celijačne bolesti ili osetljivosti na gluten ponekad imaju gastrointestinalne simptome, ali su simptomi mnogo češće *ekstraintestinalni*, što znači da se dešavaju van crevnog trakta.

Ako vaše telo ima probleme s glutenom, ishrana bez glutena može otkloniti mnoge simptome, kao što su ovi navedeni u nastavku:

- ✓ zamor
- ✓ gastrointestinalni problemi (gasovi, nadimanje, dijareja, konstipacija, povraćanje, gorušica i refluks želudačne kiseline)
- ✓ glavobolje (uključujući migrene)
- ✓ nemogućnost koncentrisanja
- ✓ dobijanje ili gubljenje težine
- ✓ neplodnost
- ✓ bolovi u zglobovima, kostima ili mišićima
- ✓ depresija
- ✓ respiratorni problemi

Spisak je impresivan, zar ne? Ideja da bi eliminisanje jedne stvari iz vaše ishrane – glutena – moglo popraviti toliko različitih stanja gotovo je neverovatna. Pa ipak, tačno je i zaista ima smisla kada shvatite sledeće: ako je hrana koju jedete toksična za vaše telo, vaše telo će vrištati na mnogo različitih načina.

Kod ljudi sa glutenskom netolerancijom, konzumiranje glutena može pogoršati simptome nekih psihijatrijskih stanja. Neka novija fascinantna otkrića govore da uklanjanje glutena iz ishrane može poboljšati ponašanje ljudi sa sledećim stanjima:

- ✓ autizmom
- ✓ šizofrenijom i drugim poremećajima raspoloženja
- ✓ poremećajem hiperaktivnosti i deficitom pažnje (ADD/ADHD)

O toj vezi više govorim u poglavlju 4.

Milioni ljudi imaju *alergije* na pšenicu, koje se razlikuju od osetljivosti na gluten ili celijačne bolesti, a i one se dramatično poboljšavaju ishranom bez pšenice/glutena.

Povrh očiglednih poboljšanja koja ćete doživeti ako ne podnosite gluten, i druga stanja i simptomi mogu da se poprave ishranom bez pšenice, kao što su PMS i simptomi menopauze. Eliminisanje pšenice može usporiti i preokrenuti i znake starenja, smanjujući bore i poboljšavajući tonus i teksturu kože.

Ovladavanje obrocima

Ova knjiga govori o načinu života, ne o dijeti. Ali, bez obzira na to gde će vas taj način života odvesti – ishrani kod kuće, ishrani napolju, prisustvovanju društvenim događajima, biranju, planiranju, kupovanju, pripremanju – oslobađanje od glutena svodi se na jedno: hranu.

Ako ste kulinarski fanatik i plašite se da ćete morati da se budite pre 4 ujutro da biste ispekli hleb bez glutena i napravili testeninu od skroba, isključite budilnik i vratite se u krevet. Obilje specijaliteta bez glutena dostupno je da zauzme mesto svih vaših starih omiljenih namirnica. Još je bolje (sa zdravstvenog stanovišta) to što ćete verovatno otkriti da su vam te stare namirnice manje važne. A kada se uzme u obzir da one i nisu naročito dobre za vas, to je odlična stvar.

Bilo da imate strah od kuhinje, bilo da obožavate hranu, život bez glutena nudi vam ogroman izbor namirnica i sastojaka.

Planiranje i pripremanje

Sastavljanje mudrih i zdravih obroka bez glutena mnogo je lakše ako planirate unapred. Šetanje po prodavnici, pregledanje menija u restoranu ili (udahnite duboko!) sedenje u pekari dok vam stomak krči, ne vodi vas baš ka dobrom odabiru hrane.



Dajte sebi pristojnu prednost tako što ćete planirati, pa čak i pripremati obroke unapred, naročito ako zbog gustog rasporeda često jedete van kuće. Ukoliko znate da ćete žuriti u vreme doručka ili ručka, napravite obroke prethodno veče i ponesite zdrave grickalice bez glutena u zavarenim plastičnim kesicama.

Jedna od najboljih stvari kod prihvatanja novog stila ishrane jeste istraživanje novih i ponekad neobičnih ili jedinstvenih namirnica. Možda nikada niste ni čuli za mnoga jela i sastojke bez glutena, a mnogi ne samo da su ukusni, već su i nutricionističke energetske bombe. S novim pogledima na hranu koju život bez glutena može da vam ponudi, možda ćete biti inspirisani da razmišljate izvan tipičnog menija i da istražujete jedinstvene i hranljive alternative.

Mudra kupovina

Najzdraviji način da uživajte u životu bez glutena jeste da jedete stvari koje možete da pronađete u bilo kojoj bakalnici ili čak na pijaci: meso, ribu, morske plodove, voće i povrće bez skroba (u poglavlju 9 dati su saveti o kupovini). Ako hoćete da dodate konzervisano, obrađenu ili čak brzu hranu svom spisku za kupovinu, i dalje ćete većinu namirnica moći da kupite u običnoj prodavnici, a možete kupovati i generičku robu.

Ako želite da uživajte u ukusnim specijalitetima bez glutena koji su danas dostupni, možete ih pronaći u prodavnicama zdrave hrane ili specijalizovanim radnjama. A možete kupovati i u pidžami, s neke od mnogih internet lokacija koje su specijalizovane za proizvode bez glutena (ako za kupovinu koristite internet u biblioteci ili internet kafeu, predlažem da se presvućete u neku dnevnu odeću).

Neki ljudi brinu zbog troškova života bez glutena, ali on ne mora biti skuplji. O pristupačnoj hrani bez glutena biće reči u poglavlju 9.

Razmišljanje o kuhinji

Kuhinja za ishranu bez glutena uglavnom izgleda isto kao i svaka druga kuhinja – samo bez glutena, naravno. Ne morate da kupujete specijalne spravice i alatke i, osim par izuzetaka opisanih u poglavlju 8, ne trebaju vam ni dva kompleta šerpi, tiganja, pribora ili kutija za čuvanje namirnica.

Ako kuhinju delite sa glutenom, morate biti svesni nekih mogućnosti kontaminiranja da ne biste nenamerno glutenirali (zagadili glutenom) savršeno dobar obrok bez glutena. Zadržavanje svojih mrvica za sebe nije samo stvar higijene već može značiti i razliku između obroka koji smete da jedete i onog koji ne smete.

Nekim ljudima pomaže ako imaju odvojen prostor u ostavi ili ormarima za svoje proizvode bez glutena. To je naročito dobro ako se vaša deca hrane bez glutena, jer mogu videti da uvek imate pri ruci mnogo namirnica za njih i mogu lako da uzmu omiljene namirnice bez glutena iz svog posebnog dela kuhinje.



Kuvanje izvan granica kuvara

Verujem da kada nekome date recept, nahranili ste ga za jedan obrok. Ako mu pokažete kako da napravi *bilo šta* bez glutena, nahranili ste ga za čitav život. Stvar je u tome što bilo šta možete napraviti bez glutena i ne morate se ograničavati receptima ili činjenicom da ne možete da koristite obično brašno ili prezle. Treba vam samo malo kreativnosti i neke osnovne smernice za korišćenje bezglutenskih zamena, a one su date u poglavlju 10.

Ako ste zagriženi ljubitelj recepata, ne brinite – daću vam recepte u poglavljima od 11 do 17. Oni su većinom izuzetno jednostavni, ali će vaši gosti imati utisak da ste proveli ceo dan u kuhinji (a pošto ste ih tako zadužili, možda će se dobrovoljno prijaviti da peru sudove).

Zagrejte se za život bez glutena

Većina ljudi koji počinju sa životom bez glutena radi to zbog zdravstvenih problema – a to znači da imaju malo, ili uopšte nemaju izbora kada je to u pitanju. Kada su ljudi primorani da prave izmene u svojoj rutini, naročito izmene koje utiču na ono što mogu i ne mogu da jedu, često neće tako brzo uvideti radost u tom prilagođavanju.

Ukoliko ste neraspoloženi jer sa proždiranja glutena prelazite na njegovo izbegavanje, razumem vas. Ipak, pripremite se na čitanje niza razloga zbog kojih bi trebalo da se zagrejete za život bez glutena (ako ste nestrpljivi kao ja, slobodno skočite na poglavlja 21 i 22 i bacite se na „jupi“ aspekt života bez glutena).

„A“ je za adaptaciju gledišta o hrani

Ako ste dugo jeli hranu sa glutenom (verujem da ste u tom slučaju *glutenoid*) – recimo veći deo života – ispočetka bi vam odricanje od hrane koju poznajete moglo delovati kao grub prelaz. Osim očiglednih praktičnih izazova, kao što je učenje kako da iskopate skriveni gluten, morate da se izborite i sa emotivnim, fizičkim, društvenim, čak i finansijskim izazovima.

Morate uraditi samo jednu stvar kako biste naučili da volite život bez glutena, a to je da za nijansu prilagodite svoje gledište o hrani. Zapravo ne morate ničega da se odreknete, samo morate da napravite neke izmene. Hrana koja vam je nekada bila omiljena može to da ostane, ali u malo drugačijem obliku.

A možete razmisliti i o onome što bi mogao biti nov i veoma zdrav pristup: konzumiranju nemasnih mesa, svežeg voća i povrća bez skroba. Ponavljam, možda ćete morati malo da promenite perspektivu pre nego što vam takva ishrana postane normalna, ali je ona, zapravo, prirodna, hranljiva i prirodno hranljiva. O tom pristupu više govorim u poglavlju 7.

Uživanje u ukusima bez glutena

Ljudi kojima je koncept života bez glutena nov, ponekad govore da je takva ishrana dosadna. Kada pitam šta jedu, ispostavi se da se njihova kuhinjska rutina obično vrti oko šargarepa i pirinčanog keksa. Kome to ne bi dosadilo? Takva ishrana je mračna, a ne privlačna.

Ja *volim* hranu. Volim ukus, osećaj sitosti, nutricionističku vrednost koju hrana ima. Pre svega, volim da istražujem hranu koju nikada nisam probala – sve dok u njoj nema glutena, naravno. Nikada vas ne bih podsticala da trpите bljutavu hranu koja bi jednako mogla da posluži i kao kutija za pakovanje.

Zdrava hrana bez glutena ne mora da bude dosadna niti restriktivna. Ne morate da pojedete 32 pojedinačne porcije voća i povrća svakog dana, kao da ste zec koji nervozno glocka šargarepe. Ukoliko uživate u neukusnoj hrani, blago vama. Ali ako mislite da ćete izbacivanjem glutena morati da izbacite i ukus, čeka vas prijatno iznenađenje.

Izađite iz kuće

Ne morate dopustiti životu bez glutena da vas sprečava u bilo čemu što želite da radite. Pa, u redu, postoje neke stvari koje ne možete da radite, na primer, da jedete picu iza ugla ili progutate kutiju krofni natovarenih glutenom. Ali što se aktivnosti i načina života tiče, možete – i treba – da budete aktivni kao i uvek.

Naručivanje hrane uglavnom nije tako jednostavno kao da odete u restoran i zatražite bezglutenski meni (ne možete mi zameriti što maštam). Međutim, obedovanje u restoranu je definitivno izvodljivo i svakim danom postaje sve jednostavnije. Samo treba da naučite kako da naručite hranu, da obratite pažnju na mogućnost kontaminacije i da pitate – sve je veća verovatnoća da restoran zaista ima meni s jelima bez glutena. Putovanje je prosto ko pasulj kada ovladate ishranom u restoranima (i savladate jezičku barijeru ako putujete u inostranstvo). Odlazak na društvena događanja zahteva samo malo planiranja unapred, a odmori jedva da će vas zabrinuti nakon što ovladate izlascima u bezglutenskom stilu. Poglavlje 18 pruža više informacija o životu bez glutena kada izlazite iz kuće.

Vaspitavanje dece da vole način života

Kada smo čuli da će Tajler morati da jede hranu bez glutena do kraja života, preplavila nas je hrpa emocija, a većina nije bila naročito prijatna. Ispočетка smo osetili opterećenje i savladala nas je tuga i frustracija. Nedostajao nam je savršeno zdravi dečacić na kog smo imali pravo. Bilo je lako usredsrediti se na ono što smo izgubili i na sve što ćemo morati da promenimo u svojim životima. Međutim, prilagođavanje nije dugo trajalo i ubrzo smo naučili ne samo da živimo bez glutena – već i da *volimo* naš bezglutenski način života.

Još je važnije to što smo želeli da i Tajler zavoli svoj stil života. Na kraju, njegova ishrana, njegov život i njegova budućnost biće na najvećem udaru. Srećom, Tajler voli svoj bezglutenski život, a isto može biti i s vašom decom.

Mnoge ideje su ključne za odgajanje srećne, zdrave dece koja ne jedu gluten. Među najbitnijima su da oni treba da imaju kontrolu nad svojom ishranom od prvog dana, da uvek pri ruci imaju ukusne poslastice bez glutena, da pojačate koristi od bezglutenskog načina života (ako vam trebaju puškice, pogledajte poglavlje 21) i da ne zaboravite da oni od *vas* uče stav o takvom stilu života. Promovisanje optimističnih pogleda može im usaditi pozitivan pristup. Poglavlje 19 detaljno opisuje vaspitavanje dece tako da vole život bez glutena. Pročitajte i moj vodič za podizanje dece sa celiakijom (*Kids with Celiac Disease: A Family Guide to Raising Happy, Healthy, Gluten-Free Children*, izdavač Woodbine House).

Do vremena kada vaša deca postanu tinejdžeri, trebalo bi da sasvim upravljaju svojom ishranom. Najviše što možete je da im pomognete da shvate tu ishranu i, jednako važno, posledice koje će imati ako odluče da je se ne pridržavaju. Mlade odrasle osobe van kuće, na univerzitetu, danas imaju veliku prednost, jer mnogi koledži i univerziteti imaju i u meniju ističu obroke koji ne sadrže gluten.

Deca su fleksibilna i prilagodljiva. Prihvatanje novog stila života obično je teže roditeljima nego detetu.



Postavljanje realnih očekivanja

Neki ljudi me zovu PoliDana jer misle da nerealno optimistično gledam na život bez glutena. Možda i jesam optimistična, ali ne i nerealna.

Postavljanje realnih očekivanja kada je u pitanju život nakon što pređete na ishranu bez glutena vrlo je važno jer ćete *sigurno* naići na izazove i morate biti spremni da se izborite s njima. Prijatelji, porodica i voljene osobe možda vas neće razumeti. Možda neće izlaziti u susret vašem načinu ishrane onako kako ste se vi nadali ili očekivali. Možda će vas učestvovanje u društvenim događanjima na početku previše opterećivati, možda ćete biti zbunjeni, iznervirani ili ćete pomisliti na odustajanje od ovakve ishrane. Ta iskušenja možete da savladate i iz njih izadete jači.

Ova knjiga je izvor koji vam je potreban – zagazite u nju i presavijte ćoškovu stranu kojima hoćete da se vratite zbog nekog praktičnog ili emotivnog podsetnika kako se izboriti sa teškim problemima. Ako imate optimističan, ali realan pristup, na svom putu ćete naići na manje prepreka.

Naoružajte se dobrim informacijama

Dobra vest je da, pošto je ishrana bez glutena doživela eksploziju popularnosti, o njoj možete da pronađete mnogo informacija. Loša vest je da nisu sve dostupne informacije tačne.

Budite sumnjičavi prema onome što čujete i pročitate, i proverite pouzdanost svakog izvora. Ako naidete na suprotstavljene informacije – a to će se sigurno desiti – kopajte dublje dok ne otkrijete koji je izvor u pravu.

U poglavlju 6 navodim nekoliko dobrih izvora podataka, a sigurna sam da ćete i sami pronaći neke. Samo ne zaboravite da skeptički tražite dobre, loše i sasvim blesave.

Kako je ishrana bez glutena spasila mog sina

Ja nisam želela da radim ništa od svega ovoga. Imala sam uspešnu karijeru i prvo i pre svega bila sam mama. Ali danas sam, sasvim slučajno, pisac, istraživač i osnivač grupe za podršku koji je upao u bezglutenske dubine i shvatio da mora da nauči da pliva. Hitno.

Do 1991. moja porodica i ja imali smo prilično tipičnu američku ishranu. Trudila sam se da bude hranljiva (stavi više kačkavalja na špagete da uneseš više proteina) i bila sam svesna potrebe da se ograniče masnoće i kalorije (sastruži višak kačkavalja), ali nismo provodili mnogo vremena razmišljajući o onome što jedemo niti o dugoročnim posledicama kakve bi hrana mogla ostaviti na našem telu. Ishranu smo uglavnom uzimali zdravo za gotovo.

Sve se to promenilo kada je mom prvom detetu, Tajleru, bilo oko 9 meseci i kada je dobio ono što se činilo kao hronična dijareja. Pedijatar je to pripisao antibioticima koje je Taj pio zbog infekcija uva i rekao mi da se javim ako ne prođe za nekoliko sedmica. Tri sedmice kasnije, vratila sam se u pedijatrijsku ordinaciju. „Da, još uvek ima dijareju“, proglasio je doktor samouvereno. „Da, znam. Zbog toga sam ovde“, promrmljala sam sa uzdržavanjem vrednim Nobelove nagrade za mir. „Dajte mu hranu koja će da ga zapuši, kao što su krekeri i hleb – i pozovite me ako ne prestane za nekoliko sedmica.“

Čekala sam – nestrpljivo (strpljenje mi nije jača osobina), ali čekala sam. Tri nedelje kasnije, nakon još jednog površnog pregleda Tajlerovih ušiju, nosa, grla, doktor je ispustio onaj „mmhhmmm“ zvuk koji doktori ispuštaju kada shvate u čemu je problem. Jupii! Najzad ćemo doći do

nekog rešenja! „Da, još uvek ima proliv.“ Sve te godine studija stvarno su se isplatile. „Ne brinite zbog toga. Nije dehidrirao, nalazi se u 75. procentu težine i visine za svoj uzrast. Nemate zbog čega da brinete.“ Gospode, da li bi činjenica da sam mu praktično davala infuzije tečnosti mogla imati veze sa činjenicom da nije dehidrirao? I da li činjenica da je počeo sa 99. procentom, a da je *pao* na 75. išta znači? Očigledno ne. Dobila sam uputstvo da ga ne dovodim zbog dijareje jer tu ništa ne treba da me brine. Ako nastavim da ga dovodim, biću izbačena iz ordinacije. Pretpostavljam da su to nameravali.

Doktor broj dva se složio sa doktorom broj jedan. Nakon brzog pregleda ušiju, nosa i grla, objavio je da imamo zdravog dečaćića. „Ali šta sa dijarejom?“, pitala sam. „Zaista ne treba da brinete. On ima zdravu visinu i težinu, nije dehidrirao, meni izgleda dobro“, procvrkutao je dok je jurio na svoj sledeći četvorominutni pregled. Pomislila sam da doktoru Ništaneradiću poklonim 22 pelene s prolivom koje sam dnevno menjala, ali sam nekako uspešla da se kontrolišem.

U očajanju, ponovo smo promenili lekara i – da skratim priču – kratak pregled ušiju, nosa i grla otkrio je (pogađate) ništa. Međutim, ovaj put je Tajlerov stomak bio naduven, ruke i noge su mu se pretvorile u kost i kožu, guza mu je načisto nestala, a karakter mu se promenio. Iz živahne, energične bebe pretvorio se u mlitavog, razdražljivog i tihog dečaćića. Prošla je skoro godina otkako je dijareja počela, a mi smo mislili da smo samo neurotični roditelji početnici s nežnim detetom koje mnogo kaka.

Najzad, završili smo u rukama doktora broj četiri. Do tada smo već „shvatili“ da je sa Tajlerom sve u redu. Odvlačenje kod pedijatra beživotne bebe sa stomakom kao iz Bijafre smatrala sam samo rutinskom posetom. Nakon što je pregledao Tajlerove uši, nos i grlo, položio je Tajlera na leđa i potapkao mu stomak kao što biste lupkali lubenicu da proverite da li je zrela. „Gospode bože“, rekao je tonom koji je govorio *stvar je ozbiljna ali ja sam lekar i neću da vas prestravim*. „Šta se dešava sa ovim stomakom? Veoma je naduven.“ Nisam mogla da odgovorim kroz suze olakšanja.

Nakon testova na cističnu fibrozu, bolesti krvi i rak, najzad smo dobili gorko-slatku dijagnozu. „Vaš sin ima celijačnu bolest.“ A? Da li je to kao neki grip? Sigurno će je oduvati nekoliko sedmica antibiotika. „Moraće do kraja života da izbegava gluten.“

Ovde nemam mesta da vam detaljno prepričavam ostatak priče, ali je možete

pročitati u mojim ostalim knjigama ili na mojim veb prezentacijama. Suvišno je reći da su reči „do kraja života“ imale jak uticaj i shvatili smo da je vreme da se spremimo i obavimo istraživanje, promenimo stil života i stavove da bismo pomogli sebi – i drugima.

Kada smo čuli da će Tajler morati da živi bez glutena, našli smo se na raskršću. Na početku smo bili očajni, zbunjeni, iznervirani i ožalošćeni. Ali znali smo da možemo da krenemo i drugim putem – putem koji će imati pozitivan efekat na Tajlerov život. Dok smo otkrivali kako da živimo sa takvom ishranom i njenim posledicama, naporno smo pronalazili način da nedaće pretvorimo u pozitivnu silu u našim životima. Više od deceniju kasnije, shvatam da je ono što smo nekada tumačili kao nesreću zapravo bio ogroman blagoslov u našim životima – i, što je najvažnije, Tajler se slaže s tim.