

Kako ozdravimo s hrano

Nekdaj lakota, sedaj visok tlak

Leta 1900 so bili glavni trije ubijalci ljudi infekcijske bolezni: pljučnica, tuberkuloza in diarealne bolezni. Zdaj so ubijalci večinoma bolezni življenjskega sloga: srčna bolezen, rak in kronična obstruktivna pljučna bolezen. Je to preprosto zato, ker so nam antibiotiki omogočili, da živimo dovolj dolgo, da zbolimo za degenerativnimi boleznimi? Ne. Pojav epidemije teh kroničnih bolezni gre vstric z drastičnimi spremembami naših prehranskih vzorcev. To najbolje ponazorijo stopnje bolezni med ljudmi v deželah v razvoju v zadnjih nekaj desetletjih, ko so naglo prevzeli zahodne prehranjevalne navade. Članek povzemamo iz knjige *Kako ozdravimo s hrano*.

Leta 1990 se je največ let zdravega življenja izgubilo zaradi nedohranjenosti, ki jo povzročajo diarealne bolezni pri slabo prehranjenih otrocih, toda zdaj glavno bolezensko breme pripisujejo visokemu krvnemu tlaku, bolezni prekomerne prehranjenosti. Pandemijo kroničnih bolezni so deloma pripisovali splošnemu premiku k prehrani, v kateri prevladujejo živila živalskega izvora in predelana živila – z drugimi besedami meso, mlečni izdelki, jajca, olja, gazirane pijače, sladkor in rafinirana žita. Kitajska je verjetno najbolje proučevan primer. Tam je opuščanje tradicionalne, na rastlinah temelječe prehrane spremljal strm vzpon kroničnih bolezni, povezanih s prehrano, kot so debelost, sladkorna bolezen, srčnožilne bolezni in rak.

Zakaj domnevamo, da so te spremembe v prehrani in boleznih povezane? Navsezadnje so družbe, ki so se naglo industrializirale, doživele množico sprememb.

S štirimi dejavniki zdravega življenjskega sloga odpravite nad 90 odstotkov tveganja za sladkorno bolezen.

ČE JEMO MESO

Kako lahko znanstveniki s prstom pokažejo prav na določene vrste hrane? Da bi osamili učinke različnih sestavin prehrane, lahko raziskovalci spremljajo prehrano in bolezni velikih skupin posameznikov v daljšem časovnem obdobju. Vzemimo recimo meso. Da bi videli, kakšen učinek ima lahko povečano uživanje mesa na stopnje bolezni, so raziskovalci proučevali ljudi, ki so opustili vegetarijanstvo. Pri ljudeh, ki so bili nekdanje vegetarijanci, potem pa so začeli vsaj enkrat na teden jesti meso, se je verjetnost za srčno bolezen povečala za 146 odstotkov, verjetnost za možgansko kap se je povečala za 152 odstotkov, za sladkorno bolezen

za 166 odstotkov, za pridobivanje telesne teže pa za 231 odstotkov. V dvanajstih letih po odmiku od vegetarijanske prehrane so uživanje mesa povezali s 3,6 let krajšo pričakovano življenjsko dobo.

Toda tudi vegetarijanci imajo lahko visoko stopnjo kroničnih bolezni, če uživajo veliko predelanih živil. Vzemimo na primer Indijo. V tej državi so se stopnje diabetesa, srčne bolezni, debelosti in možganske kapi zvišale veliko hitreje, kot bi pričakovali glede na razmeroma majhno povečanje porabe mesa na prebivalca. Za to je krivo zmanjšanje polnovredne rastlinske hrane v njihovi prehrani, vključno z odmikom od rjavega riža k belemu ter prevzemanjem drugih rafiniranih ogljikovih hidratov, pakiranih prigrizkov in izdelkov hitre prehrane – namesto tradicionalnih osnovnih indijskih stročnic, kot je njihova leča, ter sadja, polnozrnatih žit, oreškov in semen. Na splošno je ločnica med hrano, ki spodbuja bolezni, in tisto, ki spodbuja zdravje, uživanje manj rastlinske hrane v primerjavi s hrano živalskega izvora oziroma uživanje več polnovredne rastlinske hrane v primerjavi z vsem drugim.

ZMANJŠANO TVEGANJE ZA RAKA DOJK

V ta namen so razvili indeks kakovosti prehrane, ki na lestvici od nič do sto kaže odstotek kalorij, ki jih ljudje dobijo iz hranilno bogate, nepredelane rastlinske hrane. Čim višji rezultat posamezniki dosežejo, tem več telesne maščobe sčasoma izgubijo in tem manjše je njihovo tveganje za abdominalno debelost, visok krvni tlak, visok holesterol in visoke trigliceride. S primerjavo prehrane 100 žensk z ra-



Znanstveno potrjen recept za zdravo in dolgo življenje



Knjiga je na voljo na Misteriji.si in 051/307 777.

kom dojke in 175 zdravih žensk so raziskovalci sklenili, da višji rezultat pri indeksu polnovredne rastlinske prehrane (30 pri zdravih ženskah v primerjavi z 18 pri rakavih bolnicah) zmanjša verjetnost za raka dojke za več kot 90 odstotkov.

Porazno je, da standardna ameriška prehrana doseže le enajst točk od stotih. Po ocenah ameriškega ministrstva za kmetijstvo Američani 32 odstotkov kalorij dobijo iz hrane živalskega izvora, 57 iz predelane rastlinske hrane in samo 11 odstotkov iz polnozrnatih žit, stročnic, sadja, zelenjave in oreškov. To pomeni, da bi na lestvici od ena do deset ameriška prehrana dosegla oceno okoli ena.

Na preprečevanje kroničnih bolezni lahko močno vpliva že, če se ljudje držijo štirih dejavnikov zdravega življenjskega sloga: da ne kadijo, niso debeli, imajo pol ure telesne vadbe na dan in se bolj zdravo prehranjujejo – uživajo več sadja, zelenjave in polnozrnatih žit ter manj mesa. Ugotovili so, da samo ti štirje dejavniki obse-

gajo 78 odstotkov tveganja za pojav kroničnih bolezni. Če začnete z ničle in vam uspe doseči vse štiri, lahko odpravite nad 90 odstotkov tveganja za sladkorno bolezen, nad 80 odstotkov tveganja za srčni infarkt, za polovico boste zmanjšali tveganje za možgansko kap in za več kot tretjino tveganje za raka. Kaže namreč, da je nekatere vrste raka, denimo rak debelega črevesa, ki je naš drugi najpogostejši rak ubijalec, v 71-ih odstotkih primerov mogoče preprečiti s podobnim pristopom preprostih sprememb prehrane in življenjskega sloga.

Mogoče je čas, da nehamo kriviti svoje gene in se bolj posvetimo tistim več kot 70 odstotkom, ki so neposredno pod našim nadzorom. Moč je v naših rokah.

DALJŠANJE ŽIVLJENJA

Ali vse to zdravo življenje pomeni tudi daljše življenje? Ameriški CDC (Center za nadzor in preprečevanje bolezni) je šest let spremljal osem tisoč Američanov, starih dvajset let ali več. Ugotovili so, da trije glavni dejavniki življenjskega sloga ogromno vplivajo na umrljivost: ljudje lahko znatno zmanjšajo tveganje za prezgodnjo smrt s tem, da ne kadijo, uživajo bolj zdravo hrano in skrbijo, da so dovolj telesno dejavni.

In opredelitve CDC-ja so bile še zelo prizanesljive. Z »nekajenjem« so mislili, da ne kadite sedaj. »Zdrava prehrana« je bila opredeljena zgolj kot izpolnjevanje 40-ih odstotkov že tako ohlapnih ameriških prehranskih smernic, »telesna dejavnost« pa je pomenila povprečno vsaj enaindvajset minut zmerne vadbe. Ljudje, ki jim je uspelo vsaj eno od tega, so imeli za 40 odstotkov nižje tveganje, da bodo umrli v naslednjem šestletnem obdobju. Tisti, ki so izpolnili dve od treh smernic, so tveganje za smrt zmanjšali za več kot polovico, tisti, ki so dosegli vse tri, pa so tveganje za smrt v tem obdobju zmanjšali za 82 odstotkov.

dr. Michael Greger ❁