

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

# Dieta ELIMINACYJNA

 PZWL

JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK

# Dieta ELIMINACYJNA

 PZWL

© Copyright by PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości bądź części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

© Copyright by PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020

Wszystkie prawa zastrzeżone. Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości bądź części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Wydawca: *Inga Markiewicz*

Redakcja i korekta: *Agata Schneider-Wawraszek, Anna Skowrońska – CAŁA JASKRAWOŚĆ,*  
[www.calajaskrawosc.pl](http://www.calajaskrawosc.pl)

Redaktor prowadzący: *Monika Zabrocka-Kutera, Beata Bednarczuk*

Producent: *Anna Bączkowska*

Projekt wnętrza, okładki i stron tytułowych: *Agata Muszalska*

Ilustracje w książce: *Agata Muszalska, Anna Maciaszczyk*

eBook został przygotowany na podstawie wydania papierowego z 2020 r., (wyd. I)

Warszawa 2020

ISBN 978-83-200-6137-6

PZWL Wydawnictwo Lekarskie

02-460 Warszawa, ul. Gottlieba Daimlera 2

tel. 22 695 43 21

[www.pzwl.pl](http://www.pzwl.pl)

Księgarnia wysyłkowa:

tel. 42 680 44 88; infolinia: 801 33 33 88

e-mail: [wysylkowa@pzwl.pl](mailto:wysylkowa@pzwl.pl)

Informacje w sprawie współpracy reklamowej: [reklama@pwn.pl](mailto:reklama@pwn.pl)

Skład wersji elektronicznej na zlecenie PZWL Wydawnictwa Naukowego: *Monika Lipiec /Woblink*

# Spis treści

Słowo wstępne

Dieta eliminacyjna – co to znaczy?

Czy jest się czego bać?

Diety – skąd to się w ogóle wzięło?

Najpopularniejsze diety eliminacyjne

Dieta wegetariańska

Dieta wegańska

Dieta bezglutenowa

Dieta bezmleczna

Dieta FODMAP

Dieta paleo

Protokół autoimmunologiczny (AIP)

Dieta ketogeniczna

Dieta doktor Dąbrowskiej (post doktor Dąbrowskiej)

Dieta eliminacyjna w chorobie

Alergie pokarmowe i nietolerancje pokarmowe

Choroby związane z nietolerancją lub nadwrażliwością na gluten

Choroby związane z nietolerancją lub alergią na mleko

Alergie krzyżowe – czyli dlaczego mleko kozie nie zastąpi krowiego?

Prowokacja – jak ją przeprowadzić?

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

Dieta eliminacyjna podczas leczenia i po leczeniu onkologicznym

Dieta eliminacyjna po antybiotykoterapii

Dieta eliminacyjna w zespole jelita drażliwego

Ciąża, karmienie, dziecko – czyli O diecie eliminacyjnej mamy i dziecka

Dieta eliminacyjna w ciąży – korzyści i zagrożenia

Dieta matki karmiącej – bez mitów i zubożenia

Eliminacja u dziecka – czy i kiedy ją stosować?

Dieta eliminacyjna bez niedoborów – jak się do tego zabrać?

Co to są niedobory i czym jest dieta niedoborowa?

Jakie składniki pokarmowe muszą się znaleźć w każdej zbilansowanej diecie?

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

Kto tu rządzi: mózg czy żołądek?

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

Dlaczego jemy?

Pięć kroków do diety eliminacyjnej (oraz pięć podstawowych błędów)

I. Nastawienie i motywacja

II. Edukacja

III. Eksperymenty, sukcesy i porażki

IV. Gdzie są moje słabe strony?

V. Nowa strefa komfortu

PRZEPISY

Przypisy

# Słowo wstępne

Pisanie tej książki rozpoczęłam, jak zawsze zresztą, od wyszukania jak największej ilości informacji na temat diety eliminacyjnej. Zebrałam i przeczytałam dziesiątki artykułów naukowych, przejrzałam strony internetowe, zebrałam najczęściej zadawane pytania... i przestałam się dziwić, że tak wiele osób ma problem z wyborem dla siebie optymalnej diety. Chaos informacyjny jest tak ogromny, że założenia niemal każdego ogólnodostępnego artykułu na temat diety eliminacyjnej można potwierdzić lub obalić danymi z innych publikacji. W ciągu godziny można znaleźć i przeczytać artykuły, które informują o zupełnie wykluczających się statystykach, zaleceniach oraz potencjalnych korzyściach czy zagrożeniach płynących ze stosowania różnych diet eliminacyjnych.

Nasuwa się też pytanie, dlaczego właściwie eliminujemy jakiś element z diety. Czy nie lepiej jeść zdrowo i wszystkiego po trochu? Pewnie tak... Praktyka jednak pokazuje, że wcale niemała grupa osób nie do końca dobrze czuje się na tej, wydawałoby się idealnej diecie, według której można i powinno się jeść wszystko. Co wówczas? Jeśli należysz do tej grupy, to chciałabym przedstawić ci książkę, która pomoże usystematyzować wiedzę na temat diety eliminacyjnej. Mam nadzieję, że zawarte w niej informacje i praktyczne wskazówki utwierdzą cię w przekonaniu, że masz prawo szukać najbardziej optymalnego dla siebie

sposobu odżywiania i że wcale nie musi być on przez to gorszy niż standardowa dieta „wszystko po trochu”. Po co odrzucać, co i kiedy? O co należy zadbać, żeby eliminacja nie skutkowałą niedoborem i brakiem zbilansowania?

Na te pytania znajdziesz odpowiedź w tej książce. Cieszę się, że mogłam ją dla ciebie napisać.



## Czy jest się czego bać?

Prowadząc od wielu lat stronę na temat ograniczania lub usuwania różnych produktów z jadłospisu, przeczytałam już chyba wszystko na temat diet eliminacyjnych. I uwierzcie mi – najczęściej nie były to lektury, które chciałoby się polecić komuś, kogo się lubi, ze słowami „fajna książka, czytaj!”. Zauważyłam także charakterystyczną dla naszych czasów tendencję: albo się diety eliminacyjne gloryfikuje i wychwala pod niebiosa ich prozdrowotne właściwości, albo straszy się ich potencjalną



niedoborowością i wynikającymi stąd problemami zdrowotnymi. Czyli: jeśli wyeliminujesz gluten, to będziesz miał piękną cerę/płaski brzuch i wyleczysz się z choroby Hashimoto (niepotrzebne skreślić, ale pamiętaj, że płaski brzuch zawsze w cenie). Opcja alternatywna: jeśli wyeliminujesz gluten, to zachorujesz/umrzesz/umrze mała panda (pandy są pod ochroną, a ludzie nie, więc chyba wiesz, co wybrać). Dlaczego? Skąd taka dezinformacja? Odpowiedź jest dość prosta – ponieważ media żyją sensacją. Kiedy w telewizji lub gazecie pojawia się temat diety eliminacyjnej, najczęściej przedstawiane są te najbardziej restrykcyjne lub budzące kontrowersje, np. posty, protokół autoimmunologiczny, dieta ketogeniczna. Albo te, które uważa się za „modne” – jakby dieta to był sweter w panterkę z Zary.

**Dlatego w tej książce już w pierwszych zdaniach chcę ten medialny szum uspokoić – te najbardziej nośne medialnie sposoby odżywiania, które wywołują liczne dyskusje, a przez to podnoszą „czytalność i oglądalność”, to tylko niewielki ułamek stosowanych na co dzień diet eliminacyjnych!**

Ile razy widzieliście nagłówki „Eksperci mówią: dieta bezglutenowa jest szkodliwa dla zdrowia!” albo jakże skłaniający do kliknięcia: „Dziecko zagłodzone na diecie wegańskiej!”. Kiedy jednak wczytamy się w artykuł, nagle okazuje się, że **to źle zbilansowana** dieta bezglutenowa jest niedoborowa (podobnie jak każda inna źle zbilansowana), a dziecko nie było na diecie wegańskiej, tylko witarianńskiej, co stanowi znaczącą różnicę! Zanim zacznę zagłębiać się w temat, dlaczego, jak i po co eliminować, zatrzymajmy się na zagadnieniu, co to znaczy „eliminować produkty z diety”.

Cofnijmy się do zamierzchłych czasów... czyli jakieś kilkanaście lat wstecz, kiedy jeszcze kwestia alergii pokarmowych była omawiana jedynie

w gabinetach alergologów, a eliminacja nabiału dotyczyła głównie matek karmiących. No i kiedy słowo „wegetarianin” stosowało się zamiennie ze słowem „wariat”. Przypomnijmy sobie, jak wówczas mógłby wyglądać imieninowy stół u cioci. Jest gospodyni – ciotka Zofia. Obok jej mąż Tadeusz, nastoletnia kuzynka Ola i starsza kuzynka Marta z dzieckiem przy piersi. Jesteś też ty i twoi rodzice oraz babcia Władysława. Stół, jak to u cioci na imieninach, suto zastawiony: są sałatki, bitki, ziemniaki, jakaś surówka, a w kuchni czeka już popisowy tort ciotki. Ślinka aż cieknie, prawda? Wydawałoby się, że oprócz biednej kuzynki Marty, która cały czas słyszy: „a kapusty to nie jedz, bo będzie miało kolki”, wszyscy jedzą wszystko, bo przecież, jak wiadomo, kiedyś nic nikomu nie szkodziło... No, tylko jeszcze ta kuzynka Ola, która, ku rozpaczy ciotki, wymyśliła sobie, że nie będzie jadła mięsa i pomimo rzucanych w jej stronę pełnych wyrzutu spojrzeń konsekwentnie je ziemniaki z surówką. „Mi to, Zosiu, nie nakładaj tego tortu za dużo, bo wiesz, ja mam po śmietanie problemy z żołądkiem” – wspomina twoja mama, kiedy przychodzi czas na deser. Wujek od czasu ataku woreczka żółciowego tylko smętnie spogląda w stronę sałatki i bitek, ale pod czujnym okiem cioci je gotowaną nogę kurczaka. Twój tata natomiast z apetytem zjada już trzecią bitkę (ku rozpaczy wujka), zdecydowanie odmawiając ziemniaczków, a nawet kaszy. Zapytany o powód, opowiada o książce, którą dostał pod choinkę, i opisaną w niej diecie Kwaśniewskiego o dobroczynnym działaniu dla zdrowia.

Zatem w czasach, zanim jeszcze hasło „dieta eliminacyjna” stało się modne, przy jednym stole spotykały się osoby, które już wtedy miały określone preferencje lub zalecenia żywieniowe. Oczywiście, często ograniczano się do bardzo empirycznych doświadczeń – po produktach z mlekiem ktoś miał bóle żołądka czy biegunkę, więc intuicyjnie zaczynał

ich unikać. Zapytany, pewnie nie potwierdziłby, że jest na jakiegokolwiek diecie eliminacyjnej. Tymczasem czy to stosowana z wyboru dieta wegetariańska lub z przymusu dieta lekkostrawna albo słynna dieta matki karmiącej, czy z doświadczenia dieta bezmleczna, czy z ciekawości dieta Kwaśniewskiego – wszystkie są dietami eliminacyjnymi! I jestem w stanie się założyć, że niemal każdy dorosły człowiek przynajmniej raz był na jakiejś diecie eliminacyjnej – z wyboru lub konieczności.

Obecnie pojęcie „dieta eliminacyjna” najczęściej stosuje się w kontekście chorób alergicznych oraz nietolerancji i nadwrażliwości pokarmowych. Większość publikacji naukowych na temat diety eliminacyjnej będzie dotyczyła czasowego lub trwałego wyłączenia z diety produktów powodujących reakcje alergiczne różnego typu: od objawów skórnych po wstrząs anafilaktyczny. Coraz częściej jednak możemy znaleźć też rozważania na temat zasadności eliminacji różnych produktów lub całych ich grup w przebiegu także innych chorób, np. autoimmunizacyjnych. Jest też sporo badań na temat diet wegetariańskich, wegańskich, a nawet diety paleo czy ketogenicznej. W tym kontekście pojęcie diety eliminacyjnej znacznie się rozszerza.

Dlatego, aby dostosować to pojęcie do obecnych realiów, na potrzeby tej książki stworzyłam własną, rozszerzoną definicję diety eliminacyjnej.

---

***Dieta eliminacyjna to rodzaj diety, w którym czasowo lub na stałe w wyniku konieczności albo wyboru eliminuje się poszczególne produkty lub grupy produktów z jadłospisu.***

Kluczowe dla tej definicji jest to, że nie odnosi się ona wyłącznie do eliminacji z powodu chorób alergicznych, nadwrażliwości czy nietolerancji pokarmowych. Zakłada, że część osób z przyczyn światopoglądowych,

ekologicznych lub subiektywnego samopoczucia decyduje się nie spożywać niektórych pokarmów. Ta dobrowolność ma bardzo duże znaczenie, ponieważ zupełnie inaczej wygląda dieta eliminacyjna pacjenta z celiakią, a inaczej osoby, która chce odstawić produkty glutenowe, bo uważa, że bez nich czuje się lepiej.

**„Jak kto uważa! Co to znaczy *lepiej*”?! To bzdura i placebo! – będą pokrzykiwać niektórzy. „Jedz ten gluten, co ci moda do łba uderza” – kąśliwie skomentują w pracy. Uwaga! To jest ważna informacja na początek – nie musisz się NIKOMU z NICZEGO tłumaczyć. Czujesz się lepiej? Brzuch boli mniej? Dieta jest zbilansowana? Nie rzucasz we współpracowników twardymi jak skała bezglutenowymi ciastkami (choć kusi)? To masz prawo do swojej decyzji! Z punktu widzenia jednostki nawet subiektywne uczucie poprawy stanu zdrowia i samopoczucia ma znaczenie!**

Obiektywna przyczyna, jaką jest celiakia, zderza się z subiektywnym, często niepotwierdzonym żadnymi badaniami odczuciem. Czy jednak oznacza to, że ta druga grupa osób nie może i nie powinna podjąć takiej decyzji? Czy nie jest tak, że w dobie bardzo łatwego dostępu do pożywienia i informacji każdy ma prawo (jeśli nie ma przymusu) ułożyć swoją dietę według własnych preferencji czy subiektywnego odczucia poprawy samopoczucia lub stanu zdrowia? Czy jest sens straszyć dietą bezglutenową jako niedoborową w sytuacji, kiedy większość osób niestosujących żadnych diet odżywia się niedoborowo i nieprawidłowo, i to nie w wyniku eliminacji, ale z braku elementarnej wiedzy na temat odżywiania?

Jakiś czas temu zaczęłam unikać w moim jadłospisie roślin strączkowych, szczególnie ciecierzycy i soczewicy. Nie dlatego, że uważam je za prozapalne czy niezdrowe. I nawet nie dlatego, że ich nie lubię. Przeciwnie! Uwielbiam hummus, kotlety z soczewicy, zupę z ziemniaków

i soczewicy. Wiem też, że rośliny strączkowe to świetne źródło białka, bardziej ekologiczne niż mięso. Jednak moje subiektywne odczucia po jedzeniu niektórych roślin strączkowych są takie, że bardzo boli mnie po nich brzuch. Nie stwierdzono u mnie żadnej alergii czy nadwrażliwości na soczewicę lub ciecierzycę. Nie **musiałam**, ale **chciałam** usunąć je jednak z mojego jadłospisu, ponieważ wywoływały u mnie duży dyskomfort.

Część osób zachęconych różnego rodzaju artykułami w Internecie czy doniesieniami medialnymi zaczyna szukać przyczyn swoich dolegliwości ze strony układu pokarmowego w spożywaniu na przykład pszenicy, glutenu czy nabiału. Eksperymentują, eliminują i sprawdzają, jaki efekt to przyniesie. Niekiedy wykonują różne badania, np. w kierunku alergii na pszenicę czy białka mleka krowiego albo nietolerancji laktozy. Często jednak ograniczają się do metody opartej na eliminacji i obserwacji. **Takie działania wcale nie muszą być groźne czy pozbawione sensu, jeśli przeprowadzane są z zachowaniem zasad zbilansowanej diety.** Strasznie niedoborami pokarmowymi na diecie bezglutenowej czy bezmlecznej można porównać do, na szczęście coraz już rzadszej, nagonki na dietę wegetariańską i wegańską. Wspomniana kuzynka Ola te kilkanaście lat temu z pewnością nasłuchiwała się od lekarzy oraz swojej matki na temat potencjalnych strasznych konsekwencji odstawienia mięsa. Dzisiaj, kiedy takiego wyboru dokonało już ponad milion Polaków, zaczął on być przedstawiany (zgodnie z prawdą) jako prozdrowotny i proekologiczny!

Chciałabym wyjaśnić, że nie porównuję tutaj korzyści zdrowotnych czy ekologicznych diety wegetariańskiej i bezglutenowej. Zwracam uwagę wyłącznie na dobrowolność wyboru w stosowaniu każdej z nich!

**Zgadzam się, że przechodzenie na jakąkolwiek dietę eliminacyjną bez przygotowania i wiedzy w zakresie tego, jak taką dietę zbilansować, nie jest rozsądne.** Tymczasem dotyczy to każdej podejmowanej zmiany dietetycznej. Niezależnie od tego, z jakiego powodu chcemy (albo musimy) zacząć stosować dietę eliminacyjną, najpierw trzeba się dowiedzieć, jak ją właściwie zbilansować. Nie uważam jednak, że należy krytykować lub wręcz (co niestety stało się ostatnio przyjęte wśród wielu uznawanych za autorytety dietetyków) wyszydząć indywidualne decyzje na temat eliminacji np. glutenu czy nabiału. Jeśli ktoś czuje się na takiej diecie lepiej, ustąpiły dręczące go objawy, to dla mnie jest to wystarczający powód, aby taką dietę utrzymywać.

## Podsumowanie

1. Dieta eliminacyjna nie jest zalecana wyłącznie dla osób cierpiących na alergię, nietolerancję i nadwrażliwości pokarmowe.
2. Dieta eliminacyjna nie musi być niedoborowa i niezbilansowana. Istnieje wiele przykładów diet, w których eliminowany składnik lub

całą grupę składników można z powodzeniem zastąpić innymi, które zaspokoją wszystkie potrzeby organizmu.

3. Powody przejścia na dietę eliminacyjną są bardzo indywidualne, mogą być obiektywne, jak np. zdiagnozowana alergia pokarmowa, lub subiektywne – światopogląd czy lepsze samopoczucie.

## Diety – skąd to się w ogóle wzięło?

Jak już się dowiedziałeś, pojęcie diety eliminacyjnej jest bardzo szerokie i obejmuje wiele różnych modeli dietetycznych. W rzeczywistości ile osób, tyle różnych możliwości i wariantów. Znam ludzi, którzy stosują dietę wegetariańską oraz bezglutenową. Takich, którzy są na diecie paleo, ale nie jedzą wołowiny ani wieprzowiny, a jedynie drób i ryby. Są osoby, które spożywają mniej mięsa z przyczyn ekologicznych, a dodatkowo starają się ograniczać nabiał, ponieważ źle się po nim czują. I jest też ogromne grono takich, którzy po prostu jedzą wszystko, przy czym najczęściej nie oznacza to niestety różnorodnie, zbilansowanie i wartościowo. Generalnie, obserwując sposób odżywiania się osób w moim bliskim otoczeniu oraz rozmawiając z uczestnikami prowadzonych przeze mnie szkoleń czy wykładów, doszłam do wniosku, że **w obecnych czasach, kiedy żywność jest łatwo dostępna, a wybór produktów tak duży, trudno mówić o jednej najczęściej stosowanej diecie. Każda osoba czy rodzina ma swój własny sposób żywienia uzależniony od świadomości żywieniowej, preferencji, możliwości finansowych, stanu zdrowia jej członków itd.**

Czy zawsze tak było? I czy istnieje w takim razie typowa „dieta Polaka”? Co właściwie wpłynęło na to, w jaki sposób się odżywiamy?

Z jednej strony indywidualne podejście do żywienia widać na co dzień, kiedy chociażby możemy podejrzeć obiady przynoszone do pracy przez współpracowników. Z drugiej są pewne podobieństwa, które uwidaczniają się między innymi w statystykach – na przykład dane dotyczące spożycia mięsa, podawane przez Główny Urząd Statystyczny. W 2018 roku spożycie mięsa wieprzowego wyniosło prawie 43 kg na mieszkańca, drobiowego prawie 30 kg na mieszkańca, a wołowego zaledwie... 3 kg. Możemy więc założyć, że przeciętna dieta Polaka składa się w dużo większym stopniu z mięsa wieprzowego i drobiowego niż wołowego. Nie wynika to wyłącznie z preferencji, ale, przede wszystkim, z czynników ekonomicznych. Wieprzowina i drób są znacznie tańsze niż wołowina. W Polsce, pomimo że należy ona do krajów wysoko rozwiniętych, społeczeństwo nadal jest uznawane za stosunkowo ubogie, dlatego czynnik ekonomiczny ma często pierwszeństwo nad świadomością żywieniową i zdrowiem.

Nie chcę tutaj sugerować, że zdrowa, zbilansowana dieta musi być droga. Jednak wymaga to pewnej wiedzy i zmiany przyzwyczajeń żywieniowych, na przykład ograniczenia mięsnych posiłków do 2-3 w tygodniu.

Generalnie większość raportów dotyczących tego, jak odżywiają się społeczeństwa krajów wysoko rozwiniętych, pokazuje niepokojący i trudny do zrozumienia trend.



**Zamiast – ze względu na rozwój ekonomiczny, społeczny oraz dostęp do informacji i wszelkiego rodzaju produktów – odżywiać się coraz lepiej, odżywiamy się coraz gorzej.**

Dramatycznie rośnie spożycie cukru, szczególnie wśród dzieci. Jedna z niemieckich organizacji konsumenckich ogłosiła 12 sierpnia 2019 roku, że w tym dniu niemieckie dzieci wyczerpały swój roczny, dopuszczany przez WHO (World Health Organization) limit wolnych cukrów. I nie ludźmy się – w Polsce sytuacja wcale nie jest lepsza.



*Wolne cukry – to cukier dodawany przez producentów do artykułów spożywczych, używany do przyrządzania jedzenia w domu lub zawarty w sokach. Do wolnych cukrów nie zalicza się cukrów w nieprzetworzonych owocach i warzywach czy mleku. Oznacza to, że na przykład płatki owsiane będą zawierały przede wszystkim węglowodany (czyli cukry). Ale to jest OK. Jeśli jednak do tych płatków, aby poprawić ich smak, producent doleje syropu glukozowego, dosypie garść rodzynek i doda kawałki czekolady, po czym sprzeda to jako „crunchy musli bez konserwantów” – to ten produkt będzie już zawierał wolne cukry. I to nie z powodu rodzynek... Jeśli dodatkowo producent sprytnie usunie rodzynek, a na opakowaniu doda postać z kreskówki, to będzie „crunchy musli dla dzieci z magnezem i witaminami”. Rozumiesz ten mechanizm?*

Dieta dorosłych także nie jest dużo mniej słodka, a do tego nadal królują w niej nasycone tłuszcze, węglowodany proste przy jednocześnie minimalnym spożyciu błonnika, warzyw i owoców.

Część winy (i to wcale niemałą) należy przypisać tutaj rynkowi produktów spożywczych. Oczywiście znam teorię, że „nie ma ofiar, są tylko ochotnicy”, konsumenci mają wolną wolę i sami decydują, co trafia do ich koszyka, a w konsekwencji do ich (i ich dzieci) żołądka. To prawda, że jeśli ktoś chce, może odżywiać się w sposób ogólnie przyjęty za zdrowy. **Mimo wszystko zdecydowanie łatwiej jest dokonywać złych niż dobrych wyborów.** Bo są one często tańsze, bardziej dostępne i intensywnie promowane. Dbają o to całe sztaby ludzi zatrudnionych w działach marketingu, sprzedaży i badań rynku. I chociaż większość konsumentów deklaruje, że są odporni na ich triki, dane dotyczące sprzedaży i spożycia cukru czy tłuszczów oraz doniesienia o liczbie osób z chorobami dietozależnymi wskazują na coś zupełnie przeciwnego. Zwyczaje kulinarne konsumentów przedstawiają się dużo gorzej, niż oni sami są gotowi przyznać. A przecież większość z nas chciałaby się odżywiać zdrowo!

Jednak co to tak naprawdę znaczy?