

Celo normalne ravni sladkorja v krvi so lahko nevarne

Nekoč sem si dajal v kavo po dve vrečki sladkorja. Sem pač sladkosneden. »Naj na vnos sladkorja pazijo predvsem tisti, ki ga imajo v krvi preveč«, sem takrat mislil. A sem se precej motil. Že normalne vrednosti sladkorja v krvi so lahko nevarne.

V medicini velja za normalno, če je glukoze v krvi na tešče od 3,6 do 6,1 mmol/l, a raziskave kažejo, da se že pri vrednostih, nižjih od 6,1 mmol/l, lahko pojavijo bolezni srca in ožilja, rak, Alzheimerjeva bolezen, zamaščenost jeter in druge bolezni. Nevrolog dr. Dale Bredesen meni, da so optimalne vrednosti glukoze v krvi med 3,9 in 5,0 mmol/l. Mnogi se še spomnimo uradne zdravstvene kampanje s Saro Isaković s sloganom »Bodimo odličnjaki!«: imejmo torej sladkorja v krvi 5 mmol/l, ne pa več.

To številko novic posvečam pastem sladkorja in načinom, kako se jim izogniti

Dr. Iztok Ostan

Nealkoholna zamaščenost jeter

Če je nekoč zdravnik zatipal povečana in zamaščena jetra, je pacienta povprašal, ali uživa preveč alkohola. Dandanes pa ima že vsak tretji prebivalec razvitih dežel zamaščena jetra zaradi preveč užitega sladkorja, je razkril dr. Robert H. Lustig v svoji uspešnici *Mastna laž* (2014). Bolezen imenujejo NASH. V ZDA je bila poraba sladkorja že leta 1980 nad priporočeno ravno, do leta 2012 pa se je še več kot potrojila. Namizni sladkor je sestavljen iz dveh enostavnih sladkorjev: glukoze, ki jo celice uporabljajo kot glavni energent ter fruktoze, ki jo mora telo v jetrih spremeniti v glukozo. Ker je fruktuza kar petkrat bolj reaktivna kot glukoza, se ob preveliki količini užitega sladkorja jetra poškodujejo, podobno kot pri alkoholikih. Vse, kar je sladko, vsebuje fruktozo. V ZDA so glavni vir preveč užite fruktoze sladkane industrijske pijače. Pri nas doma teh sicer ne uživamo, a šokirala me je informacija, da kozarec pomarančnega soka vsebuje prav toliko sladkorja kot kozarec kokakole, fruktoze pa celo več.



Okusni grobo mleti pretežno zelenjavni mešanček za manj sladkorja v krvi

Izogibajmo se sladkemu. Včasih na vasi ni bilo piškotov, potica je bila le za veliko noč, sadje je bilo manj sladko, svežih sokov skoraj ni bilo, mešančkov (smutijev) pa sploh ne. Pasti sladkorjev so danes vsepovsod. Uživanje sadja skupaj z vlakninami v zmernih količinah je priporočljivo. V hrani pa nam primanjkuje predvsem zelenjave.

Zato smo si omislili uživanje 3 do 5 dl posebnega mešančka na dan. Vsebuje približno 60 % zelenjave. Dovolj je že ena vrsta zelenjave, a običajno uporabimo po tri vrste. Od sadja najpogosteje umešamo banano in limono, saj zelo izboljšata okus smutija. Sestavine v mešalniku mešamo le toliko časa, da so koščki zelenjave še vidni. Dovolj veliki delci vlaknin upočasnijo prehod sladkorjev iz črevesa v kri. Meritve so pokazale, da se uro po užitju takega napitka raven sladkorja v krvi ni dvignila.

Ko v tak mešanček dodamo še jedilno žlico ali dve olja MCT (srednjeveržni trigliceridi), se v naših preizkusih raven glukoze v krvi eno uro po užitju zniža za 10 %.

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.



Glukoza – nevaren eliksir življenja

Celice imajo zelo rade glukozo kot svoj energetski vir. Ker je »hitro vnetljiva«, jo zlahka pretvorijo v koristno energetsko obliko (ATP). Prav njena visoka vnetljivost pa je vir zdravstvenih težav. Zlahka se namreč spaja z drugimi snovmi v telesu, zlasti z beljakovinami. Te postanejo oksidirane – glicirane. Glicirane beljakovine pa niso le pokvarjene in zato neuporabne, ampak tudi strupene. So namreč sedemkrat bolj reaktivne od negliciranih. Povzročajo poškodbe – tako imenovani oksidativni stres, ki je vzrok mnogih bolezni in končno smrti.

Glukoza se že v krvi, na poti proti celicam, sreča z mnogimi beljakovinami in se lahko z njimi veže. Taka beljakovina (lipoprotein) je na primer LDL holesterol. Temu pogosto pravimo »slabi holesterol«. Nevrologa dr. Perlmutter in dr. Bredesen ugotavljata, da to v resnici ni slab holesterol. Telo ga potrebuje za transport prepotrebnihih maščob. Njegov problem pa je, da je molekula manjša od t.

im. dobrega holesterola (HDL), zato prej oksidira. Šele oksidirani LDL holesterol povzroča poškodbe na ožilju in soustvarja aterosklerozo. Prav glukoza pa je eden od dejavnikov oksidacije, kvarjenja LDL holesterola.

Najbolj razširjena beljakovina v našem telesu je kolagen. Ta elastična beljakovina zagotavlja prožnost kože, ožilja, kosti ... Zaradi presežka sladkorja se koža hitreje stara, kosti postajajo krhkejše ...

Znano je, da preveč sladkorja v prehrani vodi v sladkorno bolezen (diabetes tipa II). Glukoza namreč prihaja tudi v trebušno slinavko; če je je preveč, jo poškoduje, tako da trebušna slinavka ne zmore več ustvarjati dovolj insulina, hormona za absorpcijo glukoze v celice.

Dr. Perlmutter razkriva v svoji uspešnici *Požgani možgani*, kako presežek sladkorja v krvi povzroča nevrodegenerativne bolezni. Alzheimerjeva bolezen je na primer postala že tretji najpogostejši vzrok smrti. Dve tretjini teh bolnikov so diabetiki, a tudi pri drugih je preveč sladkorja pogost vir demence, ugotavlja nevrolog dr. Bredesen, avtor knjige *Adijo, Alzheimer* in avtor uspešne metode zdravljenja te bolezni.

Dopolnila za uravnavanje sladkorja v krvi

Sladkorni bolniki so včasih ob večernem merjenju presenečeni, ker je raven sladkorja v krvi precej povišana, čeprav tisti dan niso užili preveč ogljikovih hidratov, ki jih zdravniki takim bolnikom odsvetujejo. Vzrok za to je morda zrezek pri kosilu. Beljakovine sicer imajo nizek glikemični indeks, ker po eni uri ne povišajo bistveno ravni sladkorja v krvi. Njihova prebava je pač počasna in je potrebno od 3 do 7 ur, da jih prebavila razgradijo na aminokisliline. Ko te prispejo do celic, pa raven krvnega sladkorja zelo zvišajo. Večina (vsaj 52 %) se jih namreč ne izkoristi in jih telo razgradi v odpadke. Po institutu INRC se iz enega grama odpadnih aminokislilin ustvari kar 49 gramov glukoze. Tako se učinek beljakovinsko bogatega kosila pokaže šele na večerni ravni sladkorja v krvi.

Pomagamo si lahko z uživanjem **aminokislilin OKA**. Če zamenjamo del zaužitih beljakovin z esencialnimi aminokislilinami OKA, zmanjšamo količino sladkorjev v krvi. Aminokisliline OKA so edino beljakovinsko živilo, ki praktično ne tvori odpadkov (zgolj 1%), zato ne povišuje sladkorja v krvi.

Raven sladkorja znižuje tudi uživanje učinkovitih probiotikov. Dr. Honda in sodelavci so v preizkusih na miših ugotovili, da mlečnokislinske bakterije po obroku zmanjšujejo raven sladkorja v krvi. Domnevno se ob učinkovanju teh bakterij zmanjša dotok sladkorjev iz črevesja v kri. Po naših izkušnjah je ob prehranskih »grehih« koristno, če takoj po obroku popijemo od pol do enega decilitra nerazredčenega **bio 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.

Zdi se, da je tudi uživanje **antioksidanta FHES** koristno za zniževanje ravni krvnega sladkorja. Diabetologi merijo dolgoročno raven sladkorja v krvi s pomočjo kazalca A1C, ki je pri diabetikih 6,5 % ali več, pri vrednosti 7,0 % ali več pa je nevarnost krvno-žilnih zapletov zelo visoka. Več je pričevanj sladkornih bolnikov, ki so si z uživanjem FHES uspeli zelo znižati A1C. Naša znanka je na primer znižala A1C s 7,5 % na 6,6 %, ko je jemala 4 kapsule FHES na dan.

