

# Spis treści

**Słowo wstępne** 7

**Dieta eliminacyjna – co to znaczy?** 9

Czy jest się czego bać? 10

Diety – skąd to się w ogóle wzięło? 15

Najpopularniejsze diety eliminacyjne 21

Dieta wegetariańska 22

Dieta wegańska 26

Dieta bezglutenowa 30

Dieta bezmleczna 35

Dieta FODMAP 37

Dieta paleo 41

Protokół autoimmunologiczny (AIP) 45

Dieta ketogeniczna 48

Dieta doktor Dąbrowskiej (post doktor Dąbrowskiej) 51

**Dieta eliminacyjna w chorobie** 55

Alergie pokarmowe i nietolerancje pokarmowe 56

Choroby związane z nietolerancją lub nadwrażliwością na gluten 74

Choroby związane z nietolerancją lub alergią na mleko 83

Alergie krzyżowe – czyli dlaczego mleko kozie nie zastąpi krowiego? 87

Prowokacja – jak ją przeprowadzić? 91

Choroby autoimmunizacyjne – ujęcie ogólne (choroba Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu I, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry) 94

Dieta eliminacyjna podczas leczenia i po leczeniu onkologicznym 97

Dieta eliminacyjna po antybiotykoterapii 99

Dieta eliminacyjna w zespole jelita drażliwego 100

## **Ciąża, karmienie, dziecko – czyli o diecie eliminacyjnej mamy i dziecka** 103

Dieta eliminacyjna w ciąży – korzyści i zagrożenia 104

Dieta matki karmiącej – bez mitów i zubożenia 107

Eliminacja u dziecka – czy i kiedy ją stosować? 113

## **Dieta eliminacyjna bez niedoborów – jak się do tego zabrać?** 117

Co to są niedobory i czym jest dieta niedoborowa? 118

Jakie składniki pokarmowe muszą się znaleźć w każdej zbilansowanej diecie? 119

Dieta eliminacyjna – to, że produkt jest bezglutenowy, nie znaczy, że jest zdrowy. Jakość żywienia na diecie eliminacyjnej 148

## **Kto tu rządzi: mózg czy żołądek?** 163

„Już dłużej nie dam rady” – czy dieta to stres? 164

Dlaczego jemy? 166

Pięć kroków do diety eliminacyjnej (oraz pięć podstawowych błędów) 169

## **Przepisy** 177

## **Piśmiennictwo** 183

## **Skorowidz** 185