

Sedem temeljnih spoznanj v medicini (2)

Kamenodobna prehrana

Da bi vedeli, katere hranilne snovi potrebuje človeško telo, moramo iti daleč v preteklost, na začetek človeškega razvoja. Kamenodobna prehrana je našim prednikom omogočila velik korak naprej, od primatov k socialnim, mislečim ljudem, kot smo še danes. Kakšna je bila ta prehrana? Po zadnjih znanstvenih spoznanjih so kamenodobni ljudje uživali veliko beljakovin, predvsem ribe in pusto meso, veliko ogljikovih hidratov ter določeno količino maščob. Izraženo v odstotkih, je 65 odstotkov kalorij prišlo iz živalskih, preostalih 35 odstotkov pa iz rastlinskih virov.

Ljudje so bili lovci in nabiralci, zato so bili njihovi glavni ogljikovi hidrati sadje, korenine in bazotvorna zelenjava, bogata z vitamini, minerali in antioksidanti. Kmetijstvo se je pojavilo veliko pozneje, zato zrna in živila iz moke tedaj niso imele nobene vloge. Če makrohranila kamenodobnih ljudi razvrstimo na beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe, pridemo do razmerja približno 40 odstotkov ogljikovih hidratov, 30 odstotkov beljakovin in 30 odstotkov maščob. Taka prehrana je še danes osnova številnih lovsko-nabiralniških ljudstev; ta uživajo več beljakovin, več maščob in manj ogljikovih hidratov kot tako imenovane civilizirane družbe.

NEKOČ BOLJ ZDRAVI

Za naše prehranske strokovnjake se zdi zadnjih petdeset let protislovnih: kamenodobni ljudje so bili višji, močnejši, vitkejši in robustnejši, kot smo mi danes. Niso poznali srčnega infarkta, kapi, kariesa in debelosti. Vse naše sodobne bolezni, kot so sladkorna bolezen, multipla sklero-

Sodobne bolezni so bile neznane našim prednikom in ljudstvom, ki se še danes prehranjujejo kot kamenodobni ljudje.

za, Alzheimerjeva bolezen in Parkinsonova bolezen, so bile neznane našim prednikom in ljudstvom, ki se še danes prehranjujejo tako kot kamenodobni ljudje.

Naši geni so enaki genom naših kamenodobnih prednikov. Kar je nekoč veljalo zanje, velja tudi danes za nas. Biokemija živil se v zadnjih milijonih letih ni

prav nič spremenila. Na hrano se vsi sesalci, in s tem tudi človek, v bistvu odzovejo enako. Če to razumemo in upoštevamo v praksi, pomeni, da spoštujemo globoke modrosti našega telesa. Še več: to je tudi ključ do najboljšega možnega zdravja in ravnovesja.

Kaj pomeni ravnovesje v telesu? Ravnovesje med hormoni, simpatičnim in parasimpatičnim živčnim sistemom, kislinami in bazami in podobno. Če so ti regulacijski pari v dinamičnem ravnovesju, se počutimo dobro in naši organi delujejo z najboljšo možno delovno temperaturo.

Najmočnejši regulator v našem telesu je hormonski sistem. Na stotine hormonov določa naša dejanja, misli, občutke, odločitve in telesne naloge. Nepravilnosti v hormonskem sistemu opazimo šele, ko se pojavijo velika nihanja, denimo v puberteti, pri menstruaciji, v menopavzi ali andropavzi, pri povečanem ali premajhnem delovanju žleze ščitnice. A hormoni imajo vlogo tudi pri drugih boleznih. S poseganjem v hormonski sistem z zdravili še nadalje rušimo njegovo ravnovesje. A vendar obstaja enostaven, po krivici spregledan pomočnik. To je naša prehrana.

Hrana je morda najmočnejša medicina. Hormoni pa so veliko močnejši kot vsaka medicina. Z vsakim grizljajem, ki ga pogoltnemo, sprožimo poplavo hormonov. In vendar imamo izbiro: ali mi nadzorujemo hormone ali pa bodo naslednjih štiri do pet ur oni nadzorovali nas.

IZBIRA BELJAKOVIN

Kako torej sestavimo uravnotežen kamenodobni obrok? Najprej izberemo pustiti beljakovinski vir. S tem zagotovimo, da telo dobi dovolj gradnikov iz amino-



Knjigo, ki opisuje paleolitsko ali kamenodobno prehranjevanje, najdete na www.misteriji.si.

kislin. A ni vsak beljakovinski vir dober za naše zdravje. Izberemo beljakovine z malo vsebnosti arahidonske kisline, to je maščobne kisline omega-6. Izbiramo med ribo, piščancem, puranom, jajčnim beljakom in sojinimi fermentiranimi proizvodi.

Koliko beljakovin? Pravilo je naslednje: beljakovin izberemo v velikosti in debelini lastne iztegnjene dlani. Količine beljakovin se za moške in ženske razlikujejo. Podatki v nadaljevanju ponazarjajo le povprečne vrednosti in se seveda za posameznika razlikujejo glede na njegovo oziroma njeno telesno višino, težo in velikost dlani.

Ženske naj bi zaužile 135 gramov ribe ali 90 gramov perutnine, purana ali teteline ali beljak iz šestih jajc ali 120 gramov tempeha iz soje ali okoli 150 gramov nata iz soje.

Moški naj bi zaužili 180 gramov ribe ali 120 gramov perutnine, purana ali teteline ali beljak iz osmih jajc ali okoli 160 gramov tempeha iz soje ali okoli 200 gramov nata iz soje.

Če smo telesno dejavni, zvišamo količino beljakovin za četrtno, športniki za polovico. Beljakovine naj pri enem obroku na krožniku zavzamejo eno tretjino prostora.

IZBIRA OGLJIKOVIH HIDRATOV

Beljakovine uravnovesimo z ogljikovimi hidrati, prednostno z zelenjavo, solato in sadjem. Skoraj vsa zelenjava in sadje imata nizek glikemični indeks in glikemično obremenitev, izjema so suhe marelice, banane, jabolčni sok, grenivkin sok, mango, pomarančni sok, papaja, rozine, lubenica, črna fižolova juha, čičerka, fižol v zrnju iz pločevinke, pinto fižol.

Z ogljikovimi hidrati zapolnimo dve tretjini krožnika. Ogljikovi hidrati imajo še eno pomembno funkcijo: presnavljajo se bazično in tako uravnovešajo beljakovine, ki v telesu reagirajo kislo. Če pri

Po optimalnem obroku štiri do pet ur nismo lačni, nimamo želje po sladkarijah ali čipsu, imamo jasne misli in smo telesno zmogljivi.

obroku zaužijemo ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom, kot so žita, rezanci, kruh ali krompir, moramo odmerek ogljikovih hidratov zmanjšati najmanj za polovico.

IZBIRA MAŠČOB

K beljakovinam in ogljikovim hidratom na krožnik pridamo še kakovostne maščobe, denimo deviško oljčno olje, kokosovo olje, olje iz oreščkov ali avokada. Pomembno je tudi ribje olje z izredno pomembnimi dolgoveriznimi maščobnimi kislinami omega-3.

Ženske naj bi pri obroku zaužile devet mandeljnov, pistacij ali indijskih oreškov ali tri jedilne žlice avokada ali petnajst oliv, šest oreškov makadamije ali dve čajni žlički oljčnega olja ali olja ogrščice ali mandljevega ali lanenega olja ali dva in pol grama maščobnih kislin omega-3.

Moški naj bi zaužili dvanajst mandeljnov, pistacij ali indijskih oreškov, ali štiri jedilne žlice avokada, ali dvajset oliv, osem makadamijevih oreškov ali eno jedilno žlico oljčnega olja ali olja ogrščice ali mandljevega olja ali lanenega olja, dva in pol grama maščobnih kislin omega-3.

Na krožniku imamo zdaj značilen uravnotežen obrok z vsemi tremi makrohranili: tretjina krožnika so puste beljakovine, dve tretjini krožnika so ogljikovi hidrati z nizkim glikemičnim indeksom, na njem je tudi nekaj visokovrednih maščob. Tak obrok zagotavlja, da je telo naslednjih štiri do pet ur preskrbljeno z esencialnimi hranilnimi snovmi, da je hormonski sistem v ravnotežju in da naslednje ure deluje uravnoteženo.

URAVNOTEŽEN OBROK

Da je obrok sestavljen najboljše možno, vemo po naslednjih znakih: štiri do pet ur nismo lačni; nimamo želje po ogljikovih hidratih, denimo po sladkarijah ali čipsu; imamo jasne misli in smo osredotočeni na delo; telesno smo zmogljivi.

Če lakoto začutimo že čez štiri ure ali prej, moramo premisliti, kaj naj spremenimo pri obroku. Če smo lačni, a miselno čili, pomeni, da smo v prejšnjem obroku pojedli preveč beljakovin. Pri naslednjem obroku zato pojedimo več ogljikovih hidratov.

Če smo lačni in miselno leni, pomeni, da smo v prejšnjem obroku pojedli preveč ogljikovih hidratov. Pri naslednjem obroku zato pojedimo manj ogljikovih hidratov in nekaj več maščobe.

Telo v enem obroku potrebuje le neko določeno količino makrohranil. Preobilica makrohranil obremenjuje presnovo in nujno vodi v povečano izločanje inzulina in kopičenje maščob po telesu. Človek naj torej ne bi jedel na zalogo. Uravnotežen obrok nas nasiti za naslednjih štiri, pet ur. Potem spet potrebujemo novo »dozo« hrane. Če ne bomo pojedli novega samostojnega obroka, lahko pojedimo tudi vmesni obrok, ki naj bo spet sestavljen iz enakih razmerij beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob.

Značilen urnik uravnoteženega prehranjevanja sestavljajo trije glavni obroki in dva vmesna obroka, to pomeni popoldanski prigrizek in prigrizek pred spanjem. Na primer, zajtrk imamo ob sedmih zjutraj, kosilo opoldne, popoldanski prigrizek ob štirih, večerjo ob pol sedmih in prigrizek pred spanjem ob pol desetih. Med glavnimi obroki in prigrizki naj ne mine več kot pet ur, ne glede na to, ali smo lačni ali ne. Najboljši čas za hranjenje je čas, ko ne čutimo lakote. To namreč pomeni, da sta inzulin in krvni sladkor stabilna in da nismo v nevarnosti, da bi na hitro nekaj »strpali« vase.

Anja Drašler ❁