

lifestyle

Életmód tanácsok



A paleolit étrend és a civilizációs betegségek

“Testünk és környezetünk között egyik legfontosabb kapcsolat minden bizonnyal az élelem. Az élelem képében a környezet ténylegesen bekerül testünkbe és átjárja azt. A vitaminok e kapcsolat koordinálásában kétségkívül a legfontosabb tényezők egyikének számítanak. Meg vagyok győződve, hogyha testünket visszahelyeznénk abba a környezetbe, amely számára ez a test kialakult, éppen olyan tökéletesen működne, mint a többi élőlény teste. A betegség a szervezetünk és a környezetünk közötti diszharmónia kifejeződése.”

(Szent-Györgyi Albert)

A XX. század második felében az orvostudomány óriási fejlődésnek indult: új képeket alkotó eszközök – ultrahang, CT, MR –, új műtéti eljárások – endoszkópia, az ereket belülről átjárhatóan tartó stent graftok... – megjelenése és a gyógyszerek számának megsokszorozódása jelzi e tendenciát. A nyugati civilizáció országaiiban a 60-as, 70-es évektől nőtt ugrásszerűen a szívhalálozások száma és hamarosan a rák előfordulása is gyakoribbá vált. Ma elmondhatjuk, hogy minden második ember szív- és keringési betegségben, minden negyedik ember daganatos elváltozás következtében hal meg. Egyre növekszik a túlsúlyos felnőttek és gyerekek aránya, a cukorbetegség, az allergia, autoimmun

betegség, depresszió előfordulása egyre gyakoribbá válik. Ezek közvetlenül ugyan nem halálos kórok, de jelentősen rontják az életminőséget és/vagy a várható élettartamot és az is szembevetendő, hogy egyre fiatalabb korban alakulnak ki ezek a civilizációs betegségek. A jelenségre adott válasz újabb és újabb drága gyógyszerek piacra dobása. Ezek azonban csupán a tüneteket enyhítik számtalan mellékhatás árán, de a probléma okát nem oldják meg. Igaz, ezen irányzat hívei nem is ott keresik a problémát, ahol van – a táplálkozásban – hanem jórészt külső, kevésbé befolyásolható okokat – genetikai sajátosságok, környezetszennyezés, levegőszennyezés, UV sugárzás... - sorolnak fel.



Az 1960-70-es években kezdték nemcsak a fajok fejlődését vizsgálni evolúciós szempontból, hanem más jelenségeket is, például ekkor kezdődtek meg a humán etológiai (emberi viselkedéstan) kutatások. Egyre több ma élő természeti népet tanulmányoztak: életmódjukat, szokásaikat, táplálkozásukat. Kiderült, hogy akik túljutottak a csecsemőkoron (sok helyütt magas a csecsemőhalandóság, és ez csökkenti az átlag életkort), és felcseperedtek, azoknak a várható élettartama 70-75 év, de nem ritkák a 80 és 90 évesek sem. A különbség az, hogy ők egész életükben aktívak! Ezzel szemben Magyarországon a várható élettartam nem jobb, és a felnőtt lakosság jelentős része szenved a *civilizációs betegségektől*, amik *teljesen hiányoznak a természeti népeknél*. Erre van kész válasz: tiszta környezet, „biogazdálkodás”. Valóban csak ez lenne a magyarázat?

Ausztráliában az őslakosok azon csoportjánál, amely bekerült a városba, drámai gyorsasággal alakult ki elhízás, magas vérnyomás, 2-es típusú cukorbetegség, allergia, autoimmun betegség... – egyszóval civilizációs betegségek. A környezeti ártalmak hosszú behatási idő (évek, évtizedek) után okoznak betegséget. Végeztek egy kísérletet: a városba került őslakosok egy csoportját ugyan nem emelték ki a városi környezetből, de nyolc hétig úgy táplálkoztak, mint eredeti környezetükben: hús, zsír, zöldség, gyümölcs, kevés olajos mag. Az eredmény magáért beszél: átlagosan nyolc kilót fogytak – éhezés nélkül –, eltűnt a 2-es típusú cukorbetegségük, a magas vérnyomásuk és a többi betegség tünete is jelentősen javultak. Ez egyértelműen bizonyítja, hogy nem a környezeti ártalmak hatottak negatívan, hanem a főbűnös a nyugati táplálkozás!

A mai ember azt gondolja, hogy amit ma eszünk, az mindig is része volt az étrendünknek, de ez tévedés: a tejfogyasztás hagyománya például mintegy száz évre nyúlik vissza.

Hogy is történt ez valójában?

2,5 millió év alatt alakult ki az emberi lét a mai formájában. Amihez az ember ez idő alatt hozzászokott: hús, hal, zsír, zöldség és gyümölcs, magvak, hiszen halászó-vadászó, gyűjtögető életmódot folytatott. A népesség növekedése tette szükségessé a földművelés és állattenyésztés kialakulását, mert az adott terület már nem tudta ellátni az ott élő embereket. Ám ami egyik oldalról szükséges volt, az a másik oldalról káros lett: olyan növények kerültek be a táplálkozásába, amikhez nem adaptálódott (nem

szokott hozzá): gabonafélék, hüvelyesek. A földművelés kezdete körülbelül tízezer évvel ezelőttre tehető Észak-Afrikában és a Közel-Keleten, de Európában ez a távolság csupán ötezer év, ami Északra haladva háromezerre csökken. A honfoglaló magyarok vadászó, gyűjtögető életmódot folytattak, csak az államalapítás után – ezer éve – kezdődött el a földművelés. Ezek a számok óriásiak, ha egy emberöltőhöz mérjük, de elenyészők, ha evolúciós szempontból vizsgáljuk. Ha az ember kialakulását egy napnak vesszük, akkor a földművelés európai kialakulása 2 perc 50 másodperc, a magyarokra vetítve ez fél perc... Az is ismert tény, hogy az emberi génállomány negyvenezer éve lényegében változatlan – ez jóval a földművelés kialakulása előtti kor.

Miért csak a XX. század második felében szaporodtak meg jelentősen a civilizációs betegségek, ha az alap probléma már néhány ezer éves? Tény: az első szívinfarktust 1874-ben írta le egy osztrák orvos. Sok más, ma ismert betegséget – cukorbetegség, skizofrénia, Crohn betegség, depresszió... – a XIX. század második felében vagy a XX. században nevesítették először. Mi váltotta ki ezen civilizációs betegségek gyakorivá válását? A változást az iparosodás kora hozta. A lakosság ekkor kezdett a dominánsan falusi létforma helyett városi emberré válni. Ekkor jelent meg a finomított cukor és az addigi gabonákat is nemesítették, aminek az eredményeként nagyobb hatékonysággal fejtik ki kedvezőtlen hatásukat. Az amerikai földrésről Európába érkezett burgonya és kukorica, valamint a keletről érkezett rizs, és gabona, mint olcsó élelmiszer, egyre jobban elterjedt, ezzel dominánssá váltak a *gyorsan felszívódó szénhidrátok* a táplálkozásban, de erre az emberi szervezet nem készült fel, mert korábban – az evolúció során – ezekkel nem találkozott.

A városiasodás magával hozta azt is, hogy az emberek egyre kevesebb időt töltöttek a szabadban, ezzel a *D-vitamin ellátottság drámaian csökkent*, ami számtalan betegség - rák, szívhalál, autoimmun betegség... kialakulását segíti elő. A városban sok ember van egy kis területen – elkerülhetetlenné vált a csatornázás, vezetékes ivóvíz-szolgáltatás. Ezen változások az idők folyamán a *higiénia túlzásba vitelét* is magukkal hozták, ami miatt a kórokozókkal való találkozás és természetes immunitás kialakulásának a lehetősége csökkent (amit csak tovább rontotta a védőoltások számának túlzott növekedése). Bizonyított tény, hogy a túlzott higiénia

Lifestyle



szerepe van az allergiák kialakulásában. Például a parlagfű a Távolságon étel, nálunk meg büntetés terhe mellett kell kiirtani, mintha az lenne a felelős az allergiáért...

Nézzük meg, mi a baj a gyorsan felszívódó szénhidrátokkal (cukor, gabonafélék, burgonya, rizs, kukorica)!

A **gyorsan felszívódó szénhidrátok** jelentős vércukorszint-emelkedést váltanak ki, amire gyorsan emelkedik a vér inzulin (a cukor beépülését szabályozó hormon) szintje. A magas inzulinszint éhséget okoz, amire válaszként a következő étkezéssel ismét bejut gyorsan felszívódó szénhidrát, és az egész kezdődik előlről. A 90-es években kreált táplálkozási piramisok – a közegészségügy ajánlása szerint – azt sugallták, hogy napi ötször-hatszor együnk gabonaféléket, vagyis gyorsan felszívódó szénhidrátot, ami a étrend 40-50%-át tegye ki. Aki ezt betartotta, annak egyre magasabb lett a vércukor- és az inzulinszintje. A tartósan magas inzulinszint hatására a sejtek rezisztensek lesznek, vagyis nem tudják felvenni és beépíteni a cukrot. Ez a főleg elraktározódik zsír formájában, ami túlsúlyhoz és elhízáshoz, és a 2-es típusú cukorbetegséghez vezet. A túlsúly mellett jelentkezik a magas vérnyomás, és már meg is éreztünk a „metabolikus tünetegyütteshez”, ami a szív- és keringési betegségek előszobája, de a rák és a mozgásszervi betegségek is jóval gyakrabban fordulnak elő túlsúlyos embereknél. A túlsúly szoros kapcsolatban van a nyugati civilizáció életkilátását csökkentő és életminőségét jelentősen rontó gyógyíthatatlan, krónikus betegségekkel.

Hogy jutottunk el ide?

Az 1960-as években megugrott a szívhalálások száma nyugaton, ekkor kiáltották ki a koleszterint főbűnösnek, és az éltelt húsok helyét foglalták el a gabonafélék. Ekkor

lett a zsír halálos ellenség, és kezdték az **olajat** egyedül üdvöztető zsiradéknak kikiáltani, majd ránk szabadították a margarint is. A margarin többszörösen telítetlen zsírból, vagyis folyékony olajból készül. Ahhoz, hogy szilárd legyen (hasonlóan a telített zsírokhoz), több telítetlen kötést kell telítetté változtatni, aminek az következménye, hogy olyan anyag jön létre, ami a természetben sohasem volt... Más gond is van az olajokkal: *hevítés hatására* (főzésnél, sütésnél) a telítetlen kötésekkel telítettek lesznek – ezeket hívják *transzzsíroknak* – amik szintén természetes módon nem fordulnak elő, és bizonyított, hogy növelik a szívhalálkozás kockázatát. A növényi olajokban az omega-3 és az omega-6 előfordulása nagyon változó, általában az omega-6 van túlsúlyban – a napraforgó-olajban például nincs omega-3. Miért gond ez? Az omega-3 jelentősen hozzájárul a szervezet jó működéséhez: érvédő, vércukor-szabályozó, az idegrendszer jó működéséhez elengedhetetlen, gyulladáscsökkentő, támogatja az immunrendszer működését... Az omega-6 lényegében ennek az ellenkezőjét teszi. Igaz, hogy mindkettőre szükségünk van, csak az arányok nem elhanyagolhatók. *Ideális lenne: omega-3:omega-6 - 3:1 arány, ma körülbelül 1:25 az uralkodó.*

Égészségünk védelmében: a *hidegen sajtolt, minőségi olajok hidegen a saláták tetejére valók.*

Paleolit vagy evolúciós étrend: hús, hal, zsír, zöldség, gyümölcs, kevés olajos mag.

Kizárja: gabonafélék, tej és tejtermékek, gyorsan felszívódó szénhidrátok (cukor, burgonya, rizs, kukorica).

Folytatása következik...

IRODALOM:

1. Cordain, L.M.D.: The Paleolit Diet. John Wiley and Sons, New Jersey, 2002.
2. Szendi G.: Paleolit táplálkozás A nyugati életmód és a civilizációs betegségek. Jaffa, Budapest. 2009.
3. Szendi G., Mezei É.: Paleolit szakácskönyv. Jaffa, Budapest, 2010.
4. Szendi G.: Paleolit táplálkozás és korunk betegségei. Jaffa, Budapest, 2011.
5. Szendi G.: Paleolit táplálkozás kezdőknek. Jaffa, Budapest, 2011.
6. Szendi G., Mezei É.: Paleolit szakácskönyv II. Jaffa, Budapest, 2011.
7. Andor Á. dr.: Olaj és zsír mondd meg nekem?... <http://www.paleotermekek.com/Szakcikkek.html>
8. Taubes G.: The New Obesity Campaigns Have it All Wrong. Newsweek magazin, 2012. 05.
9. Tóth Cs. dr.: Paleolit orvoslás. Számolj le a betegségekkel! Jaffa, Budapest, 2012.



dr. Samu Terézia
sebész –érsebész szakorvos,
soaring manager