

W poprzednim numerze „OPTY” pisałam o bakteriach jako o jednej z możliwych przyczyn zawału serca. W tym numerze chciałabym przedstawić inny z możliwych czynników mogących przyczynić się do powstania zawału. Poniższy tekst przygotowałam na podstawie książki Krystiana B. Allan'a i Wolfganga Lutz'a „Życie bez pieczywa”, której przeczytanie serdecznie polecam wszystkim „poszukującym” optymalnym. Po tekście o homocysteinie umieściłam interesującą uwagę na temat indeksów glikemicznych pochodzącą również z wyżej wymienionej książki.

Homocysteina

jest jednym z najważniejszych odkryć medycznych XX wieku. Ma związek nie tylko z chorobą serca, ale również nowotworami i innymi schorzeniami zależnymi od wieku podeszłego. Homocysteina jest aminokwasem zawierającym siarkę. Nie wchodzi ona w skład cząsteczki białka, ale jest aminokwasem pośrednim, z którego powstaje metionina albo cysteina, czyli aminokwasy stanowiące budulce białek. Dr Mc Cully (patolog) odkrył, że do choroby serca może prowadzić nadmiar homocysteiny we krwi. Obecnie uważa się, że homocysteina jest ważnym czynnikiem arteriosklerozy. Nadmiar homocysteiny we krwi może wywołać reakcje chemiczne powodujące zaleganie lipoprotein o małej gęstości (LDL - Low Density Lipoproteins) w tkance tętnic (czyli może spowodować nagromadzenie LDL w tętnicach - tzw. złego cholesterolu). LDL to kompleksy lipidowo-białkowe umożliwiające transport tłuszczów do różnych części ciała. Należą one do najważniejszych składników puli białkowo-tłuszczowej i są głównym przenośnikiem cholesterolu. W rzeczywistości są to cząsteczki białka, do których są przyłączone liczne cząsteczki cholesterolu. Dr Mc Cully opisał to w ponad 80 pracach naukowych i publikacjach, a ponadto stwierdził, że do nadmiaru homocysteiny może prowadzić niedobór 3 witamin - witaminy B6, B12 i kwasu foliowego. Niedobór tych trzech witamin lub którejkolwiek z nich prowadzi do hiperhomocysteinemii. Witamina B12 występuje wyłącznie w pokarmach pochodzenia zwierzęcego. Witaminy B6 i kwas foliowy są obecne w rybach, drobiu i innych mięsach, a także w zielonych warzywach liściastych. Stwierdzono, że wegetarianie i weganie mają wyższy poziom homocysteiny we krwi (Netherland Journal of Medicine 1998), niż osoby jedzące duże ilości tłuszczów i mięsa. Mc Cully stwierdził, że ludzie umierający wskutek ciężkiego ataku serca mieli stosunkowo niskie poziomy cholesterolu - średnio 186 mg/dl. Stwierdził on bezsprzecznie, że to homocysteinę należy wiązać z chorobą serca, nie zaś sam cholesterol.

Indeks glikemiczny

stanowi miarę ilości glukozy zawartej w danym produkcie spożywczym, a co za tym idzie również ilości insuliny, która zostanie wytworzona po jego przyswojeniu. Jest to przekonujący wskaźnik tego ile pokarm zawiera węglowodanów możliwych do przetworzenia przez organizm.

lek. med. Eleonora Nowosad-Litwin

Refleksje

po przeczytaniu opracowania
dr Nowosad-Litwin.

Przygotowując do publikacji tekst opracowany przez panią doktor Eleonorę Nowosad-Litwin

zadalem sobie pytanie: Czy w takim razie bilans BTW sporządzony na podstawie tabel produktów jest zawsze właściwy? Jeśli indeks glikemiczny jest wg Allan'a i Lutz'a wskaźnikiem ilości węglowodanów, które może zużytkować organizm oznaczało by to, że w wielu produktach o niskim wskaźniku glikemicznym spora część węglowodanów nie zostanie przez organizm człowieka wykorzystana. Sprawę pogarsza dodatkowo podawanie w tabelach ilości węglowodanów w produktach spożywczych bez wyodrębniania niewykorzystywanego przez organizm ludzki błonnika. Być może jest to jedna z przyczyn niepowodzeń w stosowaniu Żywienia Optymalnego przez niektóre osoby. Zwolennikiem brania pod uwagę indeksu glikemicznego jest pan dr Wróbel z Opola. Dr Kwaśniewski z kolei jest zdania, że indeksy glikemiczne w ŻO nie mają większego znaczenia. Przytoczę tu jego wypowiedź z 6. czerwcowego numeru miesięcznika „Optymalni” z tego roku: „Węglowodany można podawać w dowolnej postaci eliminując maltozę (piwo) i fruktozę, aczkolwiek przy ŻO, gdzie spożywa się bardzo mało węglowodanów wybieranie węglowodanów o niższym wskaźniku glikemicznym, nie ma większego znaczenia.” Jest to słuszne w przypadku ludzi zdrowych, natomiast w przypadku ludzi chorych na cukrzycę, można zauważyć różne reakcje po zjedzeniu węglowodanów różniących się wskaźnikami glikemicznymi. Prowadząc od 2 lat wczasy optymalne w „Arkadii u Żurków” Krzczonowie, gdzie do naszych gości podchodziliśmy indywidualnie (a zwłaszcza moja żona jako prowadząca kuchnię), dało się zauważyć, że u osób z cukrzycą duży wpływ na poziom cukru we krwi ma rodzaj spożywanych węglowodanów. Często zamiana ziemniaków lub zrobionych z nich frytek na kaszę lub surówkę z warzyw powodowała to, że poziom cukru we krwi u tych osób nie podnosił się tak bardzo jak w przypadku ziemniaków. Także zamiana w diecie części spożywanych tłuszczów twardych na olej lub oliwę przyczyniała się do obniżenia poziomu cukru u osób z cukrzycą. Z powyższego wynika, że jeśli jedzenie ma być traktowane jako lekarstwo, a pobyt w arkadii jako proces leczniczy, wymaga to jednak indywidualnego podejścia do każdego uczestnika turnusu. Poczynione powyżej spostrzeżenia są na pewno trudniej zauważalne w dużych arkadiach, w których każdy z wczasowiczów dostaje praktycznie takie samo jedzenie, zindywidualizowane w najlepszym przypadku jedynie pod względem ilości tłuszczu i białka. Druga uwaga jaka nasunęła mi się po przeczytaniu wzmiankowanego tekstu była następująca: podwyższony poziom homocysteiny to kolejna z możliwych „przyczyn” powstania zawału. Profesor Maciej Pawlikowski wymienił jeszcze kolejną: wżery powstałe na skutek infekcji bakteryjnej i wirusowej w naczyniach krwionośnych stają się dobrymi centrami krystalizacji dla kryształów cholesterolu, fosforanów, kalcytu (wapnia) itp., a także dowolnej ich kombinacji co prowadzi w następstwie do powstania blaszek miażdżycowych (zbudowanych jak widać niekoniecznie z samego cholesterolu). Jeśli się jednak dłużej zastanowić to te wszystkie wymienione wcześniej „przyczyny” są jedynie skutkami przyczyny pierwotnej jaką jest nieprawidłowe odżywianie naruszające z czasem naturalną homeostazę organizmu. Jest to przyczyna tak prosta i oczywista jak Żywienie Optymalne i dlatego pewnie tak dla niektórych niezrozumiała. No bo to przecież nie może być takie proste! Wystarczy tylko dobrze się odżywiać? Niemożliwe!

Janusz Żurek