Môžu zdravé potraviny nahradiť lieky?

Jedlá, ktoré liečia telo aj dušu

MÔŽEME VHODNOU STRAVOU PREDCHÁDZAŤ BEŽNÝM OCHORENIAM ALEBO BOLESTIAM? ALEBO IDE LEN O BABSKÉ POVERY A ŽIADNA MRKVA NA DOBRÝ ZRAK A ŠPENÁT NA ANÉMIU NEFUNGUJÚ? KEDY JE JEDLO LIEKOM A KEDY SA, NAOPAK, ZMENÍ NA JED? TERAPIA JEDLOM NÁM MÔŽE NIEKEDY VIAC UBLÍŽIŤ AKO POMÔCŤ. PRETO JE DÔLEŽITÉ POZNAŤ PRAVIDLÁ, AKO NA TO.

Text: Lucia Ležovičová
Foto: Dreamstime, Shutterstock

Liečba pomocou jedla nie je ničím novým. Už Paracelsus v 16. storočí tvrdil: „I potrava môže byť liekom alebo jedom. A nič nie je bez jedu. Záleží iba na veľkosti dávky, kedy sa stane jedom.“ V preklade môžeme tento komentár k terapii jedlom chápať tak, že všetkého veľa škodí. Prípadne, treba používať zdravý rozum a nespoliehať sa iba na babské rady. To, že správne zložená strava ide ruka v ruke so zdravím, netreba už azda nikomu vysvetľovať. Odborníci však upozorňujú, že takzvané zdravé potraviny majú vplyv najmä v prevencii a pri liečbe treba dbať najmä na rady odborníkov a nespoliehať sa na to, že choroby z tela vyženiete iba zmenou stravovania. Také jednoduché to rozhodne nie je.

Vedecké štúdie nepomôžu

Jana Jurkovičová sa na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského špecializuje práve na oblasť výživy a prevenciu chronických ochorení. Pri rečiach o zázračných superpotravinách však nabáda na opatrnosť. Podľa nej žiadne superpotraviny neexistujú a ak predajcovia deklarujú zázračné účinky, netreba im veriť. „Ja by som sa však vyhýbala termínom zdravé, nezdravé alebo superpotraviny. Neexistuje potravina, ktorá by mala iba dobré alebo iba zlé vlastnosti. Každá potravina má v sebe dobré aj menej dobré vlastnosti a záleží na tom, ktoré prevažujú. My nazývame potraviny zdraviu prospešné a druhou kategóriou sú tie, ktoré nie sú veľmi zdraviu prospešné.“ Doktorka zdôrazňuje, že pri konkrétnych potravinách takmer neexistujú skutočné vedecké štúdie, ktoré by reálne potvrdili ich vplyv na liečbu. V minulosti sa výskum zaoberal jednotlivými zložkami, napríklad vplyvom vitamínov, tukov či cukrov. „Potom sa prešlo k výskumu celých potravín, riešil sa teda vplyv mäsa, ovocia, zeleniny a tak ďalej. Zistilo sa však, že človek nekonzumuje jednotlivé živiny ani jednotlivé potraviny, ale má určitý stravovací model. V ňom je dôležité nielen to, čo konzumuje, ale v akom množstve a ako často. V Európe sa považuje za zdravý stravovací model stredomorská strava. No hovoriť iba o strave bez telesnej aktivity nemá zmysel. Súčasťou stredomorského stravovacieho modelu je aj jedenie vo veľkej skupine ľudí a patrí sem aj malé množstvo vína. Podmienkou je však piť spolu s jedlom,” zdôrazňuje odborníčka.

ZELENINA dopĺňa potrebné živiny, potrebuje imunitný systém a zlepšuje črevnú mikroflóru. Vo veľkom množstve môže spôsobiť nafukovanie a hnačky.

Kľúčová je prevencia

Správnym zložením stravy však môžeme veľa napraviť. Zdravý jedálny lístok funguje najmä ako prevencia. „Jedlo pôsobí na to, aby určité ochorenie nevzniklo. A ak sa predsa len choroba objaví, isté je, že správne zložená strava môže mať pozitívny vplyv na liečebný proces a spomalenie choroby.“ Imunite môžeme pomôcť vyváženou stravou bohatou na ovocie a zeleninu. „Organizmus, ktorý má všetky živiny, dostatok vitamínov, ktoré podporujú imunitu a je zároveň v dobrej kondícii, lepšie odoláva. Lenže chrípku spôsobuje vírus a ten sa často stravou nedá ovplyvniť. Dá sa však ovplyvniť, že telo chrípku lepšie a rýchlejšie prekoná.“ Veľkým strašiakom je aj vysoký cholesterol, ktorý sa často označuje za pôvodcu infarktov a úmrtí. Určite ste už počuli o potravinách, ktoré sú bez cholesterolu, a teda by mali byť zdravé. Napríklad vajíčka perličiek ho údajne vôbec neobsahujú. Podľa odborníčky je to ďalší z radu nezmyslov. „Vajce, a najmä vaječný žĺtok, je potravina s mimoriadne vysokým obsahom cholesterolu. A je jedno, či ide o perličku, hus alebo sliepku. Z vajíčka vzniká celý nový organizmus a cholesterol je jedna zo základných stavebných látok bunkovej steny. Preto majú aj tehotné ženy zvýšenú hladinu cholesterolu, lebo vytvárajú nový život a cholesterol je nesmierne potrebný.“ Podobným nezmyslom je podľa nej aj tvrdenie, že mäso z mangalice neobsahuje cholesterol, prípadne že má iba dobrý cholesterol. „Termíny dobrý a zlý cholesterol sa týkajú iba hladiny cholesterolu, ktorý cirkuluje v krvi. Môžeme zjesť iba obyčajný cholesterol, jeho chemickú štruktúru. Až po vstrebaní do krvi sa z neho stane dobrý alebo zlý.“ No aby sme neboli až takí pesimisti, zvýšená hladina cholesterolu sa celkom úspešne dá zvládnuť úpravou stravy a celkovej životosprávy. Samozrejme, hlavne v začiatočných štádiách a pri mierne zvýšenej hladine. Ak sú výkyvy výrazné, netreba riskovať a treba počúvať lekára a nebáť sa ani liekov. „Pri mierne zvýšených hladinách cholesterolu je dobré dodržiavať základné poučky zdravého stravovania, ktoré zahŕňajú veľa ovocia, zeleniny, strukoviny, celozrnné obilniny, ryby, kyslomliečne výrobky. S cholesterolom je to však komplikované. Cholesterol v potrave až tak veľmi »

Jedlom proti nespavosti

Ak nemôžete zaspať alebo sa v noci často budíte, zrejme vám chýba melatonín. Proti poruchám spánku môže pomôcť aj zmena v stravovacom režime. Zaraďte do jedálneho lístka zemiaky, slnečnicové a sezamové semiačka, orechy, strukoviny, ovsené vločky, syry, obilné klíčky alebo čokoládu s vysokým podielom kakaa. Pomôže aj brokolica a banány, ktoré dokážu stimulovať tvorbu hormónu šťastia sérotonínu. Upokoja tiež jogurty, jablká, datle a potraviny s vysokým obsahom vlákniny. Morské ryby podporia zdravý rytmus spánku a bdenia.

Zdravé črevo je kľúčom k imunite

Alexandra Frolkovičová, praktická lekárka a internistka so zamernaním na výživu, poradňa KeepWell

Mala by byť strava súčasťou liečebnej terapie?
Určite áno. Strava má významný vplyv na naše zdravie a môže to byť v pozitívnom aj negatívnom zmysle. Podľa toho, ako si ju zostavíme.

Ako konkrétne dokáže pomôcť?
Okrem základných živín, teda cukrov, tukov a bielkovín, ktoré sa nachádzajú v zdravých aj nezdravých potravinách, tie zdravé obsahujú aj iné zložky, ktoré nás chránia pred ochoreniami. Sú tu najmä vláknina a tisícky fytochemikálií. Tieto môžu pôsobiť protizápalovo, antirakovinovo, imunomodulačne a mnohými inými spôsobmi prispievať k nášmu zdraviu.

Najčastejšie sa zmena jedálneho lístka spomína pri zažívacích, gastroenterologických problémoch. Tam je špeciálny diétny režim nevyhnutný?
Úprava stravovania je nevyhnutná pri mnohých ďalších chorobných stavoch. A je vhodná za každých okolností ako prevencia. Podstatné je, že čím skôr so zmenami smerom k zdravému stravovaniu začneme, tým menej problémov nás neskôr čaká. Na začiatku je to často veľmi jednoduché, treba sa stravovať zdravo a zdravo znamená uprednostňovať rastlinné potraviny. Tráviace ťažkosti už znamenajú, že sa niekde stala chyba.

Skúsme aj konkrétne. Aká strava lieči napríklad chorý žlčník?
Žlčník sa nemá trápiť neustálym prísunom väčšieho množstva tukov. To je najdôležitejšia zásada. Samozrejme, sú drobné rozdiely v organizácii stravy podľa toho, či ide o pacienta so žlčníkovými kameňmi, s chronickým zápalom či so stavom po operačnom odstránení žlčníka. Opäť platí jednoduché pravidlo. Treba sa sústrediť na rastlinné potraviny a tými živočíšnymi len jedlo „dochucovať“. Jesť pravidelne. Moderný a zdravý prístup je trikrát a nie päťkrát denne, neprejedať sa, no ani nedržať dlhé a náročné hladovky.

Čo pomáha na zápaly či žalúdočné vredy?
Pomáha, keď netrápime sliznicu tráviaceho systému fajčením, alkoholom, karcinogénnymi produktmi vyprážania či dlhého pečenia. Pomáha, keď tráviacemu systému dodávame ochranné protizápalové zložky, ktoré sa nachádzajú v naturálnej ryži, mrkve, ovsených vločkách či čučoriedkach, vhodný je aj banán, bataty a plno iných rastlinných potravín. Napríklad kapustovitá zelenina, takzvaná Brassica family, je zvlášť vhodná pri problémoch so žalúdkom.

nevplýva na hladinu cholesterolu v krvi. Viac ide o konzumovanie nasýtených mastných kyselín a ešte horší vplyv majú takzvané transmastné kyseliny."

Vláknina pre črevá

To, čo jeme, sa odrazí aj na stave našich čriev. Potraviny s vysokým obsahom vlákniny pomáhajú pri prevencii kolorektálneho karcinómu, zabraňujú zápche. No vláknina má aj pozitívne účinky na diabetes. Jej rozpustná zložka, ktorá vo vode doslova napučí, zhoršuje vstrebávanie napríklad cukrov. „Keď sa cukry dostanú do tráviaceho traktu, spôsobia v metabolickom procese vzostup hodnoty glykémie, teda koncentrácie glukózy v krvi," povedal pre český magazín Téma vedúci lekár oddelenia liečebnej výživy vo FN Praha Petr Tláskal. Podľa neho je pre organizmus lepší pozvoľný vzostup aj pokles glukózy. Ak to ide príliš rýchlo, môže vzniknúť cukrovka druhého typu. „Medzi potraviny s veľmi nízkym glykemickým indexom patrí napríklad šošovica. Aj keby totiž obsahovala rovnaké množstvo glukózy ako biela bageta, bude sa z nej cukor vstrebávať pozvoľnejšie než z bieleho pečiva a opísané nežiaduce metabolické procesy sa tak neprejavia. Rozdiel vo vstrebávaní má na svedomí práve vláknina," zdôrazňuje. Terapia jedlom pri cukrovke rozhodne funguje. No opäť platí to, čo sme už viackrát spomenuli, liečivé potraviny neexistujú. „Treba si strážiť príjem sacharidov a aj celkový energetický príjem, aby sa nezvyšovala hmotnosť. Ak máme poruchu tvorby inzulínu alebo inzulínovú rezistenciu, žiadna konkrétna superpotravina nám nepomôže. V prevencii diabetu II. stupňa je dôležitá iba zdravá životospráva," doplnila Jurkovičová. Zmena stravovacieho režimu má zmysel aj pri alergiách. Všetci alergici to dobre poznajú, ak vylúčili potraviny, ktoré im robili zle, okamžite sa dostavil pozitívny efekt.

Jedlom proti depresii

Tieto pravidlá neplatia iba pri chorobách tela, ale aj duše. Predseda českej psychiatrickej spoločnosti Martin Anders pre magazín Rodina Dnes zdôraznil, že to, čo jeme, nevhodná diéta alebo nedostatočný prísun živín, môže spôsobiť aj psychické komplikácie. „Napríklad pri nevhodnej diéte cíti človek nepohodu a je podráždený. Okrem nedostatku živín mu chýba aj tryptofán. To je látka, ktorá je dôležitá pre tvorbu sérotonínu a melatonínu." Ide vlastne o prírodnú esenciálnu aminokyselinu, ktorá sa nachádza vo vajíčkach, v morčacom mäse, mlieku, syroch, špenáte, banánoch alebo v semienkach. Teda nejde o žiadne zázračné a nedostupné potraviny. „Ak znížite objem jej príjmu, môže to u vás vyvolať depresie," zdôrazňuje psychiater. Svojim pacientom okrem liekov ordinuje aj zmenu jedálneho lístka. „Keď sa ich spýtam, čo jedia, zisťujem strašné veci. Buď nejedia vôbec, jedia málo alebo, naopak, príliš. Väčšinou preferujú tučné, vysoko energetické jedlá, veľa solia, prijímajú rýchle cukry. Strava má podľa mňa vplyv na všetko."

Falošné nádeje s rakovinou

Muži najčastejšie hľadajú zázračné recepty na potenciu, ženy recepty na spomalenie starnutia. A bez ohľadu na pohlavie je to prevencia, prípadne liečba rakoviny. „Toto posledné považujem za vysoko nemravné. Potraviny určite nemôžu nahradiť lieky. Ani sa na žiadnej potravine nemôže deklarovať, že lieči nejakú chorobu. Ak vás bude niekto presviedčať, že nádor zahubíte zmenou stravy alebo popíjanými špeciálne namiešaných kokteilov, neverte mu," pripomína Jurkovičová. Nie každá rakovina súvisí s výživou. „No je veľa druhov, ktoré sa častejšie vyskytujú u obéznych ľudí. Týka sa to aj kolorektálneho karcinómu. Kľúčovou je prevencia obezity, zdravé stravovanie a pravidelný pohyb. Ďalším zabijakom je fajčenie. Pri liečbe je veľmi nemravné, keď liečitelia bez akýchkoľvek vedomostí a zodpovednosti sľubujú vyliečenie diétou, nápojom či výživovým prostriedkom. Alebo metódou, ktorá sa momentálne veľmi šíri, že nádor treba vyhladovať. Nádor sa správa neohľaduplne voči organizmu, vyberá si z neho živiny. Niekto vymyslel, že hladovka alebo nápoje vyhladujú aj nádor. No pravda je, že vyhladuje sa pacient, lebo rakovina si zoberie svoje. Práve naopak, človek, ktorý je chorý na rakovinu, potrebuje výživnú stravu, aby bol v lepšej kondícii a dokázal odolávať chorobe a liečbe." Lekárka doslova vystríha onkologických pacientov pred drastickými diétami a preháňaním s cviklovými, mrkvovými či kapustovými šťavami. „Ak si k normálnej strave dáme pohár cviklovej šťavy, je to fajn. Cvikla má veľa farbív s antioxidačnými účinkami, ktoré by mohli pôsobiť v prevencii onkologických ochorení. Mrkva má veľa betakaroténu, no ak je jej priveľa, môže poškodiť pečeň. A úplná katastrofa je, ak má nejaká diéta nahradiť lieky. Ľudia často pociťujú beznádej, lebo niektoré druhy rakoviny nevieme liečiť. Pacient je zúfalý a vyhľadá akúkoľvek pomoc. Lekár vám nikdy nebude sľubovať niečo, čo nevie splniť, no šarlatáni vám nasľubujú zázraky. Ak pacient prestane brať liečbu, nemá žiadnu šancu."

Aj vy počúvate zo všetkých strán, že by ste mali prehodnotiť zloženie svojich obedov, obmedziť slané, sladké, tučné, jesť viac ovocia, zeleniny, orechov, prípadne rýb? To všetko je nepochybne pravda, ak sa stravujeme racionálne, cítime sa lepšie, nelepia sa na nás zbytočné kilogramy a môžeme byť aj zdravší. No spoliehať sa na to, že štyri paradajky a dve cvikly vyliečia všetky naše choroby, je nezmysel. Aspoň tak to vidia lekári s dlhoročnými skúsenosťami s reálnymi pacientmi. „Nezabúdajme, že jedlo je tiež kúsok radosti zo života," povedala pre českú Tému Jana Dostálová z Ústavu analýz potravín a výživy. A musíme s ňou súhlasiť. Jedlo dokáže v terapii pomôcť, no zrejme nikdy úplne nenahradí lieky. ■

> „Ak sa stravujeme racionálne, cítime sa lepšie, nelepia sa na nás zbytočné kilogramy a môžeme byť aj zdravší.

Potraviny na krásnu pleť

Pleti najviac pomôže voda, neprospieva jej stres, málo spánku a nezdravé jedlo. Ak máte problémy s kvalitou vašej pokožky, siahnite po potravinách, ktoré obsahujú vitamíny C a E, betakarotén, selén, zinok, draslík a omega-3 mastné kyseliny. Patria medzi všetky druhy ovocia a zeleniny, celozrnné obilniny, orechy, semiačka, ryby, rakytník, hliva ustricová, mladý jačmeň a šípky. Bobuľovité ovocie podporuje tvorbu kolagénu a pomáha oddialiť príznaky predčasného starnutia. Zelený čaj obsahuje takzvané katechíny, ktoré sú prospešné pleti a ochraňujú tiež črevnú mikroflóru.

Môžeme vhodnou stravou pomôcť aj črevám?
Pre črevo je kľúčová vláknina, ktorá sa nachádza v celozrnných obilninách, strukovinách, orechoch, semenách, zelenine a ovocí. Tam, kde je vláknina, sú aj dobré baktérie. Zdravá mikrobiota je kľúčom k črevnému zdraviu. No a zdravie čreva je predpokladom pre výkonnú imunitu a prekvapivo aj pre duševné zdravie.

Vieme, že pri cukrovke je vhodné jedlo kľúčom k úspechu. Ktoré potraviny by sme mohli zaradiť do terapie?
Pri cukrovke je nevyhnutné uprednostniť takzvané pomalé sacharidy, teda celozrnné obilniny a strukoviny, pred tými rýchlymi, ktoré sú v sladkostiach. Ovocie je druhým príkladom rýchlych sacharidov. A v pôvodnej podobe, teda nie ako šťava alebo kompót, sa ukazuje, že cukrovkárom neškodí tak, ako sa predpokladalo. Najnovšie štúdie nepotvrdili zásadné výkyvy glykémie po konzumácii ovocia. Naopak, pôvodne odporúčané vysokobielkovinové potraviny, ako je mäso, sa podľa najnovších názorov odporúčajú konzumovať iba striedmo. Dnes je diabetická diéta v podstate zdravá strava, tak ako sme si ju už popísali.

Ako to, čo jeme, vplýva na činnosť srdca?
To, čo jeme, má vplyv aj na stav našich ciev a aj srdca. Dostatočný príjem draslíka a horčíka bude mať priaznivý účinok na krvný tlak. Rovnako nitráty z cvikly alebo lignany z ľanových semiačok. Naopak, veľa soli a nasýtených tukov, napríklad z mäsových výrobkov, prispieva ku kardiovaskulárnym rizikám.

V posledných rokoch sa veľmi veľa hovorí o súvislosti liečby rakoviny s potravinami. Aká je pravda?
Rakovina je napriek množstvu informácií a skúseností stále veľká neznáma a predpokladá sa mnoho rizikových faktorov vrátane psychosomatických. Strava však určite hrá významnú úlohu. Ako kauzálny faktor, ak je nezdravá. A aj ako možnosť prevencie či podpornej liečby, ak obsahuje veľa ochranných látok.

Dokáže jedlo pomôcť v náročnej onkologickej liečbe?
Určite áno a čím skôr sa s opatreniami začne, tým môže byť pomoc významnejšia. Bohužiaľ, pacienti sa často o zmenu stravy začnú zaujímať až v terminálnych štádiách tohto nepríjemného ochorenia. Vtedy sú ochotní skúšať akékoľvek extrémy, tam sa už zázraky sľubovať nedajú. Vhodne zostavená strava však určite môže byť zdrojom hojivých a protizápalových zložiek. Môže spomaľovať proces karcinogenézy a pomáhať pacientovi zvládnuť nežiaduce účinky štandardnej protinádorovej liečby, ktorú neodporúčam vynechávať.

Zrejme treba spomenúť aj riziká. Môžu si onkologickí pacienti ublížiť nevhodným diétnym režimom?
Iste, môžu si ublížiť nedostatkom základných živín a ochranných látok, prípadne zhoršiť vyhliadky dobrovoľnou konzumáciou karcinogénov, teda údeninami, mäsovými výrobkami ošetrenými dusitanovými soľami, vyprážanými jedlami, nadbytkom bielkovín a podobne.