

Predavanja in seminarji dr. Ostana

Novo Mesto

Zdrave bližnjice, 04. 02. 2015 od 17:00 do 19:30
na Cvelbarjevi 3, v Sejni sobi ZSSS, Novo Mesto

Ljubljana

Od standardne k nadstandardni zdravi prehrani, 10. 02. 2015 od 17:00 do 19:30 v Klubu MAXI, Trg republike 1, Ljubljana

Radovljica

Beljakovine za življenje in smrt, 11. 02. 2015 od 17:00 do 19:30 v Knjižnici Antona Tomaža Linhart, Gorenjska cesta 27, Radovljica

Slovenska Bistrica

Zdrave bližnjice, 12. 02. 2015 od 17:00 do 19:30 v knjižnici Josipa Vošnjaka, Trg svobode 16, Slovenska Bistrica

Maribor

Žive vode, 19. 02. 2015 od 17:00 do 19:30 v trgovini Biosvet, Valvasorjeva 40, Maribor

Ljubljana

Beljakovine za življenje in smrt, 25. 02. 2015 od 18:00 do 20:30 v knjigarni ZDAJ, Tržnica Koseze (1. nadstropje), Vodnikova cesta 187, Ljubljana

Krško

Beljakovine za življenje in smrt, 26. 02. 2015 od 16:00 do 18:30 v Dvorani v parku, Cesta krških žrtev 14, Krško

Prispevki v medijih

Revija **Plus 50** (priloga Dela in Slovenskih novic v ponedeljek 2. 2. 2015): I. Ostan: **Prehiteti apetit za sebični gen.**

Revija **Narava zdravi**, februar 2015, intervju z I. Ostanom na temo **Beljakovine.**

Televizija **NET TV** v ponedeljek, 23. 2. 2015 ob 20.00 uri: Intervju z I. Ostanom na temo **Prehranska prva pomoč za starejše in ošibe.**



Sladkorja v pomarančnem soku kot v kokakoli

Raziskave kažejo, da pridobimo s kozarcem sveže iztisnjenega pomarančnega soka toliko sladkorja kot s kozarcem kokakole. Seveda pa se napitka razlikujeta po mnogih drugih lastnostih. Toda dejstvo, da je pomarančni sok naravna pijača, ne spremeni dejstva o količini sladkorja. »Sladkor je sladkor,« ugotavlja Dr. Robert H. Lustig v svoji knjigi *Mastna laž*. Preveč zaužitega sladkorja povzroča zamaščenost jeter, njihovo brazgotinjenje in tudi njihovo degeneracijo (cirozo).

Novica me je šokirala. Od leta 1995, ko sem prebral knjigo N. Walkerja *Sveži zelenjavni in sadni sokovi*, so bili sveži sokovi stalnica našega jedilnika. Največkrat sem posegal prav po pomarančnem soku, saj je okusen in ga je lahko pripraviti, pa še mnogi bifeji ga ponujajo. Spraševal sem se, kako je možno, da z njim nisem poslabšal svojega zdravja.

Mislil, da se moram zahvaliti uživanju z mineralnim prahom FHES oživljene vode. Dokazano varuje jetra. Na miših, ki so jim v preizkusu tako poškodovali jetra, kot da bi imele cirozo, so z dodajanjem FHES dokazali, da ta prašek varuje jetra, obenem pa nima nobenih škodljivih učinkov (Hsu et al, 2010). FHES sem začel uživati leta 1998. Do takrat sem že skoraj tri leta redno užival sveže sladke sokove, a so jetra ostajala bolna. Ko pa sem v prehrano uvedel še FHES, se je stanje jeter postopno izboljševalo in oktobra 2010 so bila končno spet zdrava. Tako je vse do danes. FHES še vedno redno uživam, uživanje sadnih sokov pa sem v zadnjem letu zelo zmanjšal in tudi pretežno sadne smutije sem zamenjal s pretežno zelenjavnimi grobimi smutiji. Več o njih v prispevkih te številke *Prijateljem najboljši!*

Iztok Ostan

Novice pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: narocila@institut-o.com

- po telefonu: 040/277-857

- preko spletne trgovine: www.institut-o.com



Sodobna kuga: zamaščenost jeter in trebuha zaradi sladkorjev

Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da je problem debelosti dosegel v svetu že epidemične razsežnosti. V Sloveniji ima že 2/3 prebivalstva povišano telesno težo (indeks telesne mase 25 in več). Prekomerna telesna teža je dejavnik tveganja za vrsto sodobnih bolezni, na primer bolezni srca in ožilja, rak in diabetes.

Bolj kot povišana telesna masa pa povečuje tveganje za omenjene bolezni trebušna tolšča. Njeno prisotnost lahko preprosto ugotovimo z merjenjem obsega pasu. Za ženske je normalni obseg pasu do 80 cm, za moške pa do 94 cm, sicer je zdravje ogroženo. Zelo ogroženo pa je, če meri obseg pasu pri ženskah 88 cm in več, pri moških pa 102 cm in več.

Zamaščenost trebuha ni le podkožna, pač pa notranja. Kritičnega pomena je zamaščenost jeter, ki je glavni indikator tako imenovanega presnovnega ali metabolnega sindroma (Lustig, 2014:229). Po mnenju zdravnikov boleha za presnovnim sindromom, kdor ima vsaj tri od naslednjih petih kroničnih nezdravosti: je predebel, ima diabetes, ima težave z lipidi (previsoke trigliceride, prenizek »dobri« holesterol HDL), previsok krvni tlak ali srčno-žilne bolezni (Lustig, 2014: 138). Zamaščenost jeter lahko preraste v degeneracijo jeter – cirozo.

Zamaščenost jeter in cirozo običajno povezujemo s prekomernim uživanjem alkohola. Vendar pa hitrega širjenja teh zdravstvenih težav ne moremo pojasniti samo z alkoholom, saj je prisotno tudi v muslimanskih deželah, kjer alkohola ne uživajo. Gre za t.i. nealkoholno zamaščenost jeter (NASH), za katero boleha v ZDA kar 45% Latinoameričanov, 33% belcev (kavkazidov) in 24% vseh Afroameričanov (Lustig, 2014:207). Bolezen se širi kot kuga in prizadene tudi mnoge ljudi, ki sploh nimajo povečanega obsega trebuha ali previsoke telesne teže. Domnevamo, da ima v Sloveniji že vsak tretji prebivalec to težavo, za katero pa večinoma niti ne vemo.

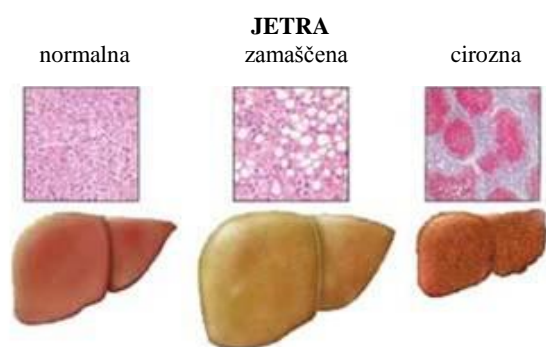
Od kod presežek maščobe v jetrih, če zanjo ni kriv alkohol? Uradna doktrina je za kopičenje maščob v telesu dolgo krivila pretirano uživanje kalorij, zlasti maščob (ob premalo telesnega gibanja). Dr. Robert H. Lustig pa v svoji knjigi »Mastna laž« (UMco, 2014) razkriva, da je to zmotno. Presnovni sindrom se je razmahnil šele v zadnjih desetletjih, ko se je drastično povečala predvsem količina zaužitih sladkorjev. Že leta 1980 je povprečni Američan zaužil 19 kg sladkorja letno, kar je bilo že takrat krepko nad zdravstveno priporočeno količino dodanih sladkorjev. Do leta 2012 se je poraba sladkorja več kot potrojila in dosegla kar 62 kg na prebivalca letno (Lustig, 2014: 329).

Znano je tudi, kako sladkorji prispevajo k zamaščenosti jeter in presnovnemu sindromu. Celice lahko uporabijo energijo iz ogljikovih hidratov le, če so razgrajeni v enostavne sladkorje – monosaharide. To sta glukoza in fruktoza. Imata enako kemijsko formulo ($C_6H_{12}O_6$), a se presnavljata različno.

Glukoza je energetski vir za vse vrste naših celic. Le 20% glukoze se predela v jetrih, 80% pa v celicah drugih organov. Če je je v telesu preveč, začne trebušna slinavka proizvajati hormon inzulin, ki narekuje celicam, naj jo predelajo v maščobne zaloge. Zaradi tega se zredimo, a zbolimo šele, če je telo zelo dolgo preobremenjeno s presežkom glukoze (diabetes...), ugotavlja dr. Lustig (2014: 169-170).

Mnogo nevarnejša je fruktoza. Dolgo so jo imeli za »blago sestro« glukoze, saj njen presežek ne povzroča sproščanja inzulina. Njen glikemični indeks je nizek (komaj 20) in se zdi varna celo za sladkorne bolnike. Toda celice večine naših organov je praviloma ne morejo presnavljati. To zmorejo le jetrne celice. Zato se vseh 100% fruktoze predela v jetrih. Njen presežek torej močno obremenjuje predvsem ta organ. Poleg tega je fruktoza v primerjavi z glukozo kar sedemkrat bolj podvržena oksidaciji (Maillardova reakcija), pri kateri nastajajo strupeni prosti radikali. Jetra se zlasti z uživanjem obilo fruktoze zamastijo in zabrazgotinijo, posredno pa fruktoza spodbuja tudi nastajanje sladkorne bolezni (Lustig, 2014: 171-174). Pretirano uživanje fruktoze tako deluje podobno razdiralno kot pretirano uživanje alkohola (etanola), ki se tudi večinoma predeluje v jetrih (80%), ugotavlja dr. Lustig (2014: 170, 174).

Posredni vir glukoze je škrobnata hrana (kruh, testenine, riž, krompir), saj se v prebavi škrob predela v glukozo. Tista naravna živila, ki vsebujejo sladkorje (sadje, med itd), pa vsebujejo tako glukozo kot fruktozo, tako da z naravno hrano nikoli ne dobimo čiste fruktoze. V običajnem namiznem sladkorju (saharози) je 50% glukoze, 50% pa fruktoze. Prav fruktoza daje živilom sladek okus. Tudi v medu sta obe vrsti sladkorja. Zlasti v ZDA zelo uporabljajo tekoče sladilo iz koruze (HFCS), ki je ceneno in vsebuje visok odstotek fruktoze. V sodobnem svetu so pomemben vir zaužitih sladkorjev sladkane pijače. Ne pijmo jih! A tudi sveže iztisnjeni sadni sokovi niso nič manj nevarni, pravi dr. Lustig. V nasprotju z razširjenim prepričanjem, da je pitje svežih sadnih sokov zdravo, poudarja, da je v kozarcu svežega pomarančnega soka prav toliko sladkorja kot v kozarcu kokakole, fruktoze pa še več.



Pravi: »sladkorji so sladkorji«. Naj bodo v industrijskih ali naravnih pijačah, v presežku so za zdravje zelo nevarni.

Pri iskanju rešitev tega problema je treba poudariti, da so **sladkorji problematični le v presežni količini**. Telo potrebuje sladkorje, saj je glukoza temeljni energetski vir celic. Če celicam dovajamo sladkorje v količinah, ki jih zmorejo normalno predelati v svojih mitohondrijih, ni bolezenskih posledic. Če je sladkorjev preveč, jih morajo celice predelati v energetske zaloge. Tudi to ni problematično, če obdobjem obilja sledijo obdobja pomanjkanja, ko rezerve pokurimo. Dandanes pa ima večina ljudi v razvitem svetu stalno na voljo več hrane, kot je potrebujemo. V telesu se ob prisotnosti

hrane instinktivno porodi želja, da bi pojedli kaj več kot potrebujemo in si tako priskrbeli zalogo maščob za slabe čase. Po naravi smo pač še vedno »kamenodobna« bitja.

Čarobne formule za rešitev tega problema ni. So pa ukrepi, s katerimi lahko zmanjšamo nevarnosti, ki izhajajo iz presežka sladkorjev v telesu. V bistvu je treba doseči, da nimamo presežka sladkorjev v krvi oziroma da je takih obdobj manj. Zato je potrebno uresničiti naslednje cilje: **zmanjšati potrebo** po uživanju sladkorjev (in s tem zmanjšati vnos sladkorjev), **upočasniti** njihovo **absorpcijo** iz črevesja v kri in **povečati potrošnjo** obstoječih telesnih energetskih zalog. Navajam nekaj sklopov ukrepov za uresničitev teh ciljev.

Razbremenilni ritem dneva (metoda 2+5)

Dr. Lustig v svoji knjigi Mastna laž zagovarja predvsem naslednje ukrepe za zmanjševanje problema uživanja sladkorjev: povečanje telesne aktivnosti (da pokurimo odvečni sladkor v krvi in znižamo raven stresnih hormonov, ki pospešujejo kopičenje maščob v trebuhu), uživanje več celostnega sadja in zelenjave, saj s tem zaužijemo dovolj netopnih vlaknin (te so večinoma v zelenjavi), ki upočasnijo absorpcijo sladkorjev iz črevesja v kri, poleg tega pa sprožijo občutek sitosti, ko prodrejo globoko v tanko črevo.

Vse to je že vključeno v metodi 2+5, ki zajema dnevno uživanje petih obrokov sadja in zelenjave, vsaj eno uro hoje po svežem zraku in sončni svetlobi ter pitje vsaj 1,5 litra vode na dan. Še več, metoda 2+5 vključuje tudi aktivnosti, ki zmanjšujejo apetit, pa jih Lustig ne omenja (pitje vode, bivanje na soncu, bivanje na svežem zraku...).

Uživanje grobih pretežno zelenjavnih smutijev

Vendar sama metoda 2+5 hrane še ne uravnesi povsem. Če se potrudimo, da petkrat na dan uživamo sadje in zelenjavo, običajno povečamo količino sadja, premalo pa pojemo zelenjave, ki bi morala prevladovati (60% zelenjave in 40% sadja). Z jutranjim pretežno zelenjavnim smutijem, ki je le grobo zmlet, popravimo to nesorazmerje v korist zelenjave. Če mu dodamo mleta semena lanu, čije ali konoplje, prehrano v pravem trenutku obogatimo z esencialnimi maščobnimi kislinami, ki jih v običajni prehrani primanjkuje. Doktor Lustig izrazito nasprotuje uživanju smutijev, ker so netopne vlaknine v njih tako drobno zmlete, da ne upočasnijo prehoda sladkorjev iz črevesja v kri. Sam pa menim, da so grobo mleti pretežno zelenjavni smutiji pomemben izhod v sili, saj z njimi vendarle zaužijemo dovolj zelenjave, ki je v prehrani primanjkuje, njegove grobo mlete vlaknine pa upočasnijo prehajanje sladkorjev v kri.

Uživanje MAP, FHES in probiotikov EM znižuje raven sladkorjev v krvi

Če zamenjamo del zaužitih beljakovin z esencialnimi aminokislinami MAP, zmanjšamo količino sladkorjev v krvi. Običajne beljakovine namreč tvorijo veliko odpadkov. Iz enega grama razgrajenih običajnih beljakovin tvori telo kar 49 gramov glukoze (INRC 2001). Aminokislina MAP pa praktično ne tvorijo odpadkov (zgolj 1%), zato ne povzročajo sladkorja v krvi. Tudi uživanje učinkovitih probiotikov znižuje njegovo raven. Dr. Honda in sodelavci so v preizkusih na miših ugotovili, da mlečnokislinske bakterije zmanjšajo raven sladkorja v krvi po obroku. Domnevno se ob učinkovanju teh bakterij zmanjša dotok sladkorjev iz črevesja v kri (Honda et al. 2012). Tudi uživanje FHES deluje blagodejno na raven glukoze v organizmu. S preizkusi na celicah so ugotovili, da se pospeši pretvorba glukoze v energijo (ATP). S pomočjo FHES se je proizvodnja ATP povečala do petkratno, količina glukoze v celicah pa se je pri tem znižala za polovico (Stephanson, Flanagan, 2004:82).

Vsa tri živila oz. prehranska dopolnila, ki tvorijo moj dopolnilni prehranski sistem, torej pripomorejo k zniževanju problematičnega presežka sladkorja v telesu in so primerna celo za sladkorne bolnike.

Polnovredni post

Postenje je bilo v preteklosti običajen del ritma prehranjevanja. Znanstveniki so s preizkusom na miših, ki so jim vsak drugi dan dajali piti le vodo, ugotovili, da se je njihova življenjska doba podaljšala kar za 30%, poleg tega pa so manj obolevale za rakom, boleznimi srca in ožilja ter diabetesom. Sam se postim že od leta 1986. Običajno se postim 1-2 dneva v tednu. Svoj način postenja imenujem polnovredni post. V bistvu gre za post po knjigi dr. Paava Airole (Postenje ob sokovih), ki vključuje uživanje svežih sokov, vendar zjutraj namesto sokov zaužijem kozarec pretežno zelenjavnega grobega smutija, šilce probiotika EM, 1-2 kapsuli FHES in vsaj 15 tablet MAP. S tem preprečim beljakovinsko podhranjenost, vzdržujem dobro črevesno floro in izkoristim vse prednosti običajnih postov, katerih bistvo je kalorična restrikcija.

Naš običajni zajtrk



Sestavine:

- šilce probiotika EM,
- velik kozarec (3-5 dl) grobega pretežno zelenjavnega smutija,
- vsaj 1 kapsula FHES,
- vsaj 4 tablete MAP.

Svoj **običajni jutranji smuti** pripravimo iz treh vrst zelenjave (60% vseh sestavin), treh vrst sadja in dveh žlic mešanice namočenih semen lanu, čije in/ali konoplje.

GROBI PRETEŽNO ZELENJAVNI SMUTIJI

V naši vsakodnevni prehrani je praviloma premalo sadja in zelenjave. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije bi morali dnevno zaužiti vsaj 400 g sadja in zelenjave, razdeljenih v pet obrokov (vsak vsaj 80 g). Od tega naj bi bilo 60% zelenjave in 40% sadja. A večina ljudi, ki želijo izboljšati svojo prehrano, praviloma bolj poveča količino sadja kot pa zelenjave.

Pomemben cilj naše priprave smutijev je zato **povečanje zlasti vnosa zelenjave**. Naši smutiji so tako oblika hitre hrane, s katero predvsem povečamo manjkajoči vnos zelenjave in njenih vlaknin.

Zato je v naših recepturah okrog 60% zelenjave in 40 % sadja. Načeloma bi sicer lahko bili smutiji pripravljeni zgolj iz zelenjave, vendar bi bili za večino neokusni. **Sadeži so v naših smutijih bolj dodatek**, izboljševalec okusa in teksture, ne pa njihovo bistvo. Iskali smo tiste vrste sadežev, ki najučinkoviteje izboljšajo okus zelenjavnega smutija. Po naših izkušnjah sta to predvsem **banana in limona**.

Temeljne sestavine naših smutijev so tako: zelenjava (okrog 60%), banana in limona.

Pri pripravi smutijev želimo ohraniti **vlaknine v dovolj grobi obliki**, da še preprečujejo prehitro absorpcijo sladkorjev v kri. Netopne vlaknine, ki prevladujejo v zelenjavi, imajo namreč v črevesju prav to funkcijo, da kot mreža upočasnijo vsrkavanje sladkorjev. V ta namen bi bilo bolje, če bi zelenjavo pojedli celo, a ker tega večina ne bi storila, je grob zelenjavni smuti izhod v sili; tako vendarle zaužijemo zadostno količino zelenjave in sladkorji iz dodanega sadja zaradi grobo mletih vlaknin počasi pronicajo v kri. Sestavine v mešalcu zmešamo le toliko, da postane smuti piten.

Naloga takega smutija je tudi, da **zmanjšuje apetit**. Dokler smo si pripravljali pretežno sadne smutije, se je občutek lakote pojavil že po 30 minutah; pri uživanju pretežno zelenjavnih pa traja občutek polnosti precej dlje.

Želimo, da je **priprava čim enostavnejša**, zato ne težimo k temu, da bi bili smutiji rudninsko in vitaminsko popolni. Za dober smuti zadostuje že ena vrsta zelenjave, ki jo od dne do dne menjujemo (podobno kot pri solati), z dodatkom banane in limone, sicer pa je bolje, če uporabimo po dve ali tri vrste zelenjave in sadja.

Le malokdo uspe redno uživati sadje in zelenjavo po petkrat na dan, kot je uradno priporočeno. V preizkusu na Univerzi v Ljubljani, v katerem so prostovoljci to poskušali početi en mesec, so sicer uspeli zaužiti v povprečju po 400 g sadja in zelenjave na dan, a to so večinoma dosegli s štirimi obroki. Tudi naše izkušnje so take. Zato pripravljamo smuti tako, da z njim zaužijemo vsaj 160 g sadja in zelenjave (**dvojni obrok**), skupaj z vodo torej vsaka oseba vsaj 3 dl napitka.

Osnovni recept (za dve osebi):

- 160 g zelenjave, ena banana, pol limone

Osnovni dodatek (za tiste, ki ne uživajo dovolj esencialnih maščobnih kislin):

- dve žlici namočenih semen lanu, konoplje oz. čije.

Namesto tega lahko zaužijemo skupaj s smutijem kapsulo omega3. Pomembno je, da esencialne maščobne kisline zaužijemo skupaj s sadjem in zelenjavo, s čimer zmanjšamo oksidativni stres.

Katero zelenjavo uporabljamo:

Zavzemamo se za uporabo lokalno pridelane sezonske zelenjave in na srečo imamo skoraj vse leto zelenjavo z lastnega vrta. Po naših izkušnjah je najbolj uporaben **kodrolistni ohrovt**, saj je na voljo skoraj vedno in nima agresivnega okusa. Uporabimo zelene liste. Zelo pogosto dodajamo **liste pese, repe ali kolerabe, solato, motovilec, rukolo, blitvo, špinačo, pa tudi vršičke kopriv, navadni tolščak** (portulak), **kurja črevca** (navadno zvezdico) **in kak list regrata**. Kombinacije so lahko različne in razmerja določamo bolj po okusu kot po prehranski vrednosti zelenjave. Ko ni domače zelenjave, jo kupimo v trgovini. Od kupljene zelenjave, ki smo jo doslej preizkusili, so smutiji okusni tudi z dodatkom **stebelne zelene**. Iz korenaste zelenjave ne pripravljamo smutijev, pač pa jo občasno hladno sočimo.

Katero sadje uporabljamo: Poleg banane in limone uporabljamo **jagode, borovnice, pomaranče, grenivke, kivi, jabolka, hruške, ananas, maline, kosmulje**. Sadje uporabljamo praviloma sveže, včasih pa si izven sezone pomagamo tudi z zamrznjenim jagodičevjem ali namočenim suhim sadjem.

Taki smutiji tvorijo naš jutranji železni prehranski repertoar. Zanje ne porabimo veliko časa in ne naveličamo se njihovih okusov. So glavna sestavina našega zajtrka. Za polnovrednost obroka ob smutiju zaužijemo še probiotik EM, FHES in MAP.

Alberta Ostan, Božena Ambrozius, Iztok Ostan

Brezplačni filmi seminarja o hujšanju

Na voljo so posnetki seminarja o hujšanju, ki je bil junija 2014 v Ljubljani v Maxi klubu pod vodstvom dr. Iztoka Ostana. Gre za štiri video posnetke, in sicer:

- Iztok Ostan: Osnove zdravega hujšanja (<https://www.youtube.com/watch?v=c2pUnepPg94>),
- Božena Ambrozius: Klasično zdravo hujšanje (<https://www.youtube.com/watch?v=xReCED3akzU>),
- Mima Zadnek: Zdravo hujšanje bolnikov: klinični primer hujšanja pri sladkorni bolezni (https://www.youtube.com/watch?v=j_gaqMLbNi8),
- Iztok Ostan: Uravnavanje telesne teže ob uživanju prehranskih dopolnil (<https://www.youtube.com/watch?v=lvJJIHeVDUs>).