

“Medtem ko so uradna priporočila polna težko razumljivih števil, pri raziskavah o vplivu prehrane (od delovanja na molekularnem nivoju do zdravja prebivalstva) vedno znova pridemo do enakega rezultata: človeku prinaša zdraveje predvsem naravna hrana rastlinskega izvora, bogata s svežim sadjem, zelenjavo, neolusčenimi žiti, semeni in oreški ter vsaj enim ribjim obrokom na teden. Preprosto, mar ne?”



Barbara Hrovatin, dr. med.
Medicinsko-informativna služba
Fidimed



Za trenutek se ozrimo v zgodovino, v preteklost našega rodu, ki nam z gensko doto daje temelje za zdravje in bolezni v sedanjosti. 99 odstotkov časa našega 4-milijonskega obstoja smo pripadniki človeškega rodu živeli povsem drugače. Bili smo pobiranci sadja, nabiralci semen, rastlin in koreninic in smo meso in jajca divjih živali uživali le ob občasnem ulovu – seveda smo za to ves dan hodili, tekli in tudi bežali, skratka – se gibali. Do prvih večjih sprememb je prišlo šele pred približno deset tisoč leti, ko so se ljudje ustalili na enem kraju, začeli gojiti domače živali in obdelovati polja. Agrarna revolucija je s poljedelstvom in živinorejo močno pripomogla k hitri rasti števila Zemljanov, s tako pridobljeno hrano so lažje premagovali obdobja lakote. Šele zadnjih 10.000 let, kar je za procese v naravi zelo kratko obdobje, v vsakodnevni prehrani uživamo mleko in meso domačih živali ter žita. Še bolj dramatične spremembe je v življenjski slog homo sapiensa zarezalo zadnjih 150 let z industrijsko revolucijo – prinesla je velika mesta in tehnološko usmerjeno družbo, ki jo zaznamujejo industrijsko predelana živila in sedeč način življenja (negibnost), pa seveda velike razlike med bogatimi in revnimi. Epidemija kroničnih bolezni z debelostjo, diabetesom, rakom, avtoimunimi in srčno-žilnimi obolenji je v razvitem svetu nemara tudi odsev naše

genetske neprilagojenosti na tako hitre spremembe. Način življenja, ki ga kot doto večmilijonskega razvoja nosimo v celicah, je zaznamovan z gibanjem in vsejedostjo s poudarkom na naravni rastlinski hrani.

Rastlinska hrana je temelj zdrave prehrane

Sadje, zelenjava, semena, oreščki in neoluščena žita so temelj zdrave prehrane – v njih lahko “prevedemo” vsa prehranska priporočila: ne več kakor 30 % energetskega vnosa v obliki maščob, ne več kakor 10 % nasičenih maščob (to so tiste, najbolj škodljive maščobe, za aterosklerozo celo pomembnejše od samega holesterola, ki se nahajajo skoraj samo v hrani živalskega izvora – mlečnih in mesnih izdelkih ter zabelah – namazih), vsaj 30 g vlaknin na dan (so le v rastlinski hrani), vsaj 400 g sadja in zelenjave in ne več kakor 6 g soli na dan.

Ni treba, da se človek odreče vsemu “slastnemu” za vedno. Razen pri boleznih, ki jih težka, mastna hrana dejansko zelo hitro sproži (npr. napade žolčnih kamnov in putike, želodčne težave), si lahko, če želimo, nekajkrat na leto brez posebne škode mirno privoščimo jajca, šunko, potico ali celo dunajski zrezek. Bolj pomembno je, kaj uživamo vsak dan: obrestuje se nam strogo posneto mleko, jogurti in siri, morda namesto kravjega raje sojino mleko, opustitev nezdravega prepričanja, da brez mesa res ni kosila – pri tem mnogi pozabljamo, da so tudi salame in paštete meso, pozabljamo, da so maščobe skrite v vseh omakah, slaščicah in mesnih izdelkih, da je tudi v najbolj pustem kosu mesa še vedno vsaj 30 % maščobe. Dobra novica za sladkosnede je, da je čokolada po novejših dognanjih zdravo živilo, če vsebuje vsaj 50 % pravega kakava (t. i. “temna” čokolada vsebuje antioksidante in ugodno vpliva na ožilje), ter da so v nasprotju z dolgoletnim prepričanjem zelo zdravi tudi oreški. *Orebi, mandlji in lešniki* sicer nikakor ne sodijo v nizkokalorično skupino živil, ker vsebujejo veliko maščob, vendar so te v glavnem dobre, enkrat nenasičene, ki delujejo podobno kakor tiste v olivnem olju. To sadje vsebuje tudi veliko vlaknin (4–11 % mase) in precej antioksidanta vitamina E. V oreških je veliko bakra in magnezija, ter precej beljakovin, kar je še posebej pomembno za vegetarijance.


Česen, olivno olje, veliko sadja in zelenjave ...

pa uživanje rib in kozarec vina ob kosilu so značilni za zdravo mediteransko prehrano. Redno uživanje česna varuje srce in ožilje na več načinov: blago znižuje previsoke vrednosti krvnega holesterola in tlaka (do 10 %) ter zmanjša nevarnost nastajanja krvnih strdkov. Prav ta starodavna kulturna rastlina skupaj s sadjem, zelenjavo in olivnim

Rastlinsko hrano (sadje, zelenjava, neoluščena žita, oreški in semena) sestavlja preplet čudovitih sestavin – vlaknin, vitaminov, mineralov, karotenoidov, flavonoidov in drugih učinkovin, ki ugodno vplivajo na več pomembnih plati zdravja in prispevajo k:

- ▶ vzdrževanju zdrave telesne teže,
- ▶ uravnavanju vrednosti krvnih maščob in tlaka,
- ▶ preprečevanju sladkorne bolezni,
- ▶ zaviranju ateroskleroze,
- ▶ kreelitvi kosti (preprečevanje izgubljanja kalcija z urinom in osteoporozo),
- ▶ preprečevanju rakastih bolezni (črevesje, prostata, želodec, pljuča),
- ▶ ohranjanju kognitivne (umske) funkcije,
- ▶ urejeni prebavi (manj težav z zaprtjem, hemoroidi, črevesnimi polipi),
- ▶ kreelitvi imunskega sistema,
- ▶ vzdrževanju telesne in duševne čilosti v starosti.





Na hrani osnovana prehranska priporočila (food-based dietary guidelines)

So del nacionalne prehranske politike in upoštevajo prehranske navade ljudi, zdravstvene težave in kulturne ter socialno-ekonomske značilnosti posameznega naroda. Njihov namen je izboljšati prehranske navade ter zdravstveno stanje posameznikov in vsega naroda.

Spodbujamo:

- ▶ uživanje kruha in testenin iz polnovredne moke, neoluščen (rjavi) riž in druge polnozrnatne izdelke (muesli),
- ▶ uživanje čim več sadja in zelenjave vsak dan, vsaj polovica naj bo v surovi (nepredelani) obliki,
- ▶ uživanje posnetega mleka in mlečnih izdelkov, pustih vrst mesa v manjših količinah ter izogibanje vidnim maščobam in mesnim izdelkom,
- ▶ pogostejše uživanje rib namesto mesa,
- ▶ uporabo olja v manjših količinah namesto masla in masti,
- ▶ redne obroke in zmernost pri hrani,
- ▶ redno tehtanje ter
- ▶ zmernost pri alkoholu, sladkorju in soli.

oljem verjetno predstavlja velik del varovalnega učinka t. i. mediteranske prehrane, ki omogoča narodom ob morju nižje vrednosti holesterola ter značilno manjše umiranje zaradi bolezni srca in ožilja, kar smo dolgo imenovali kar francoski paradoks.

Olivno olje je po do sedaj znanih podatkih najbolj zdrava maščoba sploh, saj vsebuje veliko “dobrih” – enkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki znižujejo slabi holesterol – LDL, hkrati pa pomembno zmanjšujejo tudi njegovo nagnjenost k oksidaciji in s tem k samemu vstopu v žilno steno. Zaradi ugodnega delovanja zoper aterosklerozo svetujemo, da druge (predvsem živalske!) maščobe v naši prehrani v čim večji meri nadomestimo prav z olivnim oljem. Zaradi vsebnosti maščob omega-3 in fitoestrogenov je za zdravje zanimivo tudi olje iz lanenih semen.

Čaroben preplet sestavin v naravni hrani

Skoraj neverjeten se nam zdi preplet zanimivih, za zdravje pomembnih snovi, ki sodelujejo v naravni rastlinski hrani. Njihove ugodne učinke na zdravje vse bolj potrjujejo tudi znanstvene raziskave.

Vitamini so za življenje nujne snovi, ki jih mora telo, čeprav v sorazmerno majhnih količinah, pridobiti “od zunaj”, s hrano. Kemično so vitamini zelo različne organske spojine. Kot kofaktorji (pomočniki, spodbujevalci) sodelujejo v procesih presnove, pri vseh biokemičnih reakcijah, pri katerih nastajajo osnovni gradniki (sestavine) našega telesa in celična energija, ki jo potrebujemo vsak trenutek našega življenja na tem planetu. Poznamo 13 pravih vitaminov (v maščobah topni A, D, E in K, vodotopni vitamin C, predstavniki večje družine B-vitaminov, ki jih označujemo s številko, npr. B₁, B₂, B₆ in B₁₂, ali s polnim imenom: tiamin, riboflavin, piridoksin in cianokobalamin). Medtem ko so že Egipčani vedeli, da lahko s pripravki živalskih jeter zdravijo nočno slepoto (gre za pomanjkanje vitamina A), in so že v 18. stol. proti kugi mornarjev, kakor so imenovali bolezen skorbut (pomanjkanje vitamina C), uporabljali z vitaminom C bogato kislino zelje in sadje, se znanost o vitaminih zares začne šele z 20. stoletjem. Vitamine so začeli odkrivati enega za drugim in nato tudi umetno sintetizirati, do danes pa je opazen pomemben premik v znanstvenem raziskovanju vitaminov. Danes lahko trdimo, da so vitamini več kakor le preprečevalci “bolezni pomanjkanja”. Vitamin C potrebujemo ne le zato, da nimamo skorbuta, ampak tudi zaradi drugih nič manj pomembnih funkcij tega znanega vitamina v zvezi z obrambo organizma pred škodljivimi učinki prostih radikalov – govorimo o **antioksidantih**, kamor poleg vitamina C spadajo še vitamin E, mineral selen in nekatere provitaminske snovi: flavonoidi, betakaroten in

drugi karotenoidi (rastlinska barvila) ter ubikinon, imenovan tudi koencim Q₁₀ (znana in odlična sta Fidimedova antioksidativna preparata **FidiProtekt** in **Fidi koencim 10**). To so snovi, ki preprečujejo poškodbe celic s stranskimi produkti presnove – prostimi radikali. Prav poškodbam celic s prostimi radikali novejša znanstvena dognanja pripisujejo pomembno vlogo pri razvoju številnih bolezni sodobnega človeka (rak, sladkorna bolezen, ateroskleroza z boleznimi srca in ožilja, celo staranje). Več o *antioksidantih* in o vlogi posameznih vitaminov v telesu si preberite v drugem delu Vodnika (v malem vitaminsko-mineralnem vodniku in slovarčku).

Minerale (rudninske snovi) poznamo predvsem kot gradnike zob in kosti, nahajajo pa se tudi v telesnih tekočinah in kot pomembni sestavni deli encimov sodelujejo pri številnih reakcijah presnove. Minerali ne nastajajo v našem organizmu, za nemoteno delovanje jih moramo vnašati s hrano. Klinično so pomembni predvsem kalcij (graditev kostne mase – trdnost kosti), magnezij (srčni ritem, delovanje mišic in živčevja), železo (nastajanje hemoglobina – prenašalca kisika v rdečih krvničkah), jod (nujen za delovanje ščitnice) in cink (odpornost – delovanje imunskega sistema).

Vlanknine

Netopne vlanknine, rečemo jim tudi balastne snovi, dobro uravnavajo prebavo (preprečujejo zaprtje). Med topne vlanknine spada pektin (v jabolkah, stročnicah in drugem sadju ter zelenjavi), ki značilno znižuje količino holesterola v krvi tudi pri nespremenjenem vnosu maščob s hrano! Podobno učinkovite topne vlanknine v večjih količinah vsebuje oves – gre za t. i. betaglukan, ki povzroči rahlo znižanje skupnega in slabega holesterola (LDL) v krvi, če na dan zaužijemo približno 50 g (tri velike žlice) ovsenih kosmičev. Vlanknine so v sadju, zelenjavi in neoluščenih žitih, pa semenih in oreških – manj, ko so olupljeni in predelani, več vlaknin ostane v njih. Priporočenemu vnosu (vsaj 30 g vlaknin na dan) zadostimo, če namesto belega kruha izberemo polnozrnate inačice, namesto instant juhe in ocvrtega krompirja pravo zelenjavno enolončnico in krompir v oblicah ali rjavi riž, namesto soka pojemo sveži sadež in se namesto s piškotki sladkamo z oreški ..., na kratko: če izberemo hrano, kakršno je s svojo tisočletno modrostjo ustvarila narava.

Dobre maščobe

Holesterol in nasičene maščobe (največ jih je v hrani živalskega izvora – meso, mleko, jajca) ter t. i. transmaščobne kisline (v margarini, cvrtju) zvišujejo krvni holesterol in pospešujejo aterosklerozo, “mašenje žil”.

Civilizirana – “zahodnjaška” prehrana in bolezni

Nepravilna prehrana (glede na količino in sestavo) skupaj s telesno nedejavnostjo (sedečim načinom življenja) pripomore k najpogostejšim civilizacijskim boleznim (srčna in možganska kap, sladkorna bolezen, debelost, rak, alergije).

Značilnosti

→ neravnotežje natrij : kalij (zaradi manjšega vnosa s kalijem bogate rastlinske hrane in močne slanosti mesnih izdelkov in procesiranih, trajnih, živil); verjetno prispeva k razvoju visokega krvnega tlaka,
→ neravnotežje med večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami omega-6 in omega-3; lahko pospešuje vnetja in nastajanje krvnih strdkov,
→ premalo sestavljenih (kompleksnih) in veliko enostavnih sladkorjev; pospešuje razvoj diabetesa, debelosti, zobne gnilobe,
→ preveč maščob (Slovenci namesto priporočenih do 30 % pojemo kar 42 % energetskega vnosa v obliki maščob), še posebno nasičenih (meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki),
→ premalo vlaknin (“bela” moka, testenine, riž),
→ industrijska predelava hrane zmanjšuje količino vitaminov in mineralov – omogoča, da z nekaj grizljaji zaužijemo ogromno številno “praznih” kalorij – brez koristnih snovi (vlaknin, vitaminov in mineralov).



Kaj in kdaj

Dolgo so nas učili, da ob zdravi prehrani dodajanje mikrohranil ni potrebno, danes pa raziskave kažejo, da svoje zdravje ob obveznih temeljnih ukrepih za zdrav življenjski slog (gibanje, nekajenje, zdrava prehrana) lahko odločilno krepimo tudi z izbranimi dodatki:

- ▶ vitamin D in kalcij sta osnova vsakega pristopa k osteoporozi,
- ▶ vnos folne kisline v nosečnosti pomembno zmanjšuje tveganje za prirojene napake plodu,
- ▶ železo odpravlja slabokrvnost,
- ▶ maščobe omega-3 zmanjšujejo nevarnost bolezni srca in ožilja,
- ▶ vlaknine izboljšujejo prebavo in pomagajo urejati raven krvnih maščob,
- ▶ vitamin E zmanjšuje nevarnost za nastanek raka na prostati,
- ▶ fitoestrogeni (soja, lan) zmanjšujejo vročinske valove v klimakteriju,
- ▶ multivitamini krepijo odpornost pri sladkornih bolnikih in starejših,
- ▶ antioksidanti zmanjšujejo nevarnost za sivo mreno (katarakta), zavirajo začetek ateroskleroze in vplivajo na enega osnovnih procesov staranja — na zmanjševanje t. i. oksidativnega stresa oz. poškodb celic s prostimi radikali,
- ▶ koencim Q₁₀ krepi delovanje srca in zmanjšuje mišično oslabelost. *Pri izbiri je pomembno, da preverimo sestavo in odmerke, da kupujemo na uradnih mestih (lekarne in specializirane prodajalne) in se odločimo za proizvajalca, ki mu zaupamo.*

Obstaja pa tudi druga, prijaznejša stran zgodbe o maščobah, kamor spadajo *nenasičene maščobne kisline*. Teh je veliko predvsem v hrani rastlinskega izvora in so lahko *enkrat* (z eno dvojno vezjo, npr. oleinska kislina v oljčnem olju, maščobne kisline v oreških in stročnicah) ali *večkrat* nenasičene (npr. gamalinolenska kislina iz skupine omega-6). Največ ugodnih raziskovalnih poročil opisuje **maščobe omega-3**. To so večkrat nenasičene in esencialne maščobne kisline – ker jih ne moremo sintetizirati, jih za normalno delovanje organizma vnašamo v telo s hrano (pretežno tisto iz morja – ribe, raki). Z ugodnimi učinki na zdravje povezujemo predvsem eikozapentaenojsko (skrajšano EPA) in dokozaheksaenojsko kislino (DHA), ki ju večinoma ni v hrani kopenskega izvora (laneno seme, orehi in kalčki vsebujejo le njuno predstopnjo – alfa-linolensko kislino). Omega-3 so za zdravje koristne zaradi več pomembnih varovalnih učinkov: če jih zaužijemo od 2 do 6 g na dan, učinkovito zmanjšajo raven trigliceridov v krvi in nevarnost nastajanja krvnih strdkov, zmerno znižajo krvni tlak, zavirajo vnetja (pomembno pri revmatoidnem artritisu in Crohnovi bolezni), delujejo antidepresivno (stabilizirajo razpoloženje) in pomagajo pri razvoju možganov novorojenčka (pomemben je vnos med nosečnostjo!).

Ribe, zlasti plave – skuša, tuna, sled in losos – z veliko vsebnostjo večkrat nenasičenih maščobnih kislin omega-3 sodijo v zdravo prehrano; na jedilnik naj bi jih uvrstili vsaj enkrat na teden. Glede na raziskave, ki obetajo manj srčnih infarktov ob uživanju maščob omega-3, je ameriško združenje za srce (AHA) že leta 2002 priporočilo, da ljudje z večjo ogroženostjo zaradi bolezni srca in ožilja *poleg* zdrave prehrane uživajo tudi dodatke ribjih olj. Pomemben je odmerek – za zdravilne učinke potrebujemo vsaj 1 g omega-3 na dan. Ker so morja, žal, že zelo onesnažena in se težke kovine in pesticidi koncentrirajo prav v maščobah, je dobro izbrati preverjen dodatek s čistim ribjim oljem, ki vsebuje čim več koristnih maščob omega-3 (odličen je **RibaMed 1000** – v kapsulah s škrobno ovojnico je preverjeno čisto ribje olje s 45 % omega-3!).

Ob tem se je dobro zavedati, da z izbiro hrane vplivamo ne le na zdravje, temveč na življenje nasploh, in to bolj, kakor se zdi na prvi pogled. S svojim denarjem podpiramo (hranimo) proizvajalce – ob izbiri ekološke hrane bo to kmet, ki se je kljub manjšemu trenutnemu zaslužku odločil zoper sejanje gensko spremenjenih semen in ne uporablja škodljivih umetnih snovi, ali proizvajalec, ki kljub dražji proizvodnji hrani ne dodaja konzervansov ali umetnih barvil. Dobro se je prepričati (preberimo označbe!) in izbrati ekološko pridelana in gensko nespremenjena živila.

Pomemben je način pridelave, obdelave in priprave hrane

- Izbirajmo čim bolj sveža in ekološko pridelana živila.
- Pri pripravi hrane se ogibajmo cvrtju – zaradi visoke vročine nastajajo škodljive snovi (akrilamid in transmaščobne kisline, ki pospešujejo aterosklerozo in so dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja).
- Ker ob kuhanju in praženju izgubljammo veliko vitaminov (predvsem vitamina C, folne kisline in B₆), je boljše hitro dušenje in uživanje surovega sočivja.
- Ogibajmo se izrazito procesirani – industrijsko predelani hrani – poliranje riža in luščenje žit za pripravo bele namesto “polnozrnat” moke odstrani ne le vlaknine, ampak tudi precej vitaminov (E, B). Industrijsko predelovanje hrano pogosto energetsko zgosti, doda veliko sladkorja ali soli in umetnih dodatkov (stabilizatorjev, konzervansov ...).

Naravna zdravila in prehranska dopolnila

Čeprav si počutje, zdravje in tudi dolžino življenja v največji meri odmerjamo z življenjskim slogom, ki ga (bolj ali manj zavestno) krojimo sami, pa nam pravilno izbrana zelišča in vitaminsko-mineralni izdelki lahko pomagajo na poti zavestnega ohranjanja zdravja.

Uporaba vitaminsko-mineralnih izdelkov in zeliščnih izvlečkov v svetu in pri nas izrazito raste. Ocenjuje se, da neko obliko vitaminskih dodatkov vsaj občasno uživa med 30 in 50 % odraslih ljudi v zahodnem svetu. Kot prvi pri prodaji se povsod navajajo t. i. multivitamini, kjer so zajeti preparati v skupini “ena na dan” (npr. **CentraMed**), antioksidativne kombinacije (**FidiProtekt** in **Fidi koencim 10**), vse bolj priljubljena ribja olja z vitaminom E (**RibaMed 1000**), kombinacije mineralov (**FidiOsan** s kalcijem, magnezijem in vitaminom D za krepke kosti in **Floradix Floravital** z železom in vitamini za dobro kri) ter B-vitamini (tablete s podaljšanim sproščanjem **FidiVit B** ali kombinacija za zdravje las in nohtov – **FidiVal** in **FidiBiotin**). Med rastlinskimi izvlečki je še vedno v vrhu po priljubljenosti “dobri stari” česen – v kapsulah **FidiAlin plus** je maceratu česna, ki ustreza gramu svežega česna, dodan še lecitin “za možgane” in antioksidant vitamin E. Ker se gastrozistentne kapsule raztopijo šele v tankem črevesju, tudi občutljivejšim želodcem ne bodo delale težav.

Naš čudoviti organizem si zasluži najboljše, zato si privoščimo čim več naravne hrane, radosti gibanja, ustvarjalnosti in smeha, pri izbiri prehranskih dodatkov in naravnih zdravil pa lahko zaupamo izdelkom Fidimed.

RibaMed 1000

Preverjeno čisto ribje olje vrhunske kakovosti z več omega-3 v škrobnih kapsulah!



FidiProtekt

Udarni odmerki antioksidantov s cinkom in ribjim oljem!
Za krepitev imunskega sistema.



FidiAlin plus

Česen z vitaminom E in lecitinom v želodcu prijaznih kapsulah.
Za pravo moč česna brez vonja!

