

GAPS uztura programmai ir trīs galvenās komponentes (sk. 2. tabulu).

1. GAPS diēta, kas sastāv no trīs soļiem
2. Pārtikas piedevas, vitamīni un minerālvielas
3. Organisma attīrīšana un dzīvesveida maiņa

1. GAPS diēta sastāv no 3 soļu programmas, kurā pati grūtākā un striktākā ir "Sākotnējā GAPS diēta" (seši secīgi diētas posmi), nākamais solis ir "Pilnā GAPS diēta", kurā atļauts ēst visus GAPS ietvertos produktus, un beidzamais solis ir GAPS diētas nobeigums, kad lēni var atjaunot uzturā iepriekš lietotos produktus, ja tie neizraisa nevēlamas reakcijas. Jāsaprot, ka GAPS diēta ir ilgtermiņa projekts (jārēķinās ar 1,5–2 gadiem), un, visticamāk, cilvēks, kas reiz ir nostājies uz veselības ceļa, atpakaļ pie neveselīgajiem ēšanas paradumiem vairs neatgriezies.

GAPS diētā ir ieteicamu un nevēlamu produktu grupas

(sk. 1. tabulu). Kopumā no uztura tiek izslēgti galvenie ogļhidrātus saturošie produkti (milti, maize, saldumi, kartupeļi, graudaugi), pārstrādāta pārtika, neraudzēts piens un piena produkti. Sākotnējos posmos nav atļauts lietot arī šķiedras saturošus dārzeņus un visus augļus, lai dotu iespēju zarnu traktam sadzīt (sīkāk par katrā posmā atļautajiem produktiem var lasīt www.curantur.lv/GAPS).

Atšķirībā no SCD šajā diētā akcentēti arī produkti, kas ir jāietver ēdienkartē, un galvenie no tiem ir probiotiskās baktērijas saturošie produkti (skābēti kāposti, kefirs un citi raudzēti piena produkti), labie tauki (sviests



GAPS diētas pamats ir probiotikas un kaulu buljons, jo tie palīdz atveseļot zarnu epitēlija šūnas enterocītus, kā arī vairot labās baktērijas zarnu traktā.

un dzīvnieku tauki, olīveļļa) un kaulu buljons, kas ir vērtīgs uzturvielu avots. Probiotikas un kaulu buljons ir GAPS diētas pamats, jo palīdz atveseļot zarnu epitēlija šūnas enterocītus, kā arī vairot labās baktērijas zarnu traktā.

Skābēti kāposti ir lielisks, lēts un katram pieejams probiotisko baktēriju avots. Mēs Latvijā varam būt lepnī un privilēģēti, ka vēl neesam aizmirsuši no sentiem mantoto kāpostu skābēšanas prasmi. Amerikā cilvēki maksā naudu, kāpostu skābēšanu mācoties kursus.

Attiecībā uz gaļas buljonu velos piebilst, ka fileja no

uztura vērtības viedokļa ir pati mazvērtīgākā dzīvnieka daļa, bet kauli, āda, skrimšļi, tauki, cipsas, orgāni (mēle, aknas, sirds un citi) ir vērtīgākais dzīvnieka organismā, un tieši no tiem jāvāra buljons. Jo ilgāk buljonu vāra, jo pilnīgāk tajā ir sadalījušās visas uzturvielas – olbaltumvielas (līdz aminoskābēm), ogļhidrāti (līdz monosaharīdiem) un tauki (līdz taukskābēm), un tas nozīmē, ka šo vielu uzsūkšanās zarnu traktā un šūnās notiks ļoti ātri.

Viss, no kā mūsu vecmāmas vārīja auksto gaļu (cūkas ausis, šņukurs, kājas), ir arī lielisks kolagēna avots, savukārt

