

## Kronične težave s pljuči

Z izrazom kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) označujemo kronično vnetje bronhijev in emfizem – izgubo elastičnosti in povečanje pljučnih mešičkov. Značilen simptom je predvsem hitra zadihanost. Mnogi se niti ne zavedajo, da imajo to bolezen. Najpogostejša je pri kadilcih, vse pogostejši vzrok pa postaja splošna onesnaženost zraka. Je zelo razširjena težava, saj je postala že četrti najpogostejši vzrok smrti. Obolenost se povečuje. Najpogostejša je pri starejših. Leta 2000 je imelo KOPB 9 % Evropejcev starih 50 ali več let, leta 2020 pa že 10 %.

Medicina ima svoja sredstva za premagovanje težav pri KOPB, pomagamo pa si lahko tudi z izbranimi živili. V prvem delu teh novic bom predstavil, kako KOPB vpliva na nedohranjenost, v drugem pa še svoj sistem prehranske prve pomoči.

*Dr. Iztok Ostan*

## Pomanjkanje beljakovin pri KOPB

KOPB najpogosteje prizadene starejše, katerih presnova je že brez boleznih opoščena. Poslabša se zlasti presnova težko presnovljivih beljakovin. Potrebujemo od 3 do 5 ur, da jih prebavila razgradijo na aminokislino, teh pa potem na celični ravni v vsaj 52 % ne izkoristimo, pač pa razgradimo na dušične odpadke, ki zelo obremenjujejo jetra in ledvice. Pri starejših se tako pojavlja toksemija – zastajanje strupov v telesu zaradi opoščanosti izločal. Zaradi opoščanih pljuč, ki so tudi izločalo, se pri KOPB toksemija še poveča, izkoristek beljakovin pa zniža, saj bolezen pogosto spremlja kaheksija. Gre za z vnetji povzročeno shiranost, ki se kaže v zmanjšanju mišic, telesne teže in apetita. Kaheksija zmanjšuje kakovost življenja, otežuje dihanje, podaljšuje hospitalizacijski čas. Edina vrsta beljakovin, ki presegajo obe presnovni težavi beljakovin, so aminokislino tipa OKA: v 23 minutah se absorbirajo v kri brez obremenjevanja prebavil, na celični ravni pa se izkoristijo skoraj v celoti (99%) in skorajda ne ustvarjajo obremenjujočih dušičnih odpadkov. Njihovo uživanje godi tudi pri KOPB.

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).



## Neuravnoteženost črevesne biote pri KOPB

Ekipa kitajskih strokovnjakov z univerze v Hanzhou pod vodstvom Ziying Su je leta 2024 objavila pregled znanstvenih ugotovitev o vplivu uživanja probiotikov na KOPB pri ljudeh in živalih. Ugotovila je, da njihovo uživanje povečuje pljučno kapaciteto (FHV1) in zmanjša tveganje infekcij, ki so pri tej bolezni lahko usodne.

## Antioksidantska izčrpanost pri KOPB

Za dobro delovanje organizma morajo biti telesne tekočine močno antioksidantske. S staranjem pa se njihova antioksidantskost zmanjšuje. Kri zdravega petdesetletnika je tako kar stokrat manj antioksidantska kot pri dvajsetih letih. Posledica je pomanjkanje energije in večja dovzetnost za okužbe. Pri bolnikih s KOPB pa je oksidiranost še povečana. Zato je za potek bolezni koristno uživanje močnih antioksidantov.

Trije grami (šest tablet) spiruline vsebujejo več antioksidantov kot dnevno priporočenih 400 g sadja in zelenjave. V dvomesečnem preizkusu univerze v Daki so ugotovili, da se pri bolnikih s KOPB že pri odmerku 1 g spiruline na dan zmanjša oksidativni stres, še bolj pa pri odmerku 2 g na dan.

Še mnogo močnejši antioksidant je prašek FHES. Na univerzi v Ljubljani so ugotovili, da je kozarec vode s kapsulo FHES po antioksidantski moči enakovreden vsaj 10.000 kozarcem najbolj antioksidantskega svežega soka. Ameriški zdravnik Ron Meyers, ki je prvi proučeval učinke FHES v klinični praksi, ugotavlja, da njegovo uživanje godi tudi bolnikom z emfizemom. Take so tudi naše izkušnje.

## Trimesečni program prehranske prve pomoči pri KOPB

Na osnovi izkušenj smo oblikovali program prehranske prve pomoči pri KOPB, ki poteka v treh fazah.

*Napotek za prvo fazo (2-3 tedne):* Užijemo od 5 do 8 tablet OKA na dan. V tem času se okrepijo jetra in ledvice, kar zmanjša toksemijo in zmanjšuje tveganje kriz razstrupljanja (glavobolov, slabosti ...) v naslednjih fazah.

*Napotek za drugo fazo (2 tedna):* Nadaljujemo z uživanjem aminokislin OKA kot v prvi fazi. Dodamo probiotični napitek EM v dnevnem odmerku, ki odpravi neprijetni vonj blata. Neprijetni vonj blata je znak neuravnoteženosti črevesne biote. Nekaterim za to zadošča že 0,3 dl dnevno, drugim je potreben deciliter ali več na dan. Pri ustreznem odmerku neprijetni vonj blata odpravimo že v nekaj dneh.

*Napotek za tretjo fazo (2 meseca):* nadaljujemo z uživanjem OKA in bio probiotika EM kot v drugi fazi. Dr. Meyers priporoča pri kroničnih obolenjih odmerke 3 x 2 kapsuli FHES na dan. Po naših izkušnjah učinkujejo že manjši odmerki (2-4 kapsule FHES) na dan. Koristno je tudi uživanje spiruline (do 3 g na dan). Tako dopolnjevanje prehrane je lahko trajno.

## Kljub KOPB celo na vršace

Gospa Aleša (63), ima težave s pljuči že od zgodnjega otroštva. Njeni bronhiji so povečani in slabo delujoči (bronhiektazije in emfizem). Leta 2016 so odkrili še sarkoidozo (skupke vnetnih celic v pljučih). Kapaciteta njenih pljuč je 58-odstotna (FEV1) in po napovedi zdravnikov naj bi se stanje slabšalo, tako da naj slednjič ne bi zmogla sama niti v kopalnico. A gospa Aleša se že leta trudi, da ne bi opešala in se občasno podaja celo v hribe. Mnogo lažje to počne, odkar je avgusta lani začela uživati aminokislino OKA. Odmerek je postopoma povečevala na dvakrat po 4 tablete na dan. Ko se je deseti dan odpravila v Julijce na dvatisočaka, je pred pohodom vzela dodatne 3 tablete. Imela je veliko energije, a ne za vso pot. Kasneje je ugotovila, da ji za odlično počutje v hribih najbolj ustreza dodatnih 10 tablet OKA pred pohodom in še dodatnih 10 dve uri po pohodu.

Mesec dni po začetku dodajanja OKA v prehrano, je začela uživati tudi po 4 kapsule FHES na dan. Takole je med drugim zapisala: »Na splošno čutim večjo moč ob naporih. Občasno, npr. pri gorskih podvigih, je tako očitna, da kar nekako ne morem verjeti, da je res (...). Najbolj pa me veseli, da je CT pljuč v začetku januarja letos pokazal nazadovanje sarkoidoze, čemur se čudi tudi pulmologinja«.

## Izboljšanje že po enem tednu

62-letnega gospoda J. z diagnozo KOPB je bolezen močno izčrpala, saj je v kratkem času izgubil 6 kg. Začel je jemati po dve tableti OKA in po 4 kapsule FHES na dan. Izboljšanje je občutil že po enem tednu. Vnetje pljuč se je uneslo, manj kašlja in sluz ni več gnojna. Manj je utrujen, v tednih, ki so sledili pa se je tudi fizično okrepil, saj je pridobil 3 kg.

## FHES: v Pomurju kot »čudežna voda«

Leta 2014 nam je gospa iz Pomurja posredovala presenetljivo izkušnjo njene osemdesetletne mame s FHES. Dolga leta je že bolela za astmo, bronhitisom in kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB), srčnim popuščanjem. Že 20 let je imela otekle gležnje. Inhalacije si je delala 4-krat na dan kar doma, vsak mesec je bila hospitalizirana, kar pa ni bistveno izboljšalo stanja. Hčerka ji je začela dajati po kapsulo FHES na dan.

Rezultati so se pokazali že v nekaj dneh. Izločati se je začela odvečna voda. V naslednjih tednih je shujšala za 6 kg, kar je bilo dobro, saj je bila precej pretežka. Izginila je otekline z gležnjev. Normaliziral se je krvi sladkor in znižal previsok krvni tlak. Ima več energije, inhalacije potrebuje le enkrat na 14 dni. Gospa je na koncu pripisala, da z mamo pravita napitku s FHES kar »čudežna voda«.

