

Predavanja dr. Ostana

Kamnik: Alergije in prehranske intolerantnosti, 7. 9. 2022 ob 17:00 uri v Bio-trgovini Mamaterra, Ljubljanska c., info na tel.: 01/831-16-11

Nova Gorica: Hitro okrevanje, 12. 9. 2022 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5; info v trgovinah Medigo, tel.: 05/330-46-15.

Nova Gorica: Hitro okrevanje, 13. 9. 2022 ob 17:30 uri v Centru revitalizacije, Delpinova 22, info na tel.: 041/320-127.

Celje: Hitro okrevanje, 21. 9. 2022 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25; info na tel.: 03/620-22-18.

Maribor: Hitro okrevanje, 22. 9. 2022 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Žolgarjeva 18, info na tel.: 02/320-40-22,

Ivančna Gorica: Hitro okrevanje, 27. 9. 2022 ob 17:30 uri v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6; info na tel.: 051/641240.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Mengeš: osebni posveti bodo 9. 9. 2022 v trgovini Sadni vrt, Slovenska c. 87; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 01/729-10-66.

Izola: osebni posveti bodo 28. 9. 2022 v trgovini Terrasan (Trg Etbina Kristana 1, Izola); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/903-36-69.

Tudi postenje znižuje sladkor

Drago Klanšček in dr. Helena Jeriček Klanšček vodita skupinsko postenje, med drugim tudi polnovredno postenje po metodi dr. Ostana. Od 8. 9. 2022 bosta v Kriški vasi vodila tridnevni tečaj postenja. Več informacij in prijave na <https://postenjedih.si/>.

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

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com



Sladkor v krvi: bodimo odličnjaki!

Se spomnite reklam na TV in na panojih, ko sta Sara Isakovič in Gojmir Lešnjak – Gojca spodbujala, da bodimo »odličnjaki« – naj nam raven sladkorja (glukoze) v krvi na tešče ne presega 5,0 mmol/L? Zakaj zdravniki zagovarjajo tolikšno raven sladkorja kot »odlično«, ko pa je na laboratorijskih izvidih navedeno, da so normalne ravni med 3,6 in 6,1 mmol/L (od 6,2 do 6,9 mmol/l je preddiabetes, pri 7,0 ali več pa že diabetes)? Raziskave namreč kažejo, da nastaja t. im. inzulinska rezistenca že, če je redna jutranja raven glukoze 5,4 mmol/L ali več, s tem pa povečano tveganje za diabetes, bolezni srca in ožilja, raka, demenco in druge bolezni. Zavedati se moramo, da sladkor ni le odlična hrana za celice, pač pa tudi neizbežen vir strupov – glikotoksemije. Poglejmo zakaj.

Glukoza je zelo dober vir energije, ker je hitro presnovljiva. Prav zato je tudi zelo nevarna, saj hitra presnovljivost pomeni, da zlahka reagira z molekulami iz okolja. Med njimi so najbolj izpostavljene beljakovine. Ko se glukoza spoji z beljakovino, nastane glicirana beljakovina, ki je za telo neuporabna in strupena. Glicirana beljakovina namreč ustvari kar 50-krat več prostih radikalov kot običajna (Perlmutter, 2015). V telesu imamo na desettisoče različnih beljakovin. Glukoza jih na svoji poti do mitohondrijev, kjer se porabi za proizvodnjo celične energije (ATP), srečuje zelo veliko; med njimi so hemoglobin, holesterol, v koži vseprisotni kolagen ... Neizbežno je, da se del naših beljakovin spoji z glukozo in se spremeni v strup.

Zato je poziv, da skrbimo za odlično raven glukoze v krvi in ne le za normalno, več kot upravičen.

Že kratka hoja zniža raven krvnega sladkorja

Telesno gibanje znižuje raven sladkorja v krvi. Toda koliko hoje je potrebno za občuten učinek? Letos je v reviji Sports Medicine izšel članek raziskovalcev Univerze v Limericku na Irskem, ki so povzeli 7 raziskav. V njih so izvedli enodnevne poskuse, v katerih so udeleženci vsakih 20 do 30 minut opravili 2 do 5 minut hoje, v drugi skupini so v takih intervalih le nekaj minut stali, v tretji (kontrolni) pa so le sedeli. Izkazalo se je, da je kratka hoja najbolj znižala raven sladkorja v krvi, še najbolj v času od 60 do 90 minut po obroku.

Skratka, ni se potrebno odreči počitku po obroku, ki se marsikomu prileže. Toda eno uro po obroku, ko se praviloma zviša raven glukoze v krvi, je modro napraviti nekajminutni sprehod, pa že zmanjšamo tveganje za nastanek diabetesa. Raziskave so pokazale, da so daljši sprehodi še bolj učinkoviti.

Vir: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-022-01649-4>

Nadomestimo del beljakovin z OKA

Marsikateri sladkorni bolnik se včasih začudi, ko ima zvečer visoko raven sladkorja v krvi, čeprav se čez dan ni pregrešil z uživanjem sladkih ali škrobnatih živil. Vzrok utegnejo biti užite beljakovine. V institutu INRC ugotavljajo, da se iz enega grama aminokislin (gradnikov beljakovin), ki se v celicah ne izkoristijo, ustvari kar 49 g glukoze. Bogat beljakovinski obrok za kosilo poveča raven glukoze v krvi šele zvečer, saj se beljakovine presnavljajo od 3 do 7 ur. Ker je izkoristek aminokislin na celični ravni največ 48%, to pomeni, da se večina užitih beljakovin pretvori v glukozo in dušične odpadke.

To težavo lahko rešimo tako, da del običajnih beljakovin nadomestimo z optimalno kombinacijo esencialnih aminokislin OKA, ki imajo 99% izkoristek. Raziskave kažejo, da se z zamenjavo enega beljakovinskega obroka z OKA (8-10 tablet) zmanjša raven sladkorja v krvi za 24 % (INRC 2003, Tamburlin 1999).

Učinkoviti probiotiki znižujejo raven sladkorja v krvi

Raziskave so pokazale, da dobre bakterije zmanjšujejo raven sladkorja v krvi po obroku – domnevno zato, ker upočasnijo prehod sladkorjev iz črevesja v kri (Honda et al. 2012). Če želimo nižjo raven sladkorja v krvi, je torej treba skrbeti za uravnoteženo črevesno bioto. Prepoznamo jo po tem, da blato povsem izgubi neprijetni vonj, kar dosežemo z uživanjem učinkovitih probiotikov.

Med take probiotike uvrščamo tudi bio probiotik EM. Večkrat dnevno (običajno pred obrokom ali na tešče) uživamo čistega, razredčenega z vodo ali s sokom, v dnevnem odmerku, ki zagotavlja, da v nekaj dneh blato izgubi neprijetni vonj. Po naših izkušnjah je ob prehranskih »grehah« koristno, če takoj po obroku popijemo od pol do enega decilitra nerazredčenega probiotika EM. Večkrat se je že pokazalo, da je naslednji dan jutranja raven glukoze v krvi tudi do 5 enot nižja, kot bi bila sicer.

Antioksidant FHES znižuje raven sladkorja v krvi

Diabetologi merijo raven sladkorja v krvi tudi s kazalcem A1C – gliciranim hemoglobinom. Vrednosti A1C do 5,4 % štejejo za normalne. V krvi sladkornih bolnikov je vsaj 6,0 % A1C (A1C nad 5,4 % in pod 6,0% je preddiabetes). Študije kažejo, da je delež gliciranega hemoglobina pri diabetikih tipa 2 v povprečju 7,7 %. To je zelo visoka raven, saj je pri ravneh A1C 7,0 % in več tveganje srčno žilnih obolenj visoko.

Naš znanec B. (69) je sladkorni bolnik, ki se pogosto pregreši pri prehrani. Pri zniževanju A1C si je pomagal z uživanjem antioksidanta FHES. Potem ko je začel uživati po 9-12 kapsul FHES dnevno, se mu je A1C v enem letu postopoma znižal od visokih 7,7% na praktično normalno raven 5,8%. Prehrane pri tem ni izboljšal. Ko je odmerek FHES znižal na 6 kapsul dnevno, se je A1C spet dvignil. Ko pa ga je spet zvišal na 9 kapsul, se je A1C ponovno znižal. Domnevam, da je imel B. uspeh le pri velikem odmerku FHES, ker ni upošteval prehranskih priporočil. Sladkorna bolnica, ki jih je upoštevala, je namreč uspela v štirih mesecih znižati A1C s 7,5 % na 6,6 % s po štirimi kapsulami FHES na dan.

V tej številki novic

Znano je, da so glavni vir sladkorja v krvi užiti ogljikovi hidrati – sladka oz. škrobnata živila. Namizni sladkor je disaharid (saharoz), ki se v presnovi razgradi na glukozo in fruktozo, slednja pa se v jetrih tudi preoblikuje v glukozo. Škrob v žitih ter krompirju in drugih gomoljih se prav tako pretvori v glukozo. V sodobni prehrani pa je še najbolj problematičen dodani sladkor. Vzemimo za primer Združene države Amerike. Tam so že leta 1980 povprečno zaužili približno 70 % več od zgornje priporočene dnevne količine sladkorja, nato pa se je do leta 2012 njegova potrošnja kar potrojila, odkriva dr. Robert H. Lustig v svoji knjigi »Mastna laž« (slovenski prevod iz leta 2014).

V ZDA je že več kot četrtnina odraslih z diabetesom (ADA, 2015). V Sloveniji jih je bilo leta 2008 v starostni skupini od 65 do 74 let 16%, pri starejših od 74 let pa 22,2% (Lovšin, 2016). V razvitem svetu se število sladkornih bolnikov hitro povečuje in se podvoji vsakih dvajset let. Konvencionalne diete in zdravlila očitno ne zaležejo dovolj. Zato v tej številki novic predstavljamo nekatere dodatne načine zmanjševanja glukoze v krvi.