

SZCZAWIANY

Szczawiany mogą pochodzić ze źródeł dietetycznych, infekcji grzybiczych / drożdżakowych lub komórkowych problemów metabolizmu.

Szczawiany mogą kumulować się we wszystkich tkankach w organizmie, takich jak nerki (kamienie nerkowe), tarczycy, kości, naczynia krwionośne itp.

Zmniejszanie szczawianów w diecie może zmniejszyć obciążenie i złagodzić objawy.

Dieta niskoszczawianowa polega na ograniczeniu spożywanych szczawianów. Dzielne spożycie szczawianów należy ograniczyć do 40 – 50 mg. Szczawiany można znaleźć w wielu produktach żywnościowych.

Ponadto należy pić duże ilości płynów i unikać dodatkowych suplementów zawierających duże dawki witaminy C (pow. 2000mg/dziennie), którą organizm może zamieniać w szczawiany.

Wysoka zawartość szczawianów (50-300mg/porcję)	Aternatywa
Szpinak surowy (1000mg / 100g)	Jarmuż (20 razy mniej niż szpinak)
Soja	Ugotowany szpinak
Orzechy (także mleko orzechowe, masło orzechowe)	Gorczyca
Jagody (również sok i dżemy)	Bok choy
Orzechy ziemne, orzechy nerkowca	Kapusta
Migdały, mąka migdałowa	Brokuły i inne rośliny krzyżowe
Nasiona Chia	Awokado
Sezam	Mięso
Tahini	Ryż, biały / brązowy / dziki
Gryka	Kukurydza
Amarantus	Gruszka
Komosa ryżowa	Jabłko
Rabarbar	Mango
Banan	Papaja
Fasola najbardziej	Melon
Buraki	Fasola - mung, lima, garbanzo
Słodkie ziemniaki	Soczewica
Skórki owoców cytrusowych	Nasiona dyni
Kiwi	Ziarna słonecznika
Gwiazdny owoc	Brukselka
Czekolada	Brzoskwinia
Herbata	Cykoria
Kapusta włoska	Grejpfrut
Seler	Groszek zielony
Marchew	Papryka
	Pomidory
	Sałata
	Ogórek
	Cebula

Uwagi:

Fruktoza, glicyna i wysokie dawki witaminy C (2000mg <) mogą przekształcić się w szczawiany.

Redukcja szczawianu poprzez metody przygotowania:

- Gotowanie = 87% redukcji
- Dekatyzacja = 42% redukcji
- Fermentacja = nieznaną, ale może zwiększyć zawartość składników mineralnych / odżywczych w granicach 7-100%

Jak postępować przy wysokim poziomie szczawianów?

- Zastosować leczenie przeciwgrzybiczne, aby zmniejszyć przerost grzybów, które mogą być powodem podwyższonych szczawianów.
- Podawać cytrynian wapnia, aby zmniejszyć absorpcję szczawianów z jelit. Najlepiej podawać ten suplement przy każdym posiłku.
- Wypróbować N-acetylo-glukozaminę, aby zastymulować produkcję międzykomórkowego kwasu hialuronowego, który obniży ból wywołany szczawianami.
- Podawać siarczan chondroityny, aby zapobiec tworzeniu się kryształów szczawianów wapnia.
- Witamina B6 jest kofaktorem jednego z enzymów, który zmniejsza poziom szczawianów w organizmie i wykazano, że zmniejsza również produkcję szczawianów.
- Podawać dużo wody w celu wypłukiwania szczawianów.
- Jeśli występują niedobory tauryny, suplementacja tauryną może pomóc stymulować produkcję soli żółciowych (kwas taurocholinowy) prowadząc do lepszej absorpcji kwasów tłuszczowych i do zmniejszonej absorpcji szczawianów.
- Zarówno *Lactobacillus acidophilus* oraz *Bifidobacterium lactis* produkują enzymy obniżające poziom szczawianów.
- Zwiększyć podaż nasyconych kwasów omega 3 diecie, które zmniejszają poziom szczawianów. Wysoka ilość kwasów omega 6, kwasu arachidonowego związana jest z problemem szczawianów.
- Przyjmować suplementy witaminy E, selen i argininę, które zmniejszają szkody wywołane szczawianami.