

Pri 57 letih prvič tekel maraton



Gospod Matjaž K. (58) je začel redno teči pred štirimi leti. Lani je prvič tekel maraton (42 km). Letos spomladi je začel uživati MAP. Običajno ga užije po 4 tablete dnevno. Navdušen nad njegovimi učinki ga imenuje **MAP – Maratonska Prehrana**.

Letos je trikrat pretekel maratonsko razdaljo: dvakrat za trening, oktobra pa še

na Ljubljanskem maratonu (na sliki). V začetku tekme je celo snežilo. Pravi, da je bilo zaradi mraza in premočenosti zelo naporno. Pa je le zmožgal. Dve uri pred tekom je užil 2 ploščici Evervit (ogljikovih hidratov), eno uro pred tekom pa še 10 tablet MAP. Drugega tisto jutro ni užil.

Prehrana za čvrste kosti

Znano je, da je za čvrste kosti potrebno uživati hrano z dovolj kalcija in magnezija ter vitamina D, biti telesno aktiven in poskrbeti, da koža dobi dovolj sončne svetlobe (primerna je tudi posredna svetloba).

Manj znano pa je, da je za to potrebno užiti ustrezno **beljakovinsko** hrano. Kalcij se namreč vgradi v kosti, če imamo primerno število kostnih celic, ki to počnejo. Te pa se ne namnožijo, če jim primanjkuje beljakovin. Dr. Luca-Moretti pravi, da je izboljšanje kalcifikacije kosti potrebno uživati po 5 tablet MAP vsaj 8 mesecev. Naša sorodnica si je tako zmanjšala osteoporozo na mejno raven (osteopenijo), ne da bi uživala posebne tablete kalcija.

Tudi **dobra črevesna flora** je pomembna za čvrstost kosti, saj dobre črevesne bakterije sodelujejo v procesu absorpcije kalcija. Posamezne izkušnje, kot je spodaj navedena, niso dokaz, da neko probiotično živilo učinkuje. Je pa dovolj dokumentirana, da je vredna razmisleka:

Edva Chen (Tiger Plaza 13, Ejlat, Izrael) je imela od rojstva probleme z osteoporozo in krhkimi kostmi. Telo preprosto ni moglo zadrževati dovolj kalcija, čeprav je uživala razne vrste kalcija. Pri šestnajstih so bile njene noge povsem zvite. Tvorile so izrazit "O". V bolnišnici Shneider Hospital so ji dejali, da operacija nog ni smiselna, ker se kalcij ne zadržuje dovolj. Potem je začela uživati fermentirani zeliščni probiotik, ki temelji na EM tehnologiji, in koralni kalcij. Po enem tednu so se bolečine zmanjšale in čutila je več energije. Po enem mesecu so na kliniki presenečeni ugotovili, da se kalcij zadržuje. Čez tri mesece, ko je bilo nesporno, da je zadrževanje kalcija stabilno, so ji operirali eno nogo, čez 8 mesecev pa še drugo. Prej socialno izločeno dekle, je postalo povsem normalno. Zrasla je za 14 cm.

Predavanja dr. Ostana:

Seminar v KOPRU

- v **petek, 23.11. 2012**, od 17.30 do 20.30 v prostorih **Ljudske univerze Koper**, na Cankarjevi 33.

Tema: **Uravnoteženje črevesne flore**

Vstopnina 5 Eur.

Udeležba na seminarju omogoča uveljavitev 10 % popusta pri nakupu MAP, MegaHydrate in Vita Biose v izbranih trgovinah v Kopru in Izoli

Informacije: LU Koper : 05 61 28 003

Predavanje v Naklu

- v **sredo, 21.11. 2012** ob 17.00 uri

Kraj: Vita Center . Vstopnine ni

Tema: **Beljakovine za življenje in smrt**

Možnost nakupa MAP 10 % ceneje.

Predavanje v Sežani

- v **četrtek, 29.11. 2012** ob 17.00 uri

Kraj: Gasilski dom . Vstopnine ni

Tema: **Beljakovine za življenje in smrt**

Z vstopnico možnost nakupa MAP 10 % ceneje v trgovini Klasje v Sežani.

Kako uživamo probiotik Vita Bios

Probiotični napitek Vita Bios sodi v skupino probiotikov tipa EM. Kot smo že pisali, vsebuje izvlečke 19 vrst zeliščne pridelave in posebno kombinacijo 7 vrst probiotičnih bakterij v visokih koncentracijah (več kot 100 mio na ml). Lahko ga uživamo večkrat dnevno po 0,2 - 0,5 dl. Količino lahko merimo z zamaškom (ta meri 0,1 dl). Za terapevtske učinke je dovolj užiti do 1 dl dnevno. Ni nevarnosti prekoračitve priporočene količine. Po naših izkušnjah se pri odmerku 0,5 dl dnevno vonj blata izrazito izboljša že v nekaj dneh. To je znak uravnoteženosti črevesne flore.

Probiotike je najbolje užiti na tešče ali med obroki, saj se sicer predolgo zadržujejo v želodcu. Idealno je, če probiotiku sledi uživanje sadja ali svežih sokov. Sveže vlaknine so namreč hrana za dobro črevesno floro.

Vita Bios je po okusu zelo kisl. Nizek pH (3,5) je osnova za konzerviranje mikroorganizmov v njej. Ko odpremo stekleničko, jo je treba shraniti v hladilniku.

Kisel okus Vita Biose je za nekatere neprijeten (zlasti za otroke). Zato jo lahko redčimo z vodo. Mi ga radi primešamo v jutranji gosti sveži sok (smoothy) z banano in drugim sadjem. Kislost se tako povsem zabiše in daje celo prijetnost napitku, kot da bi kanili vanj limonin sok.

Izčrpanost ob skrajnem vegetarijanstvu

Gospod N. je bil po enajstih letih izključno surove veganske hrane lansko jesen zelo šibak. Na delovnem mestu se je zgrudi. Z rešilcem so ga odpeljali v bolnišnico. Pregled krvi in urina ni pokazal bolezenskih znakov, le vrednosti rdnin so bile prenizke. Ko me je poklical, sem mu povedal, da je raziskava med presnojedci pri večini pokazala podhranjenost.

Kritično pomanjkanje beljakovin se kaže tudi v pomanjkanju prebavnih encimov. Tako kot gospod N. sem namreč tudi jaz že pri svojem prvem presnojedskem poskusu pred 25 leti ugotovil, da je izčrpano telo postalo nezmožno normalno prebavljati preprosta toplotno obdelana živila kot je na primer kruh. Gospod N. tako ni več vedel, kako bi si pomagal: surova prehrana ga je izčrpavala, pri uživanju kuhane pa je imel občutne prebavne težave.

Svetoval sem mu, naj se najprej okrepi z MAP. Začel je uživati po 5 tablet dnevno. Po letih, ko ga je stalno mrazilo, kar je tipično za presnojedce, je začutil toploto v telesu. Najbolj ga je navduševalo, da je lahko globlje dihal in čutil blagodejnost zraka. Čudilo pa ga je, da je bil urin ob užitju MAP sprva bolj temnorumene barve, a kmalu se je normaliziral, moči pa so se mu iz tedna v teden postopoma vračale.

Pomanjkanje esencialnih hranil lahko nastane zaradi raznih vzrokov: zaradi starosti, prestane bolezni (o tem smo pisali v prejšnji številki Aure) ali pa zaradi nezdrave prehrane. To je zelo običajen pojav, saj se v zahodnem svetu manj kot 3% prebivalstva prehranjuje v skladu z uradnimi prehranskimi priporočili (Milton 1998). V prevladujoči nezdravi zahodnjaški prehrani je beljakovin dovolj, povsem drugače pa je v običajni prehrani vegetarijancev. Tudi vegetarijanska prehrana je lahko uravnotežena, vendar ji običajno primanjkuje beljakovin. Kot je pokazalo analiza krvi gospoda N., običajni testi velikokrat tega ne pokažejo. Dr. Minkoff opozarja, da beljakovinsko podhranjenost vegetarijancev odkrijejo s testi na globlji serumski ravni (Minkoff, 2006). Tako je zanje primerno, da proces okrepitve začnejo z uživanjem MAP.

Koliko beljakovinskih živil bi morali užiti?

Strokovnjaki ugotavljajo, da bi morala odrasla oseba ob normalni telesni aktivnosti užiti od 0,8 g (pri jajcih in mesu) do 1,0 g (pri drugih popolnih beljakovinskih živilih) bruto beljakovin na kg idealne telesne teže. Naj praktično ponazorim te potrebe za gospoda N. Visok je 183 cm. Če bi užival tudi živalske beljakovine, bi si dnevne potrebne po beljakovinah dadostil z eno od naslednjih količin živil: 7 srednje velikih jajc, ali 288 g mesa, ali 514 g svežega sira, ali 240 g trdega sira (ementala, edamca).

Če bi bil veganec, ki uživa tudi toplotno obdelano hrano, bi si potrebne beljakovine pridobil iz 360 g suhega fižola, ali 300 g suhe leče ali 189 g suhe soje. Ko se ta živila napojijo z vodo (npr. pri kuhanju), njihova masa znatno naraste. Sveže soje bi namreč potrebovali 900 g dnevno, tofuja pa kar 1.029 g dnevno. Takšne dnevne količine stročnic je seveda težko užiti in prebaviti..

Veganski presnojedec bi si teoretično lahko zagotovil potrebne beljakovine z uživanjem mešane zelenjave in namočenih/kaljenih žit, toda potrebno bi jih bilo kar 2.057 g dnevno. Večinoma pa so presnojedci pretežno uživalci sadja, ki je praktično beljakovinsko prazna hrana (INRC 2000). Huda beljakovinska podhranjenost je tu praktično neizbežna.

Toksemija presnojedcev in drugih zelo izčrpanih

Pomanjkanje beljakovin ima veliko posledic. Ena od njih je tudi zastajanje strupov v telesu – toksemija. To se zdi na prvi pogled čudno, saj je pretežno sadna hrana zelo »čista«. V celični presnovi ne tvori veliko odpadnih snovi. A kot je pojasnil že dr. Tilden, odkritelj problema toksemije (1926/1981), glavni vzrok toksemije niso odpadne snovi in strupi v hrani, pač pa **ošibitev izločal**. Za krepak katerikoli organ je potrebno dovolj celic. Kar 60 % trdne snovi običajne celice pa tvorijo beljakovine. Če uživamo premalo beljakovin, organi zgublajo svoje celice. Zaradi njihovega pomanjkanja telo izgubi celo do 0,6 kg celic dnevno. Vsi organi postopoma šibijo, vključno z organi izločanja, kot so pljuča, ledvica, jetra, koža in debelo črevo. Slednjič postanejo tako šibki, da organizem ni zmožen sprosti izločati niti tiste majhne količine strupov, ki nastaja pri pretežno sadni hrani. Strupi se začnejo nabirati in toksemija se povečuje.

Temen urin, ki ga je gospod N. sprva zaznal ob uživanju MAP, ni bil zaradi morebitnega nepresnovljenega MAP. Ta ne tvori v presnovi nikakršnih odpadkov (le 1%). Pojav lahko pojasnimo z učinkom okrepitve izločal. Na to kaže že bistveno izboljšano dihanje, ki ga je občutil gospod N. Verjetno so se okrepile tudi ledvice in zato je telo zmoglo intenzivneje izločati strupe, ki so se nabirali v njem kljub čisti hrani.

Običajna priporočila o uporabi MAP

Če se odločimo za dopolnitev prehrane z MAP se seveda pojavi vprašanje, kako ga uživati. Na steklenički MAP priporočajo pri uživanju MAP kot prehranskega dodatka 3-5 (enogramskih) tablet dnevno, pri športu pa 5- 10 tablet 30 minut pred telesno aktivnostjo (ali kot priporočila zdravnik). Kot pri vseh prehranskih dopolnilih je tudi pri MAP navedeno zakonsko obvezno opozorilo, naj ne prekoračimo priporočenih količin.

Pa vendar se iz poročil o kliničnih preizkusih z MAP razbere, da zdravniki priporočajo uživanje tudi precej večjih količin.

Koliko MAP je optimalno?

Ko sem pred leti zase izračunal, da bi potreboval več MAP kot je priporočeno na etiketi, mi je dr. Lucà-Moretti pojasnil, da je (1e) 5 tablet na dan priporočeno med drugim zato, ker je MAP tako učinkovit, da že s to količino običajno dosežemo občutno izboljšanje, pri treh tabletah dnevno pa običajno zagotavljamo vzdrževanje prehranskega stanja. Če želimo izračunati, koliko MAP je za nekoga optimalno (za odraslega z normalno fizično aktivnostjo) postopamo po spodnjem postopku. Konkretno izračune ponazarjamo za gospoda N.:

a) Izračunamo idealno telesno težo (I).

Za moške jo izračunamo po formuli: telesna višina (v cm) – 100 x 0,9 za ženske pa po formuli: telesna višina (v cm) – 100 x 0,8. Idealna telesna teža je tako na primer za 183 cm visokega moškega 75 kg.

b) Izračunamo dnevne bruto potrebe po beljakovinah (P)

Približek bruto potreb po beljakovinah dobimo tako, da idealno telesno težo (I) pomnožimo z 0,96. Dnevne bruto potrebe po beljakovinah so za 183 cm visokega moškega tako 72 g.

Otroci, nosečnice doječe matere

Nosečnice potrebujejo dodatnih 10 g beljakovin bruto količine (Leslie 2003), kar pomeni dodatne 4 tablete MAP dnevno.

Doječe matere zadovoljijo bruto potrebe po beljakovinah z dodatnimi 15–20 g beljakovin (Dewey 1997), kar pomeni dodatnih 6 do 8 tablet MAP dnevno.

Za konkretne nasvete pri prehrani nosečnic in doječih mater so pristojni le zdravniki. Glede potreb otrok po beljakovinah glej www.institut-o.com ali v knjigi Ostan: Beljakovine za življenje in smrt.

c) Izračunamo bruto količino dnevno užitih beljakovin (U).

Za izračun potrebujemo podatke iz spodnje preglednice.

Tabela 1: Popolna beljakovinska živila

Živilo	Količnik ekvivalentnosti*	Vsebnost beljakovin/aminokislin
	EC	p
Jajca (srednje veliko = 60 g)	1,25	13,0 %
Meso, piščanec, ribe	1,25	20,0 %
Sveži sir	1,0	14,0 %
Sir (emental, edamec)	1,0	30,0 %
Fižol – suhi	1,0	20,0 %
Grah-suhi	1,0	22,0 %
Leča-suha	1,0	24,0 %
Soja-suha	1,0	38,0 %
Soja – sveža	1,0	8,0 %
Tofu	1,0	7,0 %
Mešana zelenjava in žitarice	1,0	3,5 %
MAP	2,4	100,0 %

Opombe: * Zaradi različnega anabolnega izkoristka beljakovin (NNU – Net Nitrogen Utilisation) je EC jajc in mesa za 1,25 krat višji od EC beljakovinskih živil z nizkim izkoristkom (sir, stročnice ipd), EC MAP pa 2,4 krat.

Denimo, da gospod N. užije dnevno naslednja beljakovinska živila: eno srednje veliko jajce (60g), 80 g sira in 540 g mešane zelenjave in (celostnih) žit. Za vsako od teh količin živil izračunamo vsebovano bruto količino beljakovin po formuli: % vsebnosti beljakovin (p)/100 x količina živila (q) x količnik ekvivalentnosti živila (EC)

$$U_{\text{jajca}} = 0,13 \times 60 \times 1,25 = 9,75 \text{ g}$$

$$U_{\text{sir}} = 0,30 \times 80 \times 1,0 = 24,00 \text{ g}$$

$$U_{\text{zelenjava, žita}} = 0,035 \times 540 \times 1,0 = 18,90 \text{ g}$$

$$U = 52,65 \text{ g}$$

Dnevno torej pridobi z omenjenimi živila 52,65 g beljakovin bruto.

d) Izračunamo dnevni bruto primanjkljaj oz. presežek beljakovin (R)

Primanjkljaj (R) izračunamo po formuli: $R = P - U$. Ker dnevno potrebujemo 72 g beljakovin bruto (P), uživamo pa jih 52,65 g (U), je primanjkljaj (R) = 19,35 g beljakovin bruto.

e) Izračunamo dnevni neto primanjkljaj (N), ki je enak potrebni količini MAP.

Ker se precejšen del užitih beljakovin na celični ravni ne izkoristi (anabolno), je neto primanjkljaj (N) precej nižji od bruto (R). Izračunamo ga po formuli: $N = R/2,4$.

V našem primeru je $N = 19,35/2,4 = 8,0 \text{ g}$.

To pomeni, da bi v konkretnem primeru prehrane, ki vsebuje nekaj živalskih beljakovin, pokrili primanjkljaj z užitjem 8 tablet MAP dnevno.

Če bi bila ta oseba presnojedi vegetarijanec, ki bi poleg (beljakovinsko praznega) sadja užival dnevno omenjenega dobrega pol kilograma zelenjave in celostnih žit – brez sira in jajc, bi njegov neto beljakovinski primanjkljaj predstavljal kar 22 g, pri popolnem sadjejedstvu pa celo 30 g.

Na tak način zdravniki izračunavajo potrebno količino MAP v primerih, ko pacienti ne morejo užiti dovolj beljakovinske hrane. Moja znanca, doktorja znanosti, eksperimentalno preizkušata varnost uživanja MAP tako, da se (uspešno in brez negativnih posledic) hranita ekstremno vegansko, primanjkljaj beljakovin pa kompenzirata z več kot 20 tablet MAP dnevno. Seveda bralcem tega ne svetujemo. Osnova je zdrava in uravnotežena prehrana. Izračun le ponazarja, kako lahko telesu zelo manjka beljakovin ob ekstremnem vegetarijanstvu.

Pri veliki izčrpanosti - postopnost

Pri veliki beljakovinski podhranjenosti oz. siromašnosti prehrane je torej potrebno več kot 5 tablet MAP dnevno. V kliničnem preizkusu so npr. zelo betežnim starejšim ljudem dajali po 6 do 8 tablet dnevno. Svoji ostareli sorodnici, ki je prihajala k nam občasno na obisk po nekaj tednov, smo v tistem času dajali po 8 do 10 tablet MAP na dan. Opazili smo le pozitivne učinke.

Tako se je tudi gospod N. kmalu po začetku uživanja MAP odločil, da bo povečal odmerek na 8 tablet dnevno, saj je bil beljakovinsko očitno zelo podhranjen. A počutje se je poslabšalo, slabo je spal, izločanje pa se je povečalo. Prepolovil je odmerek in spanje se je takoj izboljšalo, počutje pa tudi.

MAP učinkuje hitro. Pri beljakovinski podhranjenosti zaznamo bistveno povečanje moči že v 2-3 tednih. A pri veliki izčrpanosti je zato primerno, da začnemo z 3-4 tabletami dnevno in pri tem vztrajamo nekaj tednov, šele potem postopoma povečujemo odmerek proti optimalni količini, pred prekoračenjem priporočene količine pa se posvetujemo z zdravnikom.

Posebnih nevarnosti predoziranja MAP sicer ni. Če ga uživamo preveč, je njegov izkoristek slabši in telo presežek razgradi podobno kot pri neizkoriščenem delu beljakovin iz drugih živilih.

Kdaj uživamo MAP

V institutu INRC priporočajo užitanje MAP ob obroku, toda dr. Lucà-Moretti pojasnjuje, da je to priporočeno bolj zaradi psiholoških razlogov. Nekateri so pač navajeni, da tablete uživajo ob kaki hrani. MAP pa ne obremenjuje prebavil, zato ga lahko uživamo kadarkoli ob katerikoli hrani ali samostojno.

Ali je bolje užiti celotni dnevni odmerek naenkrat ali ga razdeliti na več delov? Pomembno je predvsem, da telo dobi potrebno dnevno količino MAP. Iz praktičnih razlogov (da pač ne razmišljamo preveč o prehrani) smo mi uživali več let MAP le enkrat dnevno. Pri preizkusih na zelo šibkih so zdravniki razdelili dnevni odmerek na dva in se s tem izognili morebitnim problemom slabega izkoristka, ki je pri šibkih možen (Riva Sanseverino 1999).

Ali je bolje uživati MAP zjutraj, opoldne ali zvečer? Vrsto let smo MAP uživali le zjutraj (in pred fizičnim naporom). Jutranji obrok MAP je pomemben, zlasti če smo navajeni dopoldan uživati le sadje in sokove, kot priporočajo higijeniisti. Po drugi strani pa običajen angleški zajtrk, bogat z beljakovinami, priskrbi organizmu beljakovine, ki jih potrebuje za premagovanje dnevnih naporov. Jutranji odmerek MAP od sadnih sokovih in sadju nam tako daje prednosti obeh: zagotavlja beljakovinsko bogat jutranji obrok in ne moti intenzivnih jutranjih procesov razstrupljanja.

V kliničnih preizkusih so ostarelim dajali polovico dnevnega obroka MAP zjutraj, drugo polovico pa pred kosilom (Riva Sanseverino 1999).

Znanec, ki ima dolgoletne izkušnje z MAP, mi je povedal, da običajno uživa MAP zvečer. Tudi športnikom namreč priporočajo (tudi) večerno uživanje beljakovinskih dodatkov skupaj z ustreznimi vitamini in minerali, saj se prav ponoči intenzivirajo procesi regeneracije, za katere so zelo pomembne tudi beljakovine. S tem si, kot je dejal, tudi izboljša spanje. Tako tudi mi sedaj razdelimo dnevni obrok MAP na jutranji in večerni del.

Ne samo MAP

Ko smo beljakovinsko izčrpani zaradi starosti ali zaradi drugih razlogov (prestane bolezni, ekstremnega vegetarijanstva) nam običajno primanjkuje tudi drugih esencialnih hranil oz. se sooča z njihovim neravnovesjem. Dr. G. Cousens (1993) ugotavlja, da se pri običajnem presnojedstvu pojavi neravnovesje med posameznimi vrstami rudnin zaradi preveč sadja in premalo zelenjave. Običajno je v taki prehrani tudi premalo esencialnih maščobnih kislin. Gospod N. si je z ekstremnim vegetarijanstvom nakopal nekatere težave (mišični krči), ki so se z MAP le omilile, niso pa se odpravile. Z ustrežno strokovno pomočjo bi lahko ugotovili, kaj mu konkretno manjka in mu že od vsega začetka dajali ob MAP tudi manjkajoča hranila. Če pa take pomoči nimamo je dopolnjevanje prehrane z MAP le prva, nekaj tednov trajajoča, faza okrepitve, ki jo je potrebno v nadaljevanju nadgraditi še z drugimi hranili.