

lifestyle

Életmód tanácsok

A paleolit étrend és a civilizációs betegségek 2.

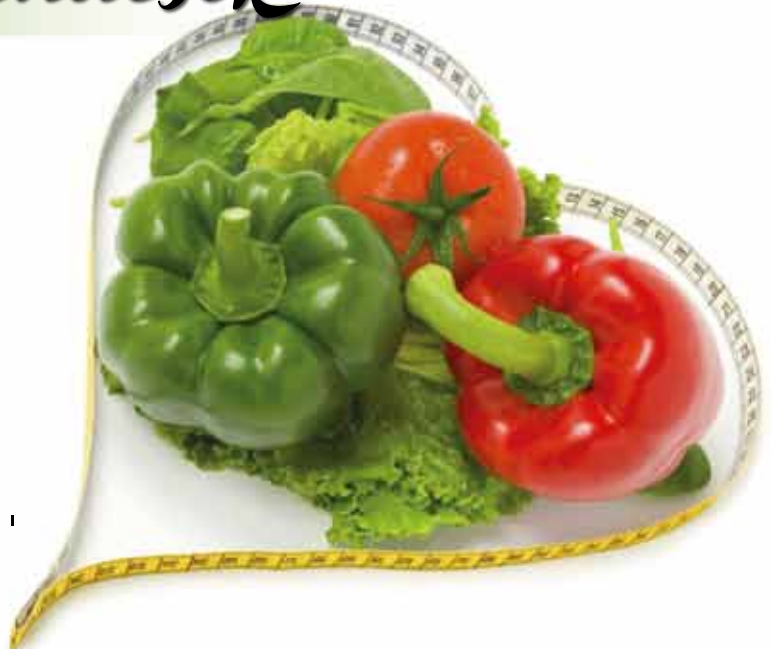
“Meg vagyok győződve, hogyha testünket visszahelyeznénk abba a környezetbe, amely számára ez a test kialakult, éppen olyan tökéletesen működne, mint a többi élőlény teste. A betegség a szervezetünk és a környezetünk közötti diszharmónia kifejeződése.”

(Szent-Györgyi Albert)

Mi a baj a **gabonával**?

Először is **gyorsan felszívódó szénhidrát**, ami magas vércukor- és inzulin- (a cukor beépülését szabályozó hormon) szintet, majd inzulinrezisztenciát hoz létre – a sejtek nem képesek felhasználni a cukrot, így zsír formájában raktározzák. Felszaporodik a „zsígeri zsír” (hasi típusú elhízás), ami ezt a folyamatot tovább gerjeszti, kialakulhat a metabolikus tünetegyüttes, ebből a 2-es típusú cukorbetegség, magas vérnyomás, keringési betegségek, rák... Ráadásul vizsgálatokkal bizonyították, hogy a gabonától ugyanolyan kalóriatartalom mellett jobban lehet hízni, mint a rizstől, ami szintén gyorsan felszívódó szénhidrát. Hogy ezt a jelenséget pontosan mi okozza, még nem tudjuk.

Több, a fölműveléssel bekerült növénynek vannak olyan anyagai, amelyeket arra „fejlesztettek ki”, hogy megvédjék a növényt (magvakat), emészthetetlené tegyék azokat az állatok és az ember számára – ezzel a saját szaporodásukat segítik elő, mert a széklettel távozva az elterjedésüket segítik. Ilyen jellegzetes anyagok: glutén, gliadin, lektin – ez utóbbi a hüvelyesekben is megtalálható.



Gluténérzékenység – mint jéghegyjelenség

A glutén (a gliadin a glutén egyik fajtája, a továbbiakban egységesen glutén) csak a gabonákban található, az ember nem tudja megemészteni, károsítja a bélbolyhokat, felszívódási zavarral és nagyon komoly emésztési panaszokkal járó állapotot, a **coeliákiát**, vagyis lisztérzékenységet okozza, amiben korábban meghaltak – éhen haltak a betegek. Előfordulása egyre szaporodik, de csak 1-2%-ra tehető. Ha a glutén-ellenanyagokat a vérben vizsgálják, az esetek kb. 10-15%-ában kapnak pozitív eredményt. Ez a jéghegy csúcsa, ami látszik. Ha a székletben keresik a glutén-ellenanyagokat, akkor a találati arány már 30-35%, és ha genetikai vizsgálatot végeznek, a gluténérzékenység 99%-os!

Nem lisztérzékenység típusú – **rejtett glutén érzékenység:**

A glutén károsítja a bélfalat, átteresztővé teszi – ezt hívják szivárgó bél tünetegyüttesnek – ami azt jelenti, hogy a beteg bélfalon nagyobb fehérjéreszek vagy egész molekulák is átjutnak, ami normál esetben nem fordul elő. Az így bejutott idegen anyag aktiválja az immunrendszert, ellenanyagot termel a betolakodóval szemben – ez



Így normális, de ha ezek a fehérjérszek hasonlítanak valamely saját szövetéhez, akkor a tartós ellenanyag-jelenlét lassan a szervezet saját sejtjei ellen támad, megbetegíti azokat. Ezt hívjuk **autoimmun betegségnek**, ilyen például az 1-es típusú cukorbetegség, az autoimmun pajzsmirigy-betegségek, a sokizületi gyulladás, a bőrfarkas jelenség... Bizonyos idegrendszeri elváltozások, mint autizmus, skizofrénia, neuropathia (környéki idegek elváltozása, ami zsibbadás, hangyamászás, érzéketlenség tüneteivel jár) is javulnak a gabonák elhagyásával.

Miért csak az utóbbi évtizedekben (évszázadban) tűntek elő ezek a betegségek?

A XIX. század utolsó harmadában az addig használt A és B típusú gabonát nemesítették, így jelent meg a D típus – ebből a térsza nyújthatóbb, jobban feldolgozható, de ennek ára a jóval magasabb gluténtartalom. (A tönkölybúzában A, B és D típus van.) A századforduló után jelentek meg az első lisztérzékeny kis betegek, akik általában belehaltak – éhen haltak – ebbe a kórba. A II. világháború alatt Hollandiában figyelték meg, hogy az éhínség alatt a lisztérzékeny betegek jobban lettek, de mikor a svédek repülőőről kenyeret dobtak le, a gyerekek állapota ismét romlott. (Természetesen ekkor még nem ismerték az összefüggést a betegség és a glutén között.) A közegészségügy ajánlásában a 70-es évektől a gabonafélék egyre nagyobb szerepet kaptak, az ajánlások ma már a napi ételfogyasztás 40-50%-át is kiteszik. Ezt követően látjuk az autimmun betegek számának jelentős szaporodását ...

Burgonya

Gyorsan felszívódó szénhidrát, és mint ilyen, elősegíti a metabolikus tünetegyüttes kialakulását (ld. fent). Más gond is van: mérgező anyagokat tartalmaz (szolanin, kakonin), amik magzatkárosítók és a ráksejtek növekedését is fokozzák. Több szakember állítja: „Ha a burgonyát ma nyújtják be engedélyezésre valamelyik élelmiszerbiztonsági hivatalba, a forgalmazását megtiltanák.” A főzés, sütés nem semlegesíti a mérgező anyagokat. A rossz tárolás, csírázás fokozza a mérgeanyag-koncentrációt. A burgonya „szivárgóbél” tünetegyüttest okoz (ld. fent), és a fehérjéken kívül baktériumok is átjutnak a bél falon, tovább rontva a gyulladásos állapotot. Különösen igaz ez a gyulladásos bélbetegségekre, ahol a kímélő diéta első számú ajánlása a főtt burgonya...

Kukorica

Gyorsan felszívódó szénhidrát – tehát kerülendő (ld. fent). Más ok is van, amiért kerüljük: az indiánok között a sokizületi gyulladás előfordulása 5-6%, ami nagyon magas! Az ásatások alapján kiderült, hogy az őshonos indiánok között is ismert volt ez a betegség, míg Európában Kolumbusz előtti leletekben nem fedezték fel a csontokon a jellegzetes nyomokat. Ennek az oka a DING fehérje (burgonyában, paradicsomban – főként éretlen – is megtalálható), ami károsítja a bél falat, áteresztővé teszi – és megkezdődhet az autoimmun betegség (ld. fent) kialakulása.

Tej

Fogyasztása a nagy éhínségek idején alakult ki – éhes ember mindent megeszik – állattartók kezdték el inni, általánossá kb. száz, jelentőssé kb. ötven éve vált. Emlőállatok csak a születés után, a szoptatás idején fogyasztanak tejet, később nem igénylik és nem is tudják feldolgozni. Európában elterjedt génmutáció (egyszeri örökítő anyagváltozás) révén sok felnőtt is képes a tejcukor bontására, míg a világ népességének 75%-a erre képtelen. Az ételallergiák között leggyakrabban a tej és a gabonával találkozhatunk.

A korai tejfogyasztás és az 1-es típusú cukorbetegség között is összefüggés van: a csecsemők bél fala eleve áteresztőbb, könnyebben átjutnak rajta a tejfehérjék, amelyek a hasnyálmirigyet károsítják, és évek múlva megjelenik az 1-es típusú cukorbetegség.



Lifestyle



A tejnek is van cukortartalma, azonban a tej sokkal több inzulin-kiválasztást provokál, mint az a cukortartalom alapján várható lenne. A rendszeres tejfogyasztás magas inzulinszintet tart fenn, ami a sejtek inzulin rezisztenciájához vezet, és máris megérkeztünk a metabolikus tünetegyütteshez (ld. fent). Több vizsgálat igazolta a tejfogyasztás és a keringési betegségek közötti összefüggést.

A tejben vannak növekedési faktorok, hogy a borjú gyorsan gyarapodjon (inzulin, inzulinszerű növekedési faktor – IGF, beta cellulin). Az utóbbi száz évben az átlagmagasság 10 cm-rel nőtt, de a sok tejet fogyasztó területeken ez akár 20 cm is lehet. De ezek az anyagok nem csak a magasságra hatnak, más sejtek is gyorsabban növekednek, többször osztódnak, ami viszont a sejtek gyorsabb öregedéséhez vezet. Ezek a faktorok a daganatsejtek szaporodását is fokozzák. Sok tejet fogyasztó (magas IGF szintű) férfiaknál 2,5-szer gyakoribb a vastagbélrák előfordulása, míg a hasonló nőknél 7-szeres az emlőráké.

Manapság a tejipar a csontok egészségét igyekszik a tejhez kötni. 78.000 nő 12 éves követéses vizsgálatából kiderült, hogy a több tejet fogyasztóknál nagyobb a csonttörési arány.

A tejben található C reaktív fehérje (CRP), ami gyulladásos faktor, mint ilyen, segíti a gyulladás kialakulását és fenntartását. Míg a magas koleszterinszint és szívinfarktus között nem sikerült az összefüggést bizonyítani, addig az emelkedett C reaktív fehérjésint a szívinfarktus kockázatának előrejelzője.



dr. Samu Terézia
sebész –érsebész szakorvos,
soaring manager

Hüvelyesek

A hüvelyesekben nagy koncentrációban van jelen a lektin, ami ellenáll a főzésnek, emésztésnek. Puffasztó hatású – ez jól ismert tulajdonsága, de ezen kívül a belekben gyulladást okoz, és fokozza a bélfal áteresztőképességét, vagyis idegen fehérjék keringésbe jutását, ami a már korábban részletezett módon autoimmun betegség kialakuláshoz vezethet.

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

Kizárja: gabonaféléket, tejet és tejtermékeket, gyorsan felszívódó szénhidrátokat (cukor, burgonya, rizs, kukorica), hüvelyeseket.

Folytatása következik...

IRODALOM:

- 1.Cordain, L.MD.:The Paleolit Diet. John Wileyand Sons, New Jersey, 2002.
- 2.Elliott, RB., Harris, D.P., Hill J.P., Bibby N.J., Wasmuth, H.E.:Type I (insulin- depende) diabetes mellitus and cow milk: casein variant consumption. Diabetologia, 1999, 42: 292-296.
- 3.Feskanich, D.,Willett, W.C., Stampfer, M.J., Colditz, G A: Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study. AJPH, 1997,87; 992-997.
- 4.Laugesen, M., Elliott, RB.: Ischaemic hearth disease, Type I diabetes, and cow milk A1 beta-casein. NZ. Med. J. 2003. 116. 1-19.
- 5.Szendi G.: Paleolit táplálkozás A nyugati életmód és a civilizációs betegségek. Jaffa, Budapest. 2009.
- 6.Szendi G., Mezie E.: Paleolit szakácskönyv. Jaffa, Budapest, 2010.
- 7.Szendi G.: Paleolit táplálkozás és korunk betegségei. Jaffa, Budapest, 2011.
- 8.Szendi G.: Paleolit táplálkozás kezdőknek. Jaffa, Budapest, 2011.
- 9.Szendi G., Mezie E.: Paleolit szakácskönyv II. Jaffa, Budapest, 2011.
- 10.Taubes G.: The New Obesity Campaigns Have it All Wrong. Newsweek magazin, 2012. 05.
- 11.Tóth Cs. dr.: Paleolit orvoslás. Számolj le a betegségekkel! Jaffa, Budapest, 2012.