



# Alergie i nietolerancje

## Autorzy:

**dr Anna Januszewicz**, psycholog, specjalista psychodietetyki, wykładowca na Uniwersytecie SWPS, założycielka Instytutu Psychodietetyki, Prezes Towarzystwa Psychodietetyki

**dr n. med. Magdalena Golachowska-Poleszczuk**, specjalista chorób metabolicznych, doradca żywieniowy w Instytucie Psychodietetyki, wykładowca na Uniwersytecie SWPS, Prorektor ds. nauki i rozwoju w Państwowej Medycznej Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu.

**dr n. farm. Joanna Pieczyńska**, doradca żywieniowy, specjalista psychodietetyki, wykładowca Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Wiceprzewodnicząca Polskiego Towarzystwa Dietetyki, oddziału wrocławskiego. Doradca żywieniowy w Instytucie Psychodietetyki.

**Agata Pałka**, psycholog, specjalista psychodietetyki, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny w procesie certyfikacji, pracownik Instytutu Psychodietetyki, wykładowca na Uniwersytecie SWPS

**Edyta Kowalczyk**, psycholog, specjalista psychodietetyki i trener w Instytucie Psychodietetyki.

**Marta Kierzkowska-Grzybek**, biotechnolog, specjalista ds. żywienia dzieci, wykładowca na Uniwersytecie SWPS, ekspert kulinarny w Instytucie Psychodietetyki. Autorka bloga kulinarnego [www.kuchnianaturalna.blogspot.com](http://www.kuchnianaturalna.blogspot.com)

**Małgorzata Młyńska**, słuchaczka studiów podyplomowych na kierunku Psychodietetyka na Uniwersytecie SWPS, inicjatorka kampanii „Bezpieczna żywność” [www.bezpiecznazywnosc.net](http://www.bezpiecznazywnosc.net)

**Krzyszyna Garncarz**, psycholog, specjalista psychodietetyki, trener w Instytucie Psychodietetyki. Autorka bloga kulinarnego [www.zdrowa-zmiana.pl](http://www.zdrowa-zmiana.pl)

**Joanna Kozłowska**, absolwentka Technologii Żywności i Żywienia Człowieka, specjalista psychodietetyki, doradca żywieniowy w Instytucie Psychodietetyki

Temat alergii jest ostatnio bardzo szeroko omawiany w mediach i u specjalistów. Pojawia się wiele książek i poradników zachęcających do eliminowania niektórych produktów z naszego menu. Ale czy słusznie?

Czym właściwie jest alergia, a czym nietolerancja? Co należy eliminować? Jak znaleźć odpowiednie zamienniki, aby dieta była zróżnicowana, zbilansowana i łagodząca objawy?

## Definicje

Terminem **nadwrażliwość pokarmowa** określa się ogólnie wszystkie nieprawidłowe reakcje organizmu na spożyte pokarmy, z którymi większość ludzi nie ma żadnych kłopotów. Nadwrażliwość pokarmowa dzieli się na dwie grupy:

- ▶ **nietolerancje pokarmowe** nieangażujące układu odpornościowego, np. brak enzymów trawiennych (nietolerancja laktozy)
- ▶ **alergie pokarmowe**, gdzie obecność pokarmu pobudza układ odpornościowy: alergie IgE-zależne (nadwrażliwość typu I)  
alergie IgE-niezależne (nadwrażliwość typu II, III i IV; typ III jest IgG-zależny)

**Celiakia** również jest nieprawidłową reakcją organizmu, wywołaną przez obecność w diecie glutenu, jednakże należy do grupy chorób autoimmunologicznych.

**Alergia pokarmowa IgE-zależna (klasyczne uczulenie, nadwrażliwość typu I)**, to natychmiastowa i często gwałtowna reakcja naszego ciała na obecność antygeny. Najczęściej występuje po spożyciu niektórych pokarmów o znanym potencjale uczulającym, np. seler, orzechy ziemne, ryby, owoce morza, cytrusy, truskawki.

Przeciwciała klasy IgE, rozpoznające konkretny alergen, krążą we krwi cały czas. W momencie pojawienia się alergenu wiążą się z nim natychmiast i stawiają cały układ odpornościowy w stan najwyższego alertu. Walka z potencjalnym zagrożeniem nierzadko toczy się z dość dużymi uszkodzeniami własnych tkanek, w ostrych przypadkach przyjmując postać szoku anafilaktycznego, który może doprowadzić do śmierci organizmu.

Objawami są: powstanie zaczerwienienia i obrzęku (np. gardła, języka), swędzenie, pieczenie, wzmożone wydzielanie śluzu (stąd nieżyt nosa, kichanie, kaszel, łzawienie oczu), wysypki skórne. Rosnący poziom histaminy we krwi (mediatora reakcji zapalnej) powoduje nagły spadek ciśnienia krwi, przyspieszony puls, gorączkę, obkurczenie mięśni gładkich (np. tchawicy – stąd duszności; mięśniówki jelit – stąd biegunka; macicy – ryzyko poronienia) co często prowadzi do osłabienia, omdlenia, śpiączki czy śmierci. Wstrząs anafilaktyczny można rozpoznać, gdy występują alarmujące sygnały z przynajmniej trzech spośród układów: oddechowego, pokarmowego, krwionośnego i nerwowego.

W celu rozpoznania, który składnik pokarmowy jest odpowiedzialny za reakcję zazwyczaj wykonuje się testy skórne, nanosząc dany alergen na zadrapaną skórę i obserwując pojawienie się reakcji w porównaniu do histaminy. Można także wykonać testy z krwi, które są niejednokrotnie skuteczniejsze i bezpieczniejsze: wyznacza się poziom przeciwciał IgE na każdy alergen oraz podaje klasę uczulenia od 0 do 6.

Leczenie obejmuje przede wszystkim konieczność całkowitego unikania kontaktu z aler-

genem (nawet jego śladowych ilości), łagodzenie objawów (np. leki antyhistaminowe, przeciwzapalne), lub przeprowadzenie indywidualnej immunoterapii (odczulanie). Osoby bardzo wrażliwe zazwyczaj posiadają przy sobie zestaw przeciwwstrząsowy ratujący życie, powinny informować najbliższe otoczenie o możliwości wystąpienia ostrych objawów i poinstruować, jakie kroki należy wtedy wykonać.

### Dane Europejskiej Akademii Alergii i Immunologii Klinicznej EAACI

- ▶ 17 000 000 Europejczyków cierpi na alergię pokarmową.
- ▶ W ciągu ostatnich 10 lat liczba osób z alergią pokarmową podwoiła się.
- ▶ Ilość wstrząsów anafilaktycznych w ciągu ostatnich 10 lat wzrosła 7-krotnie.

**Alergia pokarmowa IgE-niezależna, typu III IgG-zależna** (opóźniona, alergia kompleksów immunologicznych) – to rodzaj reakcji immunologicznej organizmu, która pojawia się po jednym do nawet trzech dni po spożyciu konkretnego rodzaju pokarmu i gdzie objawy mogą utrzymywać się przez wiele tygodni. Występuje częściej u starszych dzieci i osób dorosłych.

Objawami są: bóle brzucha, wzdęcia, niestrawność, uczucie ciężkości, zaparcia lub biegunki (tłuszczowe), przelewanie w brzuchu, odbijanie, które często prowadzą do niedożywienia, zaburzenia układu hormonalnego (prowadzące np. do bezpłodności), osłabienia odporności i częstych infekcji, obrzęków, problemów ze skórą (świąd, wysypki, wypryski, trądzik, egzema), problemów z zębami, bólów głowy, problemów z koncentracją i pamięcią, uczucia ciągłego zmęczenia i braku sił, depresji. Osoby dorosłe często ignorują te objawy, składają je na karb stresującej pracy i przemęczenia, bądź wiążą z innymi przyczynami i leczą objawowo (np. problemy skórne). Przyczynami tak zróżnicowanych objawów są lokalne stany zapalne wywołane odkładaniem się w różnych tkankach kompleksów immunologicznych, czyli połączeń antygen-przeciwciała.

Nierozpoznana i nieleczona nietolerancja pokarmowa może przerodzić się w przewlekły stan zapalny organizmu i być przyczyną rozwoju wielu różnych schorzeń metabolicznych.

Zazwyczaj czynnikiem wyzwalającym chorobę jest uszkodzenie bariery jelitowej, które umożliwia „przeciekanie” fragmentów niestrawionych pokarmów do krwi, gdzie są rozpoznawane i atakowane przez układ odpornościowy.

Wśród przyczyn uszkadzających śluzówkę jelita leżą m.in. infekcje bakteryjne, wirusowe, pasożytnicze, toksyny (np. mykotoksyny z pleśni), używki (kofeina, papierosy, alkohol), nie-

które leki (np. aspiryna, niesteroidowe leki przeciwzapalne), błędy żywieniowe (np. nadmiar cukrów prostych, tłuszczy trans i nasyconych), ale także przewlekły stres emocjonalny. Nietolerancję diagnozuje się poprzez wykonanie testów z krwi na obecność specyficznych przeciwciał w klasie IgG skierowanych na konkretny produkt żywieniowy. Zazwyczaj są to produkty, które spożywane były regularnie, w większych ilościach, ponieważ częściej przenikały przez jelita i nieustannie podrażniały układ odpornościowy. Należą do nich głównie: białka zbóż (gluten), białka mleka krowiego, białka jaj kurzych, a także drożdże, nasiona roślin strączkowych, niektóre orzechy, ryby, cytrusy i niektóre warzywa. Diagnostyka powinna obejmować także badania mikrobiologiczne, np. na obecność *Candida albicans*, czy pasożytów jelitowych.

Terapię opiera się na czasowej eliminacji alergizujących produktów (zwykle 1-12 miesięcy) oraz na zregenerowaniu śluzówki jelit (przywrócenie szczelności): eliminacji czynników wywołujących chorobę, odbudowaniu właściwej struktury (kosmki jelitowe) i śluzowej warstwy ochronnej oraz odtworzeniu prawidłowego składu flory bakteryjnej.

Zazwyczaj poprawa samopoczucia i przemijanie objawów obserwowane są już kilka dni po odstawieniu alergenu. W większości wypadków nietolerancję pokarmową można całkowicie wyleczyć, choć niektóre osoby powinny ciągle uważać na spożywanie zbyt dużych ilości danych alergenów. Warty podkreślenia jest fakt, że sama (czasowa) eliminacja alergenów nie wystarczy, aby poradzić sobie z chorobą, a im dłużej jest prowadzona tym bardziej rośnie ryzyko powstania niedoborów żywieniowych i powikłań z tym związanych.

**Celiakia (choroba trzewna)** – różni się od powyższych mechanizmem – w celiakii układ odpornościowy nie jest skierowany przeciwko cząsteczce obcego alergenu (pokarmu), jak w powyższych alergiach, ale atakuje swoje własne tkanki. W chorobie tej czynnikiem wywołującym reakcję jest obecność w pokarmie białek zbóż (pszenica, orkisz, żyto, jęczmień, często też owies), które uruchamiają autoimmunologiczny proces zapalny prowadzący do niszczenia komórek jelitowych i zaniku kosmków jelitowych. Celiakia jest chorobą o podłożu genetycznym (obecność antygenów HLA-DQ2 i/lub –DQ8) i nieuleczalną, ale o bardzo szerokim spektrum objawów: od postaci bezobjawowej (niema, latentna), poprzez postać nietypową (migreny, zmiany skórne, anemia, bezpłodność), po postać ciężką z typowymi licznymi dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi, prowadzącą do zaburzeń wchłaniania, niedożywienia i rozwoju kolejnych schorzeń przewlekłych.

Diagnostyka celiakii jest bardzo trudna. Pod uwagę bierze się: czynniki genetyczne, obecność przeciwciał (p. endomysium, p. transglutaminazie, p. retikulinoe, p.gliadynie), strukturę kosmków jelitowych (biopsja), występowanie objawów, które zanikają po eliminacji glutenu z diety.

Terapia polega przede wszystkim na ścisłej eliminacji glutenu z pożywienia, nawet ilości śladowych, przez całe życie, ale także na większej dbałości o właściwe odżywienie organizmu i prowadzeniu higienicznego trybu życia. Wśród zaleceń żywieniowych ważne są działania prowadzące do wzmacniania układu odpornościowego: dieta lekkostrawna bogata w białko pełnowartościowe, antyoksydanty, minerały i roślinne substancje wtórne. A wśród zaleceń dotyczących stylu życia: unikanie lub łagodzenie sytuacji stresujących, odpowiedni poziom aktywności fizycznej i odpoczynku.

Konieczność unikania przez dłuższy czas lub na zawsze produktów zawierających alergeny, zwłaszcza takie jak gluten, mleko, czy jajka – bardzo powszechnie występujących dodatkach do wielu potraw – bardzo często jest powodem do zmartwień nie tylko dla chorych dorosłych, ale przede wszystkim dla rodziców chorych dzieci. Wymusza dość radykalną zmianę we własnej kuchni, nawyk dokładnego analizowania składu kupowanych produktów oraz wzrost czujności i ostrożności w przypadku jedzenia poza domem, zwłaszcza w przypadku chorych dzieci. Ponadto bywa, że odmowa zjedzenia danej potrawy jest trudna do zaakceptowania przez otoczenie, dlatego warto nauczyć się uprzejmej asertywności.

## Pamiętaj:

- ▶ jeśli podejrzewasz u siebie alergię lub nietolerancję pokarmową – zrób odpowiednie testy diagnostyczne zanim wyeliminujesz dany produkt z diety,
- ▶ im większa grupa produktów, które musisz wyeliminować tym trudniejsze będzie właściwe zbilansowanie diety. Dotyczy to głównie popularnych składników żywności: glutenu, jajek kurzych, mleka krowiego i jego przetworów. Przygotuj się do tej zmiany: czytaj dobrej jakości materiały informacyjne, porozmawiaj z dietetykiem, dołącz do oficjalnych stowarzyszeń, grup wsparcia,
- ▶ zawsze czytaj dokładnie etykiety – z nich dowiesz się jakie alergeny wchodzi w skład produktu. Unikaj produktów z możliwym zanieczyszczeniem składnikiem alergennym, oznaczonych informacją „Może zawierać”.
- ▶ sama eliminacja produktów nie wystarczy, często należy także wprowadzić zmiany w stylu życia, np. dotyczące innych pokarmów, aktywności fizycznej, radzenia sobie ze stresem,
- ▶ dieta eliminacyjna wydaje się trudna tylko na początku, ale potem może być źródłem satysfakcji i przyjemności! Często prowadzi do odkrycia nowych produktów, dań i smaków, a powracające siły i zdrowie dodadzą energii i entuzjazmu do pozostania przy zdrowym stylu życia.

## Znakowanie alergenów

Obecnie na rynku mamy coraz więcej produktów żywnościowych wysoko przetworzonych, które w swoim składzie zawierają dodatki, będące dość dużym zaskoczeniem dla konsumenta, np. laktoza w kabanosach, skrobia w śmietanie, orzechy w sosach.

Dla osób wrażliwych na pokarm, zwłaszcza alergików, nawet śladowe ilości alergenu stanowią realne zagrożenie dla życia. Dlatego tak ważne jest dokładne oznakowanie wszystkich produktów spożywczych przez producentów żywności. Jedynie dzięki temu konsument może dokonać świadomego wyboru i uniknąć niebezpieczeństwa.

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. Nr 137, poz. 966 z późn. zm.) wprowadza **obowiązek opisanie na etykiecie ewentualnej obecności składników, należących do listy 14 grup alergenów:**

- ▶ zboża zawierające gluten (tj. ziarno pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkiszu, kamutu lub ich odmian hybrydowych) oraz produkty z nich wytworzone,
- ▶ mleko krowie oraz produkty z niego wytworzone (włącznie z laktozą),

- ▶ jaja oraz produkty z nich wytworzone,
- ▶ skorupiaki oraz produkty z nich wytworzone,
- ▶ mięczaki oraz produkty z nich wytworzone,
- ▶ ryby oraz produkty z nich wytworzone,
- ▶ soja oraz produkty z niej wytworzone,
- ▶ orzechy arachidowe oraz produkty z nich wytworzone,
- ▶ orzechy tzn. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), nerkowce (*Anacardium occidentale*), pekany (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia ternifolia*) oraz produkty z nich wytworzone,
- ▶ ziarno sezamu oraz produkty z nich wytworzone,
- ▶ gorczyca oraz produkty z niej wytworzone,
- ▶ seler oraz produkty z niego wytworzone,
- ▶ łubin oraz produkty z niego wytworzone,
- ▶ dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu >10mg/kg lub 10mg/l wyrażonych jako SO<sub>2</sub>.

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (rozporządzenie to obowiązuje od 13 grudnia 2014 r.), **wymaga aby nazwa substancji lub produktu powodującego alergię lub reakcje nietolerancji była podkreślona za pomocą pisma wyraźnie odróżniającego ją od reszty** wykazu składników, np. za pomocą większej czcionki, innego stylu (pogrubienie) lub koloru tła.

## Uwaga!

**W przepisach prawa żywnościowego nie ma szczegółowych wymagań dotyczących podawania informacji o alergenach, które dostają się do produktu w sposób niezamierzony np. z niedokładnego umycia i przygotowania linii produkcyjnej. Na etykiecie wymienia się je w kategorii „może zawierać...”.**

Spośród 14 alergenów objętych obowiązkiem znakowania przez producentów jedynie dla dwutlenku siarki ustalony jest poziom dopuszczalnego zanieczyszczenia, który wynosi 10 mg/kg. Brak ustalonych, dopuszczalnych poziomów zanieczyszczeń dla pozostałych alergenów stwarza producentom możliwość zafałszowywania informacji o składzie produktu, omijania przepisów dotyczących znakowania składników alergennych i zanieczyszczania produktu niekontrolowaną ilością alergenu. Oznacza to, że produkt opisany w sposób „może zawierać...” jest potencjalnie niebezpieczny dla alergika.

Obecnie w Polsce prowadzona jest kampania mająca na celu zwiększenie bezpieczeństwa żywności poprzez kontrolowanie zawartości substancji niewymienionych w składzie produktu. Więcej na: [www.bezpiecznazywnosc.net](http://www.bezpiecznazywnosc.net)



## Dieta eliminująca wcale nie musi być trudna ani niesmaczna.

Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów na zdrowe przekąski eliminujące niektóre z popularnych alergenów. **Smacznego!**

### Placuszki malinowe

#### Skład:

$\frac{3}{4}$  szklanki mąki jaglanej,  $\frac{1}{2}$  szklanki mąki gryczanej,  $\frac{1}{2}$  szklanki podprażonych płatków owsianych (jaglanych), 2 łyżeczki sezamu nieoczyszczonego, 1 łyżeczka sody, 2 jajka (opcjonalnie siemię lniane mielone - 2 łyżki),  $1\frac{1}{2}$  szklanki mleka roślinnego, 400g malin, miód lub ksylitol do smaku

#### Wykonanie:

Wymieszaj razem wszystkie mąki, płatki i sodę. Dodaj 2 jajka, mleko i miód. Wymieszaj ciasto łyżką tylko do połączenia składników. Na rozgrzanej, wysmarowanej patelni smaż placuszki. W każdy placuszek delikatnie wciśnij po 3-4 malinki. Gdy brzegi „zastygną” i lekko się zarumienią, przewróć placuszek na drugą stronę i smaż jeszcze minutę by nabrał złotego koloru. Podawaj z pozostałymi malinami, polane odrobiną miodu. Można je także polać zmiksowanymi malinami. Placuszki idealne również na pikniki plenerowe. Smacznego!



### Krem dyniowy z paluchami sezamowymi

#### Skład:

500g miększu z dyni, 2 marchewki, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 750 ml bulionu warzywnego, 150 ml mleka kokosowego, 2 łyżeczki curry, szczypta kolendry, gałki muszkatołowej, kminu, sól, pieprz

#### Wykonanie:

Na oliwie zeszklij posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj dynię i marchewkę pokrojone w kostkę. Po kilku minutach dodaj curry i przyprawy. Zalej bulionem. Gotuj do momentu aż warzywa będą miękkie. Zmiksuj dodając mleko kokosowe. Dopraw solą i pieprzem, posyp pestkami dyni.





## Paluchy sezamowe

### Skład:

1 szklanka ciepłej wody, 2 łyżeczki suszonych, drożdży, ½ łyżeczki miodu, 2 szklanki mąki orkiszowej, 2 łyżki oliwy, sól, sezam

### Wykonanie:

Połącz wodę z drożdżami i miodem i odstaw na 10 min. Następnie dodaj pozostałe składniki, zagnieć ciasto i odstaw na 30 minut. Uformowane paluszki piecz w temperaturze 200 stopni do zarumienienia migdałów.

## Kotleciki z kaszy i ziaren

### Skład:

200g kaszy jaglanej (gryczanej), 2 duże marchewki, 150g słonecznika, pestek dyni, przyprawy: kurkuma, kolendra, kminek, tymianek, sól, pieprz kolorowy, ½ pęczka natki, ¼ szklanki oleju nierafinowanego

### Wykonanie:

kaszę ugotuj, marchewkę zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Nasiona delikatnie upraż na suchej patelni. Dodaj olej, natkę i przyprawy. Wszystkie składniki połącz i ugnieć w rękach do uzyskania klejącej masy. Formuj kotleciki i piecz ok. 25 minut w temperaturze 200 stopni. Na Zdrowie!



## Lody poziomkowe

### Skład:

3 szklanki zmiksowanych poziomek, 1 szklanka mleka kokosowego

### Wykonanie:

3 szklanki poziomek zmiksuj z 1 szklanką mleka kokosowego. Dosłódź sproszkowanymi listkami stewii. Mroź przez 3 godziny.





## Pasta z soczewicowa

### Skład:

1 szklanka soczewicy brązowej, ½ pora pokrojonego  
i podpieczonego na oleju kokosowym,  
1-2 ogórki kiszane, natka

### Wykonanie:

namoczoną wcześniej soczewicę gotuj  
w małej ilości wody przez około 30 minut.

W tym czasie podpraż na patelni pora.  
Ugotowaną soczewicę zmiśnij na gładką  
masę. Dodaj pora, pokrojony ogórek kiszony  
oraz natkę. Pastą posmaruj pieczywo  
lub użyj do nadziewania naleśników.



## Kuleczki kokosowe z mango

### Skład:

wiórki kokosowe – 200g, nerkowce –  
100g, szczypta kardamonu, skórka  
starta z jednej cytryny (opcjonal-  
nie), 150g suszonego mango

### Wykonanie:

wiórki, nerkowce, kardamon  
wrzucić do malaksera i zmiśnij  
na drobny pył. Dodaj skórkę  
cytrynową i mango. Poczekaj,  
aż masa będzie oddzielać się  
(odklejać) od ścianek. Wyjmij  
masę i formuj małe kuleczki.  
Przechowuj w lodówce.



## Życie z alergią, jak komunikować innym, że jemy inaczej

Osoby cierpiące na różnego rodzaju nadwrażliwości pokarmowe, z oczywistych względów muszą niejednokrotnie odmawiać jedzenia, które ktoś im proponuje. Nie zawsze jest to łatwe zadanie, szczególnie w sytuacjach kiedy ktoś specjalnie dla nas coś przygotował i nie chcemy go w ten sposób urazić. Dlatego ważne jest, aby nauczyć się odmawiania w sposób asertywny, to jest taki, w którym bezpośrednio i stanowczo komunikujemy drugiej stronie, jakie są nasze potrzeby, mówimy, co myślimy i jak się czujemy w danej sytuacji, uwzględniając przy tym uczucia, poglądy oraz potrzeby drugiej osoby.

### Po czym możesz poznać, że Twoje zachowanie nie jest asertywne:

- ▶ nie realizujesz swojego celu, jakim jest unikanie produktów, które ci szkodzą
- ▶ odczuwasz złość, frustrację, poczucie krzywdy oraz tracisz poczucie własnej wartości
- ▶ czujesz, że zaraz „wybuchniesz”
- ▶ mówiąc o swoich racjach, nie dbasz o to, jak mogą poczuć się w tej sytuacji inni
- ▶ ulegasz, żeby uniknąć konieczności tłumaczenia się
- ▶ czujesz, że tracisz szacunek do siebie oraz innych
- ▶ zaprzeczasz samemu sobie

## Co zrobić aby wzmocnić swoją asertywność?

### 1. Daj sobie prawo do odmawiania.

Ważne jest to, aby dać sobie przyzwolenie na bycie asertywnym. Często mylimy asertywność z egoizmem, nie można ich jednak ze sobą utożsamiać. Zachowując się asertywnie, nigdy nie skupiamy się wyłącznie na sobie, asertywność to jednocześnie zważanie na innych.

### 2. Wyrażaj swoje myśli, używając komunikatu typu „ja”.

Tego typu komunikat jest narzędziem, które umożliwi realizowanie podstawowego założenia zachowań asertywnych, jakim jest wyrażanie siebie w sposób niekrzywdzący innych. Używając komunikatu typu „ja” mówimy o sobie, o tym co myślimy, o uczuciach, które towarzyszą nam w danej sytuacji. Nie oceniamy drugiej osoby, nie mówimy jaka ona jest, a jedynie mówimy o jej zachowaniu w danej sytuacji, nie używając przy tym słów takich jak „zawsze”, „nigdy”, które generalizują.

#### Przykład:

Zamiast: „denerwujesz mnie, kiedy częstujesz mnie tym, co mi szkodzi” lepiej powiedzieć: „kiedy częstujesz mnie czymś, co mi szkodzi, czuję się zdenerwowana” .

### 3. Opanuj podstawową technikę asertywnego odmawiania

#### Schemat:

**Słowo NIE + czego nie zrobię + ewentualnie powód (prawdziwy) + ewentualne zmiękczenie (alternatywna propozycja).**

### **Przykład:**

**A:** Poczęstuj się, to jest naprawdę pyszne.

**B:** Nie, nie poczęstuję się (*czego nie zrobię*). Nie mogę jeść produktów zawierających mleko (*powód*), ale chętnie zjem Twoją popisową sałatkę (*zmiękczenie, zadbanie o utrzymanie pozytywnej relacji*).

## **4. Co jednak w sytuacji, kiedy ktoś wciąż będzie nalegał?**

### **Poniżej kilka pomocnych strategii:**

- ▶ zrezygnuj z wyjaśnień na rzecz prostej i stanowczej odmowy, np. „Nie, nie zrobię tego”
- ▶ odwołaj się w odmowie do własnej decyzji, np. „Nie zrobię tego, tak postanowiłam”
- ▶ odwołaj się do własnych uczuć, np.: „Jestem zła, kiedy nalegasz”
- ▶ odwołaj się do stanowczej prośby, np.: „Proszę, przestań nalegać. Nie zmienię decyzji”
- ▶ uprzedź o możliwości zakończenia rozmowy, np. „Jeśli będziesz nalegał, przestanę z Tobą rozmawiać” i zrealizuj swoją zapowiedź, jeśli osoba odmawiająca nadal nie rezygnuje.

## **Wskazówki dla rodziców**

### **Jak nauczyć asertywności dziecko, które ma alergię?**

*Alergie pokarmowe i związane z tym diety eliminacyjne stanowią szczególnie duże utrudnienie w życiu codziennym młodego człowieka. Często z powodu swojej odmienności dzieci z alergią mogą być atakowane przez rówieśników, a chęć zdobycia akceptacji i uzyskania przynajmniej krótkotrwałego spokoju będzie utrwałać postawy uległe.*

### **1. Ucz dziecko, aby szanowało siebie i swoje zdrowie.**

Dziecko powinno przede wszystkim wiedzieć, że należy troszczyć się o siebie oraz swoje zdrowie. W związku z tym, że dzieci mają trudności w dostrzeganiu długoterminowych konsekwencji swoich działań, to zadaniem rodzica jest wytłumaczenie dziecku, jakie skutki dla jego zdrowia, mogą mieć aktualne zachowania oraz wyedukowanie go w zakresie działań, które należy podejmować, aby służyło to jego zdrowiu. W tym przypadku bardzo ważne jest również to, aby dawać dziecku dobry przykład - samemu dbając o zdrowie.

### **2. Tłumacz dziecku, że ma prawo dbać o swoje zdrowie i wybierać produkty dla niego odpowiednie.**

Mały alergik powinien wiedzieć, że ma prawo dokonywać takich wyborów, które będą służyć jego zdrowiu oraz odmawiać zjedzenia takich produktów, które są dla niego nieodpowiednie. Rozmawiając z dzieckiem na ten temat, warto odwołać się do tego, jak ważne jest zdrowie oraz to, żeby o nie dbać. Należy zachęcać dziecko do tego, aby otwarcie, bez poczucia winy, czy wstydu, mówiło o swojej alergii oraz potrzebach, które z tego wynikają. Dziecko, które będzie pozbawione przeświadczenia o prawie do dbałości o swoje zdrowie, nie będzie umiało asertywnie radzić sobie z wyzwaniem, jakie stawia przed nim alergja.

### **3. Komunikuj dziecku, że alergia nie oznacza inności. Alergia nie została przez niego wybrana, a swoim zachowaniem – swoimi wyborami – może na nią wpływać.**

Dziecko, które ma alergię, może wśród rówieśników czuć się „inne”, nie zawsze bowiem może jeść to, co pozostali. Szczególnie trudne momenty dla takiego dziecka, to Mikołajki, czy Wigilie szkolne. Ważne jest to, aby wzmacniać w młodych ludziach przekonanie, że alergia wcale nie oznacza, że globalnie różni się od swoich kolegów i koleżanek. Warto porozmawiać z dzieckiem o tym, że nie miało wpływu na to, że akurat ono ma alergię oraz pokazać mu, że poprzez wybieranie właściwych dla siebie produktów może sprawić, że skutki alergii nie będą aż tak odczuwalne. Dziecko powinno mieć świadomość tego, że ma wpływ na swoją chorobę.

### **4. Wzmacniaj poczucie wartości młodego człowieka**

Kształtowaniu u dziecka większej pewności siebie, może odbywać się poprzez podkreślanie jego pozytywnych cech. Wypracowanie u dziecka patrzenia na siebie z wielu perspektyw pomoże mu radzić sobie z nieprzyjemnymi komentarzami odnośnie alergików. Młody człowiek utworzy w swojej głowie myśl: „Jestem alergikiem, ale nie przeszkadza mi to w... nauce języków obcych, sprawnym wykonywaniu dwutaktu, tańcu, w rozmowie”.

### **5. Ucz dziecko asertywnej formy komunikowania swojego stanowiska – dawaj przykład.**

Kiedy w naszym domu pojawia się dużo komunikatów typu „ja czuję”, a mało - „ty jesteś” mamy duże prawdopodobieństwo, że dzieci będą w ten sam sposób formułować wypowiedzi. Znacznie korzystniej w sytuacji odmowy lub szykanowania dziecko poradzi sobie, jeśli będzie nauczone rozwiązywania problemu przez używanie takich zwrotów odnoszących się do emocji („jestem zły, kiedy mnie namawiasz”). Agresywne reagowanie na krytykę („odczep się”) nie ułatwi wypracowania konstruktywnych strategii poradzenia sobie z nią np. na arenie szkolnej, w kontaktach z rówieśnikami.

### **6. Komunikuj dziecku, że ma prawo prosić o podanie mu produktów nieszkodzących jemu, nawet jeśli osoby starsze od niego będą uważały, że przesadza.**

Dziecko może znaleźć się w trudnej sytuacji jaką jest bagatelizowanie przez osobę dorosłą tego, że prosi o podanie mu jedzenia, które będzie dla niego odpowiednie, głównie wtedy, gdy z jakichś względów znajdzie się pod opieką kogoś niedostatecznie zorientowanego w temacie. Rodzic powinien nauczyć dziecko, że ma prawo odmówić nawet osobie, która jest od niego starsza i którą darzy szacunkiem, ważny jest jednak sposób, w jaki to robi. Dziecko powinno otwarcie i stanowczo powiedzieć o tym, że ze względu na alergię nie może jeść wszystkiego oraz podkreślić, że chciałoby, aby zostało to uszanowane przez innych.



**Studia podyplomowe  
na Uniwersytecie SWPS**  
to dobra inwestycja

## Psychodietetyka

### Dlaczego **warto?**

1. Unikatowy i nowatorski kierunek studiów.
2. Studia na wiodącej w kraju uczelni specjalizującej się w obszarze psychologii, co gwarantuje specjalistyczne przygotowanie studiów.
3. Bogaty program studiów.
4. Zajęcia prowadzone przez wysokiej klasy specjalistów.

więcej na [www.podyplomowe.pl](http://www.podyplomowe.pl)

### PARTNERZY: