

### Prazniki in občutljivost na hrano

Lepo je, ko med prazniki sedemo z bližnjimi za obloženo mizo. Za tiste, ki imajo občutljiva prebavila ali so na nekatera živila alergični, pa je praznični čas tudi obdobje nelagodja. Da bi bilo težav manj, posvečam to številko novic netolerantnostim na hrano.

Netoleranosti na hrano je treba razlikovati od alergij. Pri **alergiji** se že ob zaužitju neznatne količine živila pokažejo težave, na primer prebavne motnje, kožni izpuščaji, dihalne motnje, slabost, težave s koncentracijo, depresivnosti. Moteča hrana namreč sproži imunski odziv; poveča se količina imunoglobulinov IgE. Lahko pa gre za **avtoimunsko obolenje**, na primer celiakijo, ki ob uživanju glutena uničuje črevesje. Če zdravniški pregled pokaže, da ne gre za alergijo ne za avtoimunsko bolezen, pravimo da smo na neko hrano **občutljivi**. Z nekaj previdnosti in znanja se lahko izognemo občutljivostim na hrano tudi v času, ko je izzivov prehranskih dobrot več.

Pa srečne praznike,

*Dr. Iztok Ostan*



Novice pošilja Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper  
Naročanje na novice in informacije: po e-mailu [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com), po telefonu 040/277-857, preko spletne strani [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com).



### Občutljivost na gluten in laktozo

Gluten je beljakovina v pšenici (tudi v starih sortah kot sta pira in kamut), rži in ječmenu, laktoza pa je mlečni sladkor. V Evropi ima težave pri uživanju laktoze od 4 % na Danskem do 56 % odraslih prebivalcev v Italiji, pri uživanju glutena pa od 1 % do 13 %.

Občutljivost na laktozo nastane zaradi pomanjkanja laktaze, encima za njeno razgradnjo. Proizvajajo ga celice v steni tankega črevesa. Telo dojenčka proizvaja veliko laktaze, z odrasčanjem pa to sposobnost izgubljam. Na Daljnem vzhodu, kjer ni tradicije uživanja mleka in mlečnih izdelkov, je občutljivih nanje kar od 70 % do 100 % prebivalcev. Tudi če nam ne povzročajo težav, jih uživajmo zmerno, saj nismo dobro prilagojeni nanje, ali pa jih nadomestimo s kakovostnimi rastlinskimi izdelki.

Pri občutljivosti na gluten telo ustvarja premalo encimov za njegovo razgradnjo; med njimi je zelo pomemben encim DPP-4. Proizvajajo jih celice v celotnem prebavnem traktu; imamo jih že v slini. Ob prevladujoči sodobni prehrani jih telo težko proizvaja v zadostni količini. V sodobnih vrstah žit je 40-krat več glutena kot so ga vsebovala pred 30 leti.

Ker sta občutljivost na laktozo in gluten posledici pomanjkanja posebnih prebavnih encimov, se zdi, da bi (poleg zmanjšane vnosa ali odpovedi živilom, ki vsebujejo laktozo ali gluten) utegnili rešiti težavo tudi uživanje specifičnih prehranskih dopolnil, ki te encime vsebujejo. Žal raziskave kažejo, da je njihova učinkovitost nizka. Pri občutljivosti na neko hrano se namreč poslabša delovanje celotnega prebavnega trakta. Če se ji ne želimo odreči, je pač potrebno prebavila splošno okrepiti.

V nadaljevanju opisujem, kako.

## Za dva do tri mesece se povsem odrečemo živilom, ki nam škodijo

Če ne jemo hrane, na katero smo občutljivi, se takoj bolje počutimo že zato, ker ni običajnih spremljajočih prebavnih težav. Obenem pa prebavilom privoščimo počitek, da se hitreje regenerirajo. To dokazuje tudi preizkus, ki ga je opravila dr. Nadja Tamburlin na 208 pacientih, pri katerih so ugotovili prehransko intoleranco na razna živila.

V skupini, ki se je zdravila le z dieto (povsem so se odrekli motečim živilom), so po enem mesecu zaznali 58,9 % izboljšanje, po dveh 82,3 %, po treh pa 99,3 %.

Že to je torej učinkovito, a regeneracijo prebavil lahko še pospešimo z uživanjem aminokislin OKA in s probiotiki.

## Prehrano dopolnimo z aminokislinami OKA

Za okrepitev prebavil in drugih organov potrebujemo beljakovine. Žal so presnovno zelo zahtevne. Potrebujemo 3 do 7 ur, da jih prebavila razgradijo na aminokislino, ki pa jih na celični ravni zelo slabo izkoristimo (največ 48 %). Nastali odpadki zelo obremenjujejo izločala. Edino živilo, ki rešuje oba problema, so aminokislino tipa OKA (optimalna kombinacija aminokislin). V kri se povsem absorbirajo v vsega 23 minutah, na celični ravni pa se izkoristijo kar 99-odstotno. Takó telo lažje ustvari prebavne encime, kar zmanjšuje občutljivost na razna živila.

V že omenjenem preizkusu, ki ga je vodila dr. Tamburlin, so eni skupini pacientov, ki so jih zdravili z dieto, dodajali tudi aminokislino OKA. Občutljivost so pozdravili prej kot pacienti, ki so se zdravili le z dieto. Že po enem mesecu take terapije je zmanjšanje občutljivosti zaznalo kar 83,9 % pacientov, po dveh mesecih pa prav vsi.

**Napotek:** Izogibajmo se živilom, ki povzročajo prebavne težave. V prehrano dodajajmo 5-8 tablet OKA na dan. To počnimo 2-3 mesece. Potem dieto postopoma sproščamo, aminokislino OKA pa lahko uživamo tudi trajno (3 do 5 tablet na dan).

## Prehrano dopolnimo še z bio probiotikom EM

Dobre črevesne bakterije ustvarjajo veliko prebavnih encimov in s tem pomagajo telesu, da lažje prebavi hrano. Znano je, da dobre bakterije ustvarjajo laktazo in zato pomagajo pri presnovi laktoze. Zmorejo pa razgraditi tudi gliadin, najtežje presnovljivo sestavino glutena, ki povzroča vnetja. V raziskavi, ki jo je vodila dr. Alessia Fosca, je 11 pacientov, občutljivih na gluten, ob dietni prehrani uživalo tudi probiotik z osmimi vrstami sevov. Po dveh mesecih take terapije so pri vseh pacientih v skupini prebavne težave prešle, pri pacientih iz kontrolne skupine, ki so jih zdravili le z dieto, pa je od 27 % do 73 % udeležencev še vedno imelo driske, zaprtje ali napenjanje.

Od leta 2003 redno uživam bio probiotik EM (tudi ta vsebuje učinkovito kombinacijo osmih vrst sevov). Gre za biološko pridelan napitek, ki ga lahko pijemo vsak dan. Blato v nekaj dneh povsem izgubi neprijetni vonj, ki je znak gnitja in neuravnoteženosti črevesne biote. Njegovo uživanje pomaga tudi pri prehranski občutljivosti. Na internetni strani [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com) je objavljenih 5 pričevanj oseb, ki so ob njegovem uživanju zmanjšale občutljivost na laktozo in 3 pričevanja oseb, ki so si z njim pomagale pri občutljivosti na gluten.

**Napotek:** Izogibajmo se živilom, ki povzročajo prebavne težave. Večkrat na dan spijmo od 0,2 do 0,5 dl bio probiotika EM, bodisi čistega ali razredčenega z vodo (ob povečani želodčni kislini ga zelo razredčimo z mlačno vodo). Pijemo na prazen želodec, pri težki hrani lahko takoj po obroku, saj vsebuje tudi izvlečke 19 zdravih rastlin, ki pomagajo prebavi. Dnevni odmerek naj bo tolikšen, da blato izgubi neprijetni vonj. Nekaterim za to zadošča že 0,2 dl na dan, drugi pa ga potrebujejo cel deciliter ali več. To počnimo 2-3 mesece. Potem dieto postopoma sproščamo. Probiotik EM lahko uživamo trajno.

