

Apginkime šiuolaikinę natūropatiją

Įžanga

Badavimas, joga, ajurveda, vaistažolės, dėmesingumas, vegetarinė mityba – natūropatija dabar aktualesnė nei bet kada. Tačiau susigaudyti joje sudėtinga. Taikoma tai, kuo derėtų kritiškiau pasidomėti. Kita vertus, veiksmingi natūropatijos aspektai gydytojų dažnai nuvertinami, nors tie gydytojai neturi nei tam tinkamų žinių, nei patirties. Vis dėlto dauguma žmonių sunegalavę norėtų būti gydomi ir natūropatiniais būdais. Taigi atėjo laikas atlikti inventurizaciją, sujungiančią draugėn patirtį, praktiką ir tyrimus.

Natūropatija šiuolaikinei medicinai reikalinga – dabar net labiau nei bet kada. Vis daugiau lėtinių ligų virsta visuotinėmis, o įprastos medicinos pastangos jas gydyti taip pat techniškai kaip ūminės – operacijomis, intervencijomis bei naujais medikamentais – tik sukelia stipresnį šalutinį poveikį ir reikalauja milžiniškų išlaidų.

Tradiciniai natūropatijos metodai išstisus tūkstantmečius gelbėjo žmonių gyvybę ir veikė itin efektyviai, nors buvo paremti tik patirtimi. Kai atsirado modernioji medicina, o drauge su ja – mokslinis požiūris ir neįtikėtinos diagnostikos bei gydymo galimybės, nemaža dalis senosios išminties nugrimzdo užmarštin kaip atgyvenusi ar net neteisinga.

Tačiau šiandien patys naujaisi biologijos ir medicinos tyrimai rodo, kad natūropatija toli gražu nėra atgyvenusi, o kaip tik labai aktuali. Mediciną išstikus krizei – augant gydymo kainoms ir vis

plačiau plintant lėtinėms ligoms, – natūropatija gali rasti sprendimų ir būdų, kaip nugalėti senas ligas ir užkirsti kelią naujoms. Svarbiausia čia ne diagnozė, o konkretus žmogus, kuriam nebūtinai lemta neišvengiamai susirgti lėtiniu negalavimu.

Natūropatija nusipurtė savo apdulėjusį įvaizdį ir tapo moksliskai pagrįsta disciplina. Ji nebetūno vadinamosios akademinės medicinos šešėlyje, o tapo jos partnere. Ją remia ir integruoja žinomoms universitetinėms klinikoms, pavyzdžiui, Berlyno „Charité“.

Būdamas šios klinikos gamtos medicinos profesorius ir vyriausiasis Berlyno Immanuelio ligoninės, senos Vokietijos gamtos medicinos įstaigos, Natūropatijos centro gydytojas, esu įpareigotas skleisti žinią apie didžiulį natūropatinės medicinos potencialą. Siūlau užkasti karo kirvius, vis pasirodančius tarp „hightech“ (aukštųjų technologijų) medicinos ir patirtimi grįstų žinių. Svarbu ne atskirti šias medicinas pakraipas, o, remiantis moksline informacija, jas sujungti. Šitaip mes kasmet sėkmingai išgydome tūkstančius pacientų.

Dar jaunystėje namuose kasdien matydavau, kaip mano tėvas, į natūropatiją linkęs gydytojas, padėdavo savo pacientams. O šiandien džiaugiuosi, galėdamas drauge su kolegomis ištirti ir kliniškai pritaikyti daugybę tėvo naudotų metodų ir kasdien išmokti ko nors naujo.

Man malonu, kad šioje knygoje pacientams, visiems susidomėjusiems skaitytojams, o gal net ir smalsiems kolegoms, galiu pateikti svarbios ir, viliuosi, naudingos informacijos!



Prof. med. dr. Andreasas Michalsenas

Sveikatos raktas

Maistas yra vaistas

Kai per vizitaciją kalba pasisuka apie mitybą, pokalbiai su pacientais dažnai tampa labai gyvybingi. Valgome visi, tad mityba visiems žmonėms svarbi. Pasaulio sveikatos organizacijos vertinimu, maždaug 50–70 procentų lėtinių ligų priklauso nuo mitybos – tai neįtikėtini skaičiai. Dėl to tyrėjai, kurie domisi prevencija, tvirtina, kad ligšioliniai mėginimai pakeisti gyvenimo būdo, ypač valgymo įpročius, žlugo. Jie skatina valstybes griežčiau kontroliuoti ant pakuočių spausdinamą šviesoforo spalvų sistemą (raudona, geltona, žalia) arba įvesti saldžiųjų gėrimų mokesť. Tai, be abejonės, irgi būtų protinga, bet, mano natūropatiniu požiūriu, mitybos terapija ir toliau lieka labai svarbus veiksnys. Taip sakau ne be pagrindo, mat mityba nėra vien kalorijų skaičiavimas ar draudimų laikymasis.

Nėra taip paprasta gauti rimtos mokslinės informacijos norint pagrįsti medicinines rekomendacijas. Mitybos tyrimus atlikti yra kur kas sudėtingiau nei, tarkime, farmacijos, mat jie vykdomi ne laboratorijoje, o tikrame gyvenime. Be to, šią didžiulę rinką ginanti pramonė nuolat mėgina leisti dūmų uždangą, kad pridengtų faktus. Rezultatai net sąmoningai slepiami, o tai tik įrodo seniai aiškų dalyką: kad cukrus, gyvuliniai riebalai ir alkoholis yra labai nesveika.

Maistas yra meilė, gerovė, tėvynė – tai, ko nenoriai atsisakome ir ką labiau formuoja mūsų kultūra, o ne racionalus požiūris. O kurgi dar tas silpnas balselis mūsų galvoje, prabylantis tada, kai tik nusprendžiame elgtis protingai. Štai mūsų pacientai supranta, kad sveikas maistas neturi būti neskanus, ir norint sveikai maitintis reikia kur kas mažiau atsakyti, nes naudos iš to daugiau, nei jie manė anksčiau.

Kažin ar yra kokia kita mūsų gyvenimo sritis, turinti šitiek daug reikšmės mūsų sveikatai, bet, kalbant apie mitybą, medicina profesinė prasme čia yra labai netinkamai paskirstyta. Kas rūpinasi mityba? Mitybos mokslininkai, ekotrofologai, savaime suprantama, turi daug žinių, bet jiems trūksta kasdienės patirties su pacientais. Taigi nutinka taip, kad jie dalijasi „praktiniais“ patarimais, kurių neturi galimybių įgyvendinti. Gydytojai daugelį metų mityba visai nesidomėjo, studentai apie tai nieko nesimoko. Taip buvo mano studijų laikais, ne ką tepasikeitė ir dabar. Reikia pasakyti, kad tai ir yra didžiausia nelaimė.

50–70 proc. lėtinųjų ligų kyla ar bent pablogėja dėl netaisyklingos mitybos.

Kita vertus, tai visiškai nesuprantama, nes susidomėjimas mityba yra didžiulis. Receptų knygos, laidos, nuolat atsirandančios naujos dietos ir begalė patarimų – tai, ką valgome, šiuo metu sulaukia tokio dėmesio, kokio prieš trisdešimt metų negalėjome nė įsivaizduoti, tai jau ima erzinti. Tais laikais, kai baigiau pirmąją savo kaip terapeuto praktiką ligoninėje, mitybos medicina buvo kone mirusi. Na, neseniai išoperuotiems pacientams buvo skiriamas tausojantis maistas, diabetikams rekomenduojama laikytis mediciniškai neteisingos užkandžiavimo praktikos ir skaičiuoti kalorias bei duonos vienetus (šiandien tai visiškai „nemadinga“). Tų laikų gydytojų nuomonė buvo vieninga: visai nesvarbu, ką žmogus valgo, svarbu, kad vartoja tinkamus vaistus.

Deja, daugelis medikų nuo to laiko mažai ko išmoko. Iš pacientų nuolat girdžiu, kad jų gydytojas, kalbai pasisukus apie mitybą, numoja ranka. Nepripažįstama, kad reumatą, aukštą kraujospūdį ar galvos skausmą galima labai palengvinti pasitelkus mitybą. Kaip

Reumatą, aukštą kraujospūdį ir galvos skausmą galima labai palengvinti pasitelkus mitybą.

jau minėjau, maždaug 50–70 procentų tų ligų yra susiję su netinkama mityba, ji gali būklę ir pabloginti.

Daugelis pacientų pagrįstai skundžiasi, kad visai nebežino, kas yra sveika, mat jau daugelį metų žiniasklaidoje randa prieštaringos informacijos. Riebalai tai blogai, tai gerai, angliavandenių siūloma tai atsisakyti, tai vėl vartoti, nes viso grūdo gaminiai esą saugo nuo vėžio, šiek tiek raudonojo vyno neva sveika širdžiai, bet per daug – kenkia, ir dar daug visko. Tad kaipgi yra iš tiesų?

Stenkimės vengti riebių produktų

Nėra jokių abejonių, kad mitybos pramonė ir pramoninio žemės ūkio lobistai turi didžiulę įtaką tyrimams. Pavyzdžiui, kadangi seniai buvo aišku, kad cukrų vartoti nesveika, septintajame ir aštuntajame dešimtmetyje atsakingiems Harvardo medicinos mokyklos mokslininkams buvo slapta sumokėta už tai, kad į svarbius laikraščius rašytų straipsnius ir netiesiogiai neigtų tiesas, sąmoningai nuslėpdami duomenis, – šiandien tai pavadintume „alternatyviais faktais“. Didieji koncernai, tokie kaip „Coca-Cola“, jau dešimtmečius remia universitetų tyrimų grupes ir „nepriklausomas“ institucijas, iš esmės atsakingas už mitybos rekomendacijas. Tokia pati įtakinga, bent jau JAV, yra mėsos ir pieno pramonė. Ir anksčiau, ir dabar tyrimai atliekami taip, kad, prisidengus „mokslu“, būtų gaudami šioms maisto produktų grupėms kuo naudingesni rezultatai. Tai labai paprasta padaryti atliekant matavimus netinkamu metu,

iškraipant apklausiamųjų statistiką arba blogiau maitinant kontrolinę grupę.

Neurobiologai atskleidė, kad, vartojant daug riebaus ir saldaus maisto, smegenyse išsiskiria medžiagų, nuo kurių išsivysto priklausomybė, panaši į priklausomybę nuo narkotikų. Labiausiai tai galioja riebumo ir saldumo deriniui, pavyzdžiui, ledams. Negauvant šių medžiagų žmogui būna sunku. Tik pamažu jų atsisakius ateina nuostabus pojūtis, kai valgoma ne godžiai ir be skubos.

Bet tai ne vieninteliai klystkeliai. Sveika mityba dažnai prilyginama liekninamajai mitybai. Mat anksčiau svorio metimas turint antsvorio buvo svarbiausias klausimas. 60 procentų vokiečių turi antsvorio, ir akivaizdu, kad daugelis trokšta jo atsikratyti. Iš tiesų dietos ir vienpusiška mityba padeda tik laikinai. Be to, tai nesveika. Puikus pavyzdys – Atkinso dieta: daug riebalų, gyvulinės kilmės baltymų ir beveik jokių angliavandenių, tai yra duonos, makaronų ar bulvių. Baltymai ir riebalai pasotina, o atsisakius angliavandenių nekyla insulino lygis, greitai ir lengvai krinta svoris. Tačiau didelis gyvulinių baltymų ir sočiųjų riebalų kiekis skatina kraujagyslių kalkėjimą. Ciniškai galima būtų sakyti šitaip: mirsite lieknas, bet anksčiau.

Mesti svorį nereiškia būti sveikam. Nors statistiškai normalaus svorio žmonėms gresia mažesnė rizika susirgti, bet tik tada, jei jie dar juda ir sveikai maitinasi. Be to, nedidelį antsvorį turintys fiziškai aktyvūs žmonės yra sveikesni nei tie, kurie yra liekni, bet nejuda.

Mitybos terapija gera tuo, kad tada negeriami vaistai, nieko nešvirksčiama, nėra operacijų. Valgyti pastangų iš esmės nereikia. Nereikia ir skirti nei papildomo laiko, nei, jei tai darome tinkamai, pinigų, be to, neskauda. Svarbu viena – kaip ir ką valgyti. Jei kas lepteli, kad sveikai maitintis ilgą laiką dvasiškai skausminga, galiu paguosti – tik tam tikrą laiką. Galime pakeisti savo mėgstamus skonius: gyvenime tai nutinka ne kartą. Ar prisimenate, koks keistas buvo

pirmas alaus ar vyno gurkšnio skonis? Arba pirmasis sūris vaikystėje? Bet vis dėlto prie to pripratome! Anksčiau su malonumu išgerdavau vyno, bet šiandien alkoholio negeriu ir nepasiilgstu.

Valgome ne tam, kad išliktume sveiki, o todėl, kad mums skanu, – prie to mus pripratino mūsų kultūra ir auklėjimas. Taigi mitybos įpročius pakeisti yra sudėtinga, bet drauge ir paprasta: bent aš mėginu savo pacientus įtikinti, kad visus įpročius pakeisti įmanoma.

Kiekvienas mūsų turi savo mėgstamiausius skanėstus, o daug keliaujantieji žino, kad visame pasaulyje žmonės savo maistą laiko geriausiu. Genais tokių pomėgių nepaaiškinsi. Mūsų skonį formuoja kultūra ir socialinė aplinka. Pavyzdžiui, klajoklių šeimos anksčiau ar vėliau ima valgyti naujosios savo tėvynės patiekalus, bet tyrimai rodo, kad juos dažnai ima pulti ir tos vietos ligos.

Deanas Ornishas, revoliucionierius tarp kardiologų

„Mityba turėtų būti jūsų vaistas“, – sakė medicinos tėvas graikas Hipokratas. Kai aš 1998 metais pradėjau dirbti gydytojo asistentu, šis posakis nelabai kam rūpėjo. Dėl to Deano Ornisho, tuo metu dar jauno, bet jau neįtikėtinos sėkmės lydimo JAV kardiologo tyrimas man padarė didžiulį įspūdį. Besimokant Harvardo universitete jam kilo minčių, jis ėmė svarstyti, ar modernioji medicina neapleidžia paprastų natūropatinių gydymo būdų. Savo knygoje „Išgydykime širdies ligas“ („Reversing Heart Disease“) jis rašė: „Man pasirodė keista, kad gydytojams atrodo savaime suprantama prapjauti pacientų krūtinės ląstą, tada išpjauti iš jų kojos kraujagyslę ir ją prisiūti prie širdies, bet kažkodėl neverta kalbėtis su jais apie sveiką mitybą ir judėjimo naudą.“

Ornishas dar jaunystėje tėvų namuose išbandė jogą ir vegetarinę mitybą. Jis atliko išgarsėjusį bandymą „Lifestyle Heart Trial“,

skirtą mitybos terapijos galimybėms patikrinti: pakvietęs dalyvauti sunkiomis širdies ligomis sergančius pacientus atsitiktine tvarka padalijo juos į dvi grupes. Viena grupė buvo gydoma įprastai – kardiologiniais vaistais. Antrajai buvo pasiūlyti labai intensyvūs ir informatyvūs mokymai apie mitybą ir streso mažinimą. Tiems dalyviams, kurie iki tol buvo pratę valgyti įprastą amerikietišką maistą ir vartoti daug mėsos, Ornisho mitybos terapija buvo radikalus posūkis. Kardiologas jiems nurodė metus maitintis beveik veganiškai ir griežtai riboti riebalų vartojimą. Rezultatai prilygo sensacijai: dalyviai neteko daug nereikalingo svorio, jų cholesterolio kiekis kraujyje ir kraujospūdis tapo normalūs. Bet įdomiausia tai, kad ėmė mažėti kraujagyslių kalkėjimas – tai parodė tyrimai širdies kateteriu. Kontrolinėje grupėje, priešingai, per tą patį laiką kalkėjimas, riebalų kiekis kraujyje ir kraujospūdis padidėjo. Vėliau Ornishas patvirtino šiuos rezultatus, atlikęs stebėjimus po penkerių metų ir dar vieną didelį tyrimą.

Ornisho mitybos programa JAV yra pripažintas gydymo būdas. Kardiologo pacientai yra žymūs žmonės, pavyzdžiui, buvęs JAV prezidentas Billas Clintonas, kuriam turėjo būti įstatyti stentai ir atliktas šuntavimas. Kadangi Clintonui grėsė dar viena operacija, jis išbandė Ornisho dietą, – nuo tada yra lieknas ir kur kas sveikesnis. „Supratau, kad jeigu dabar ko nors nesiimsiu, bus viskas“, – kalbėjo buvęs spurgų mėgėjas viename interviu per televiziją.

Ornisho tyrimas jau yra klasika, man jis nurodė kryptį. Vis dėlto man tapo aišku, kad šitoks mitybos įpročių pokytis reikalauja daug pastangų, o tai kliudys jį plačiau panaudoti medicinoje. Ornishas savo mitybą propagavo dar prieš augalinei mitybai tampant madingai, kai gydytojai dar nežinojo, kas tie veganiniai patiekalai. Iššūkis buvo tai, kad širdininkų dieta turėjo būti kone visai be riebalų, net ir augalinių aliejų, riešutų ar avokadų vartoti buvo beveik

**Ornisho mityba
JAV yra pripažintas
gydymo būdas. Man
Ornisho tyrimas yra
tarsi kelrodis.**

negalima. Bet jei valgoma labai mažai pasotinančių riebalų, alkui numalšinti reikia vartoti labai daug daržovių.

Taip buvo ir mano pacientams širdininkams, kuriuos pirmaisiais metais po studijų gydžiau Ornisho dieta. Daugelis jų nuolat po ranka turėjo plastikinių dėžučių su daržovėmis ir žalėsiais, kad numalšintų vis prabundantį alkį. Tik vėliau paaiškėjo, kad tokia širdžiai sveika mityba nebūtinai turi būti beveik be riebalų – kenkia tik tam tikri riebalai, kiti net yra svarbūs kraujagyslių elastin-gumui. Bet Ornisho dieta buvo sėkminga – kas jos laikosi, tausoja širdį ir užkerta kelią vėžiui. Vėliau, atlikęs dar vieną tyrimą, jis įrodė, kad jo dieta teigiamai veikia prostatos vėžiu sergančių pacientų genų ekspresiją prostatos audinyje – tai, kaip genai suaktyvėja ir nurimsta. Šitaip slopinami vėžio atsiradimą skatinantys genai.

Kodėl tokia naudinga Viduržemio jūros regiono mityba?

Sveikai maitinasi žmonės, kurie atsisako tik tam tikrų riebalų, o kitų vartoja gausiai. Tokius įstabius rezultatus atskleidė pirmasis didelis Viduržemio jūros regiono mitybos poveikio širdies ligoms tyrimas „Lyon Diet Heart Study“, kurį 1994 metais paskelbė prancūzų tyrėjai. Tyrimo vadovas Michelis de Lorgerilis iš CNRS („Centre national de la recherche scientifique“) tyrimų centro nurodė pacientams daugiausia valgyti daržovių, vaisių ir viso grūdo produktų. Kartu jie galėjo gausiai vartoti augalinių aliejų, kuriuose yra daug omega-3 riebalų rūgščių: rapsų, linų, graikinių riešutų ar sojų. Kad pacientams būtų paprasčiau vartoti šiuos riebalus, tyrimo metu jiems į namus buvo pristatomas specialus margarinas iš rapsų aliejaus.

Tyrimas turėjo vykti keletą metų, bet po dvidešimt septynių mėnesių buvo nutrauktas dėl etinių priežasčių: kontrolinėje

Deano Ornisho mitybos pagrindai



Kasdienės mitybos pagrindą sudaro visaverčiai patiekalai: viso grūdo produktai, šviežios ir apdorotos daržovės bei vaisiai – visa tai mažina kraujagyslių kalkėjimą ir užkertama jam kelią.



Kasdienį baltymų poreikį reikėtų patenkinti daugiausia augaline mityba (pavyzdžiui, valgant ankštinius augalus ir sojas). Pieno produktų derėtų vengti.



Mažiausią kasdienės mitybos dalį turi sudaryti produktai su cukrumi, miltiniais produktais ir alkoholis.

grupėje, kuri maitinasi normaliai, palyginti su Viduržemio jūros mitybos grupe, pernelyg daug žmonių patyrė infarktą arba mirė. Todėl ir jiems buvo patarta pereiti prie Viduržemio jūros dietos. Jau surinktos informacijos pakako įrodyti, kad Viduržemio jūros regiono mityba turi stiprų apsauginį poveikį, net stipresnį nei medikamentai, tokie kaip beta blokatoriai ar ACE inhibitoriai.

Pagalvoję apie Viduržemio jūros dietą, gurmanai įsivaizduoja žuvį, kuriai išties priskiriama daug sveikatai naudingų savybių. Sveikai besimaitinantys žmonės dažnai mėsą pakeičia žuvimi. Kaip yra iš tikrųjų? Žuvis toli gražu ne toks sveikas produktas, kaip dauguma mano. Žuvyje yra koncentruotų gyvulinės kilmės baltymų, dėl jų organizme gaminasi daug rūgšties (žr. žemiau), o tai gali paskatinti uždegimines ligas, osteoporozę ir artrozę.

Vis dėlto kur kas didesnė problema, mano akimis, yra ekologinė. Nemažam kiekiui žuvų rūšių gresia išnykimas. Dalis pasaulio jūrų yra išžvejotos, o pasiūlymas nuolat vartoti žuvį žlugdo bet kokias ateities perspektyvas. Žuvų ūkiai nėra tinkama alternatyva, nes ten naudojama daug medikamentų (antibiotikų). Apskritai

Sveikatai palankus Viduržemio dietos poveikis atsiranda ne dėl žuvies, o dėl alyvuogių aliejaus, daržovių ir riešutų.

žuvys sukaupia daug sunkiųjų metalų, ypač dėl omega rūgščių rekomenduojamos šaltavandenės žuvys (pavyzdžiui, lašišos ar skumbrės).

Žuvis nėra lemiamas Viduržemio jūros dietos poveikio veiksnys. „Lyon“ ir „Predimed“ tyrimai parodė, kad ji lemia alyvuogių aliejus, daržovės ir riešutai. Apie žuvį nė nebuvo kalbama. Dar viena klaidinga nuomonė – esą žmogui būtinos žuvyse esančios ilgų grandinių omega riebalų rūgštys, nes jos padeda kovoti su organizme vykstančiais uždegiminiais procesais bei demencija. Tai reikštų, kad trumpų grandinių augalinės omega riebalų rūgštys to negali. Tai netiesa. Įrodyta, kad gausiai vartojamos alfa linoleno rūgštys iš augalų, pavyzdžiui, linų sėmenų, pavirsta ilgų grandinių omega rūgštimis, jei tik jų valgoma pakankamai. Be to, jūržolėse taip pat yra vertingų omega riebalų rūgščių. Augant pasaulio gyventojų skaičiui, ateityje šie maisto medžiagų šaltiniai klestės. Galbūt jūržolių vartojimas yra ir japonų sveikatos priežastis.

Tiek dėl „Lyon“, tiek dėl „Predimed“ tyrimų kilo toks triukšmingas sujudimas, kad medicinoje ėmė vyrauti Viduržemio regiono mityba. Ji ne tik užkerta kelią širdies ligoms, bet ir mažina diabeto, reumato, aukšto kraujospūdžio, inkstų ligų ir net demencijos riziką.

Maistas – tai daugiau nei tik sudedamosios dalys

Mitybos mokslininkai ir daugelis medikų turi įprotį kalbėti ne apie maistą ir maisto produktus, bet apie jų dalis. Esą sveika yra ne tai, kas iš tiesų guli lėkštėje, bet tai, kiek procentų baltymų, angliavandenių, riebalų ar vitaminų yra maiste. Nebekalbama apie avižų dribsnius, pomidorus ar riešutus, o tik apie skaidulas, likopeną (sveiką pomidoro dažiklį) ir tam tikras riebalų rūgštis.

Už tai, kad į maistą žiūrima kaip į tam tikrų medžiagų sumą, yra atsakingas vokiečių chemikas Justusas von Liebigas. Kai jo kolega Williamas Portas aprašė tris pagrindinius maisto produktų komponentus – baltymus, riebalus ir angliavandenius (juos šiandien vadiname maisto makroelementais), Liebigas prie jų pridėjo dar kelias mineralines medžiagas ir pareiškė, kad sveikos mitybos paslaptis atskleista. Tada sukūrė pirmąją mėsos ekstraktą sultinio kubelio pavidalu ir pirmąją dirbtinį mišinėlį kūdikiams (iš karvės pieno, miltų ir kalio bikarbonato). Būtent motinos pieno pavyzdys puikiai parodo, koks paprastas buvo mitybos įsivaizdavimas Liebigo laikais. Motinos piene juk yra ne tik baltymų, riebalų ir angliavandenių, bet ir daugybė mikroelementų ir imuniteto antikūnų, kurie, be kita ko, veikia ir žarnyno florą.

Mano požiūriu, padalyti mitybą į sudedamąsias dalis buvo didelė klaida: garsus JAV mokslininkas ir rašytojas Michaelas Pollanas pavadino tai „nutricionizmu“. Savo knygoje „Apginkime maistą“ („The Defense of Food“) jis rašo apie itin svarbią 1977 metų konferenciją: nors lėtinių ligų skaičius bauginamai augo, specialusis JAV mitybos komitetas paskelbė „JAV mitybos tikslus“. Juose, be kita ko, buvo minima, kad nuo Antrojo pasaulinio karo Amerikoje sergamumas širdies ligomis auga, o kitose šalyse, kur tradiciškai daugiausia maitinamasi augalinės kilmės maistu, šių ligų skaičius yra neįtikėtinais mažas. JAV gyventojai buvo skatinami mažinti raudonos mėsos ir pieno vartojimą.

Tačiau vos po kelių savaitių komitetą ir jos pirmininką George'ą McGoverną užliejo pasipriešinimo audra, sukelta galvijų mėsos ir pieno pramonės lobistų. McGovernas pasijuto priverstas savo pasiūlymus atsiimti. Dar po keleto savaitių aiškius mokslininkų siūlymus pakeitė įmantrus kompromisas: „Rinkitės tokias mėsos, paukštienos ar žuvies rūšis, kurias vartodami gausite mažiau sočiųjų riebalų.“ Taigi atpirkimo ožiu tapo ne patys maisto produktai, o anonimiškos, nematomos jų sudedamosios dalys, politiškai „nepagaunamos“ medžiagos.

Grįžkime prie Viduržemio jūros regiono mitybos: po šitokios sėkmės dėmesio susilaukė ir kitos tradicinės mitybos formos. Tyrimais buvo patvirtintas ir sveikatai palankus klasikinės japonų ar kinų mitybos poveikis. Savo bestseleryje „Mėlynosios zonos“ („Blue Zones“) JAV žurnalistas Danas Buettneris aprašo „sveikatos regionus“, kur žmonės sulaukia itin senyvo amžiaus ir išlieka žvalūs. Šiems regionams jis priskiria Sardiniją, Japonijos salą Okinavą, Kosta Rikos Nikojos pusiasalį ir adventistų tvirtovę Loma Lindą Kalifornijoje. Ten taip pat rečiausiai sergama lėtinėmis ligomis.

Bendras veiksnys, siejantis šių skirtingų regionų, kilmės ir kultūrų žmones, yra tai, kad jie visi valgo daug daržovių, vaisių, prieskonių, riešutų, sėklų ir viso grūdo produktų. Riebalų jie dažniausiai gauna iš augalinių aliejų (pavyzdžiui, alyvuogių) ar riešutų. Mėsos ir dešros arba nevalgoma iš viso, arba, kaip kadaise buvo įprasta ir pas mus, valgoma tik per šventes ir sekmadieniais.

Taigi Viduržemio jūros regiono mityba mus išmokė, kad dalyti maistą į makroelementus nėra prasmės, nes yra skirtingų riebalų, baltymų ir angliavandenių. Iš esmės ši mityba yra riebi. Vienas pirmųjų Viduržemio jūros regiono mitybą tirti pradėjo JAV fiziologas Ancelis Keysas. Apibendrinęs Kretos gyventojų mitybos įpročių stebėjimus, jis teigė, jog ten vartojama tiek daug alyvuogių aliejaus, kad jį būtų galima priskirti gėrimų grupei. Daugybe tyrimų vėliau buvo įrodyta, kad riebalai, gaunami iš riešutų, sojų,

rapsų aliejaus ar avokadų, turi teigiamą poveikį, o gyvulinės kilmės riebalai valgant dešrą ir mėsą didina cholesterolio kiekį kraujyje, sukelia širdies ligas, diabetą ir vėžį.

Tai buvo labai aiškiai atskleista viename iš didžiausių anuometinių mitybos tyrimų. Atliekant „Predimed“ tyrimą daugiau kaip 7500 pacientų buvo atsitiktinai padalyti į tris grupes. Viena grupė gavo Viduržemio jūros regiono patiekalus ir per savaitę turėjo suvartoti litrą alyvuogių aliejaus. Antroji grupė taip pat maitinosi Viduržemio jūros regiono patiekalais ir kasdien suvartodavo 30 gramų riešutų. Trečioji grupė valgė įprastus neriebius patiekalus. Po dvejus metus trukusio tyrimo dviejų grupių pacientai, vartoję daug alyvuogių aliejaus ar riešutų, turėjo ne tik žemesnį kraujospūdį, bet ir mažiau sirgo diabetu. Be to, jie rečiau patyrė širdies ritmo sutrikimus, mažiau sirgo depresija ir vėžiniais susirgimais. Jų mažiau mirė nuo infarkto ar apopleksijos.

Daugybė tyrimų įrodyta: gyvulinės kilmės baltymai (ypač dešros ir mėsos) didina cholesterolio kiekį kraujyje, sukelia širdies ligas, diabetą ir vėžį.

Jei apibendrintume šiuos didžiulės apimties mitybos tyrimus, į klausimą, kas gi yra sveika mityba, atsakyti galėtume lengvai ir aiškiai: derėtų valgyti labai daug daržovių (deja, Europoje vokiečiai šiuo požiūriu yra lentelės apačioje), vaisių (tačiau jie nėra tokie svarbūs kaip daržovės) ir vartoti labai daug sveikų riebalų, gaunamų iš alyvuogių, rapsų aliejaus, riešutų (ypač graikinių), avokadų, linų sėmenų ir kitų sėklų. Ne tokia svarbi, kaip manyta iš pradžių, yra žuvis. Mokslininkų surinkta informacija neįrodo jokio ypatingo jos poveikio sveikatai. Ir dar vienas dalykas vienija sveikos mitybos formas: mėsos ir dešros jose beveik ar net visai nėra. Pieno produktų ir kiaušinių vartojama irgi mažai.

Kaip nesveiki angliavandeniai sukėlė antsvorio bangą

1998 metais, man tapus vyriausiuoju gydytoju naujoje natūropatinėje klinikoje Bad Elsteryje, pirmasis mūsų pakviestas svečias buvo Clausas Leitzmannas, tuometinis mitybos mokslų profesorius Gyseno universitete. Tada Leitzmannas jau buvo sukūręs „Gyseno visavertės mitybos“ teoriją – sveika mityba gali užkirsti kelią ligoms ir jas gydyti. Jis išskyrė du mitybos variantus: griežtai vegetarinį ir vegetarinį su vienu žuvies ar mėsos patiekalu per savaitę. Iki šiol prisimenu juokingą jo pranešimą „Geriausia mėsa yra vaisiaus minkštimas“. Tai sukėlė daugybę ginčų, ar gyvuliniai baltymai reikalingi auginant raumenis, bet Leitzmannas tai viena-reikšmiškai paneigė. Baigdamas diskusijas jis pasakė: „Mėsa nėra gyvybinė jėga, ji buvo gyvybinė jėga.“

Dauguma augalinių riebalų yra sveiki, o štai gyvuliniai dažniausiai kenkia. Iš dalies taip yra dėl to, kad, masiškai auginant gyvulius, šie gyvena nesveiką, streso kupiną gyvenimą ir yra blogai šeriami. Tai veikia mėsą. Jei gyvuliai galėtų misti kuo natūraliau, rupšnoti žolę pievoje, jų pienas ir sūris būtų sveikesni. Šveicarijos slėnių karvių pieno riebalų rūgštys yra visai kitos sudėties nei olandiškų karvių iš tvarto – pavyzdžiui, šveicariškame piene yra daug sveikų omega-3 rūgščių. Tyrimą atlikę Ciuricho kardiologai šį reiškinį pakrikštijo „Alpių paradoksu“: net ir neatsisakius sūrio galima išlikti sveikiems, jei tik tas sūris yra pagamintas iš laimingos slėnio karvės pieno.

Klaidingai teigiama, esą augaliniai baltymai yra menkesnės vertės nei gyvuliniai, todėl, norint gauti tokią pačią biologinę naudą, juos reikia sudėtingai derinti. Remiantis naujausia informacija tai galima kategoriškai paneigti: organizmas skaido baltymus ir vėl juos sudėlioja taip, kaip jam pačiam reikia, – nesvarbu, ar tie baltymai gyvuliniai, ar augaliniai. Vokietijos mitybos organizacija (DGE) – ji teikia rekomendacijas darželiams, mokykloms ir li-

goninėms – šio fakto dar nesuvokė. Labai gaila. Jos skleidžiamos žinios dažnai metų metais atsilieka nuo naujausių tyrimų, o pranešimai kartais atrodo priklausomi nuo lobistų įtakos.

Angliavandenius taip pat reikėtų aiškiai skirti. Natūrali jų forma, kaip antai viso grūdo duona, viso grūdo makaronai ar viso grūdo ryžiai, yra palanki sveikatai, mažina infarkto ir apopleksijos riziką. Iki šiol didžiausia tyrimų šia tema apžvalga parodė, kad vėžio ir kraujotakos ligų rizika gerokai sumažėja, jei žmogus per dieną suvalgo bent tris porcijas viso grūdo produktų (90 g) – pavyzdžiui, dvi riekes viso grūdo duonos.

Viso grūdo produktai yra puikus skaidulų šaltinis, be to, juose yra B grupės vitaminų ir mineralų, tokių kaip magnio ir cinko, nes grūduose vis dar yra gemalas, selenos ir išorinė luobelė. Sumaltuose grūduose visa tai pašalinama. Visgi šitokius maisto medžiagų požiūriu skurdžius produktus pramonė masiškai kiša žmonėms: tai balta duona, makaronai, šlifuoti ryžiai, papildyti daugybe cukraus. Kenksmingiausi angliavandeniai yra gaivieji gėrimai, kuriuose nėra jokių sveikų sudedamųjų dalių – JAV dėl to jie net vadinami „skystais saldainiais“.

Sausus pusryčių dribsnius JAV gydytojas ir natūropatas Johnas Harvey Kelloggas sugalvojo dėl to, kad žmonės, kurie anuomet valgė kumpį ir kiaušinius, maitintųsi sveikai. Bet jie išsigimė ir dabar yra beverčių baltų miltų ir gausybės cukraus mišinys, į kurį dažnai dar pridedama vitaminų, nes gamybos procese jie prarandami. Net ekologinių prekių parduotuvėse kasmet siūloma vis mažiau avižų dribsnių ir vis daugiau saldžių pusryčių dribsnių ar dribsnių batonėlių.

Gali būti, kad tokie nesveiki angliavandeniai ir sukėlė antsvorio bangą Europoje ir Amerikoje. Balti miltai organizmo greitai paverčiami cukrumi. Riebalus kūnas taip pat greitai paverčia energija. Dėl to šitiek bėdų kelia greitis maistas, kurį gaminant šie neigiami veiksniai sudedami: pavyzdžiui, spurgos, sūrios picos ir

mėsainiai. Jų pavalgius, kasa išskiria gausybę insulino – šis hormonas skatina riebalų sintezę ir gabena maistines medžiagas į ląsteles. Tai skatina svorio augimą (dėl to insulinas naudojamas ir penint gyvulius). Vėliau insulino kiekis vėl greitai sumažėja, nes kalorijos labai greitai įsisavinamos, ir pabunda nenugalimas alkio jausmas.

PSO rekomenduoja per dieną suvartoti ne daugiau kaip 25 g cukraus. Mes nuo to esame labai nutolę.

Valgant viso grūdo produktus taip nenu-tinka, nes energija skaidoma kur kas lė-čiau. Dėl to atsistato insulino pusiausvyra.

Dėl greitai skaidomų angliavandenių – nuo cukraus iki baltos duonos – keliamos rizikos taip pat kaltas ir į insulino panašus augimo faktorius IGF-1 (tarp kitko, badaujant jo kiekis sumažėja), ypač svarbų vaidmenį vaidinantis atsirandant vėžiui. Vėžinės ląstelės mėgsta cukrų, tai tikrai ne mitas. PSO rekomenduoja per dieną suvartoti ne daugiau kaip 25 gramus cukraus. Mes nuo to esame labai nutolę.

Cukrus keičia smegenų galimybes

Parduotuvėse yra daugybė netinkamų maisto produktų, ypač nesveiki – bulvių traškučiai. Erlangeno universiteto mokslininkai atrado, kad, bandomiesiems gyvūnams jų pavartojus daugiau, aštuoniasdešimtyje smegenų sričių atsiranda pakitimų, ypač tose, kurios atsakingos už priklausomybę, stresą, miegą, dėmesį ir atpildą. Be to, angliavandenių ir riebalų derinys sukelia édrumą (hiperfagiją). Šie ir kiti tyrimai verčia susimąstyti apie tai, kad vaikams taip dažnai pasitaikantis dėmesio stokos sindromas irgi yra susijęs su nesveika mityba, ypač greituoju maistu, kuriame, be kita ko, yra ir nervų sistemą veikiančių sintetinių priedų.

Kai dėl antsvorio pasigirdo išpėjimų saugotis riebalų, rinką užplūdo neriebių („light“) produktų banga. Kadangi dėl to dažnai

nukenčia skonis, pridedama daugiau cukraus, druskos ar angliavandenių. Tai sukelia naujų problemų, ypač tada, kai vartotojai ima godžiai valgyti tikėdami, kad nuo „light“ produktų nestorėjama...

Anksčiau cukrus buvo vartojamas taupiai, kaip prieskonis, ir tikslingai – jo dėdavo į desertus. Praėjusiuose amžiuose jis sudarydavo 3–5 procentus iš maisto gaunamos energijos, šiandien – 15–18 procentų. Jau žinome, kad cukrus kenkia ne tik dantims, bet ir širdžiai, smegenims. Jei kraujyje yra per daug cukraus, silpsta atmintis ir susikaupimas. Tyrėjai, pavyzdžiui, JAV biochemikas Lewis C. Cantley, mano, kad vėžį irgi iš dalies sukelia pernelyg gausus cukraus vartojimas. Antsvorį turintiems ir diabetu sergantiems žmonėms gresia didesnė rizika susirgti vėžiu – tai jau yra įrodyta.

Cukraus primaišoma beveik visur. Kitą sykį apsipirkdami atkreipkite dėmesį į smulkų šriftą ant pakuočių – šaldytos picos, kečupo, jogurto, dešros ir kiekvieno vartoti paruošto produkto. Cukrus (ir druska) užgožia prėską ar blogą skonį. Tačiau per didelis cukraus vartojimas susijęs ne tik su maisto pramonės triukais, bet ir su tuo, kad nuo jo tampame priklausomi. Mūsų smegenys visą energiją gauna tik iš cukraus, o kadangi anksčiau jo būdavo nedaug, dabar į cukrų jos reaguoja stipriai laimės pojūčiu.

Cukrus kenkia ne tik dantims, bet ir širdžiai, smegenims.

Griežčiausiai cukrų prakeikė Kalifornijos medžiagų apykaitos mokslininkas Robertas Lustigas. Jis parodė, kad prie cukraus įpratinti bandomieji gyvūnai jo negaudami reaguoja kaip narkotikų vartotojai, negaudami heroino. Pasitenkinimo hormonai smegenyse panašiai reaguoja ir į aperityvą. Visiems žinoma, kad prieš valgį išgertas alkoholis (paverčiamas cukrumi) gerina apetitą. Tyrėjams pavyko įrodyti, kad alkoholis stimuliuoja būtent šią valgymo ir pasitenkinimo ašį.

Taigi ką galite padaryti, kad maitintumėtės sveikiau? Pavyzdžiui, kai tik įmanoma, vietoj baltų miltų produktų rinkitės viso

grūdo. Viso grūdo makaronų skonis tapo geresnis, be to, tai įpročio reikalas. Pyragai ir pica taip pat gali būti viso grūdo. Ir neįkirkite į vaisių cukraus spąstus. Ant daugelio produktų etikečių pažymėta: „su natūraliais saldikliais“ arba „tik su vaisių cukrumi“. Žodis „vaisiai“ turėtų mus įtikinti, kad produktą valgyti esą sveika. Deja, taip nėra. Vaisių cukrus skatina riebalų sintezę kepenyse ir beveik nesukelia sotumo pojūčio. Daugelį metų fruktozė buvo rekomenduojama diabetikams, nes pavartojus šio vaisių cukraus neišskiriamas insulinas. Bet dėl to smegenyse neatsiranda sotumo jausmo ir alkis išlieka. Todėl prieš keletą metų Valstybinis rizikos vertinimo institutas diabetikams patarė vengti fruktoze saldintų maisto produktų. Be to, žinoma, kad fruktozė didina nesveiko cholesterolio kiekį kraujyje ir sukelia kepenų riebėjimą. Vaisiuose esantis cukrus tokių bėdų nekelia, nes skaidulos ir maistinės medžiagos, vitaminai bei antrinės augalinės medžiagos užtikrina sveiką pusiausvyrą. Meduje taip pat yra fruktozės, bet kartu ir daug vertingų kitų medžiagų.

Iš tiesų kenksmingas yra iš kukurūzų gaminamas daugiafruktozis kukurūzų sirupas (HFCS), dažnai naudojamas maisto gamyboje išsivysčiusiose šalyse, nes negenda ir yra pigus. Manoma, kad jis didina riziką susirgti daugeliu ligų. Kol kas dažniausiai jis naudojamas JAV, bet pasitaiko ir pas mus. Dėl šio kenksmingo sirupo daugiau nebeturėtų būti skiriamos valstybinės dotacijos kukurūzams auginti.

Norint išvengti fruktozės, reikėtų mažiau vartoti ir agavų sirupo, parduodamo ekologinėse parduotuvėse kaip cukraus pakaitalas. Jame – kaip ir džiovintuose vaisiuose – yra labai daug fruktozės. Šiandien daug žmonių fruktozės netoleruoja. Mūsų organizmas nebegali deramai suvirškinti tokio kiekio šiandien vartojamo vaisių cukraus. Pasekmės tokios: nesuvirškinta fruktozė nukeliauja į plonąją ir storąją žarnas, kur bakterijos ją suraugina. Atsiranda puvimo dujų. Tai sukelia viduriavimą, pilvo pūtimą ir skausmus.

Trečdalis pasaulio žmonių yra jautrūs druskai

Dar viena sudedamoji dalis, dažnai slepiama maisto produktuose, yra druska. Pasaulyje maždaug trečdalis žmonių yra jautrūs druskai – nuo druskos jiems kyla kraujospūdis. Dėl to nėra prasmės visiems žmonėms, turintiems aukštą kraujospūdį, rekomenduoti mažinti druskos vartojimą. Aš savo pacientams siūlau atlikti ke turias savaites trunkantį tyrimą: vartoti kuo mažiau druskos ir duonos. Duona yra vienas didžiausių druskos šaltinių – Vokietijoje jos mes valgome daug ir pas mus, kitaip nei Viduržemio jūros valstybėse, nėra tradicijos ją kepti be druskos. Tokio tyrimo metu reikėtų atsisakyti ir šaldytų ar kitų valgyti paruoštų produktų, kuriuose yra daug druskos. Daug druskos slypi dešroje (ypač ekologiškoje, nes į ją nededama kitų konservantų) ir sūryje. Jau daugelį metų medikai ir kiti mokslininkai bando priversti maisto produktų pramonę sumažinti druskos, riebalų ir cukraus kiekį. Bet kadangi šitaip koncernai uždirba daug pinigų, kol kas visi bandymai buvo nesėkmingi.

Kai kurie žmonės į druską reaguoja jautriai tikriausiai dėl to, kad jų inkstų, kur atskiriamas natrio, buferinė talpa yra perpildyta. Evoliuciniu požiūriu yra logiška, kad organizmas kaupia druską, nes natūralioje mityboje jos nedaug. Pradėjus konservuoti, pavyzdžiui, sūdyti, druskos suvartojimas išaugo dešimteriopai ir prasidėjo bėdos. Čia panašiai kaip su cukrumi: vartoti paruoštuose produktuose druska slepiasi beveik visur, net pyraguose. Jei kurį laiką pamėginsite maistą gaminti be druskos ir ją pakeisti prieskoniais, pamatysite, kad jos beveik ir nereikia.

Jeigu gaminsite be druskos ir vietoj jos naudosite prieskonius, netrukus pastebėsite, kad puikiai galima apsieiti sūdančiam visai nedaug.