

Ali alkalna dieta deluje?

Kisla resnica

Po teoriji v ozadju priljubljene »alkalne« diete, določena vrsta hrane povzroči zakisanost telesa (znižan pH), kar naj bi povečalo tvegane bolezni, kot sta osteoporoza in rak. A preden začnete temeljito spreminjati prehrano, razmislite, ali teorija v resnici drži.

Nekateri strokovnjaki so namreč o temeljih, na katerih je tlakovana, podvomili. Najprej se denimo lahko vprašamo že o tem, koliko lahko prehrana sploh vpliva na porušeno kislinsko-bazično ravnotežje, če ima telo svoje lastne mehanizme nevtralizacije odvečnih kislin.

TELO SKRBN VARUJE SVOJ PH

Enota za kisline ali baze je vrednost pH, ki znaša od 1 do 14, kjer je 1 najmočnejša kislina in 14 najmočnejša baza. vrednost pH krvi, medcelične in celične tekočine mora ob vsakih pogojih ostati v ozkem rahlo bazičnem območju malo nad vrednostjo 7,0. Razmerje med kislina in bazami je zelo pomembno za vso presnovo v telesu. Vrednosti pH pod 7,0 ali nad 7,8 na primer že vodijo v smrt.

Med presnavljanjem iz hrane dobimo energijo, jo »pokurimo« in za njo ostane »pepel«. Ta je lahko kisel ali alkalen. Ko hrano presnovimo, v resnici lahko pustimo kislino ali alkalno (bazično) sled.

V splošnem živalski proizvodi in vlaknine pustijo kisle ostanke, sadje in zelenjava pa alkalne. Maščobe,

Če niste ledvični ali sladkorni bolnik, ne morete pomembno spremeniti pH krvi zgolj s hrano.

sladkor in škrob so v nasprotju s pogostim prepričanjem nevtralni. Kisle ostanke puščajo beljakovine, fosfati in žveplo, bazične pa kalcij, magnezij in kalij. Hrana z alkalnim ostankom naj bi na telo vplivala ugodno (zaščitno), kislina pa slabo in naj bi spodbujala nekatere bolezenske procese. Toda, ali je res tako enostavno?

Če vzamete testne lističe in si nekaj ur po zaužitju zelenjave ali piščanca izmerite pH seča, bo zelenjavni vzorec alkalen in piščančji kisel. Ampak če niste



Sprememba barve na testnem lističu vam pove, kolikšen je pH vašega urina ali sline in tako ugotovite, ali ste morda zakisani. Testni pH lističi so na voljo na Misteriji.si ali 051/307 777.

Foto spleta

ledvični ali sladkorni bolnik, potem ne morete pomembno spremeniti pH krvi zgolj s hrano. Vaše telo je programirano za delovanje ob pH okoli 7,4. Če bi se ta spremenil, bi odpovedalo. Zato pH krvi skrbno varuje. Pomembno vlogo pri ohranjanju kislno-alkalne homeostaze, notranjega ravnovesja, ki je za življenje ključno, pa imajo ledvice.

KISLA HRANA NE RAZŽRE KOSTI

Ena od hipotez pravi, da je prehrana, ki je povezana s povečanim izločanjem sečnih kislin, škodljiva za zdravje kosti. Za nevtralizacijo odvečnih kislin naj bi telo potegnilo minerale prav iz kosti. Hrana z alkalnim ali nevtralnim učinkom pa naj bi nasprotno spodbujala njihovo gradnjo kosti. Vendar je tako prepričanje zraslo predvsem iz izkušenj bolnikov z ledvično okvaro.

Strokovnjaki ugotavljajo, da to za zdrave ljudi ne velja. Pri njih pomembno vlogo pri uravnavanju pH telesa odigrava ledvice, ki jih ta hipoteza ne vključuje. Kisline, ki nastanejo iz hrane, hitro oslabijo bikarbonatni ioni iz krvi. Ob kemijski reakciji nastane ogljikov dioksid in soli, ki se izločijo skozi pljuča in s sečem. Ledvice pa ustvarijo nove bikarbonatne ione in jih pošljejo v kri, da nadomestijo porabljene. Dokler dihamo in lulamo ter dokler naše ledvice delujejo, se torej lahko zanesemo, da je tudi pH krvi primeren in da kosti vsaj v tem pogledu ostajajo nedotaknjene.

TUMORJI USTVARIJO LASTNO KISLO OKOLJE

Jean-Philippe Bonjour iz ženevske univerzitetne bolnišnice in medicinske fakultete v britanski strokovni reviji o prehrani *British Journal of Nutrition* po temeljitem pregledu dokazov ugotavlja, da torej pri zdravih ljudeh kislina prehrana ne vpliva na zdravje kosti. Ugotavlja, da novejša klinična raziskava niso našle povezave med s prehrano spodbujeno kisllostjo in ravnotežjem kalcija, kostno

*Dokler dihamo in lulamo
ter dokler naše ledvice
delujejo, se lahko
zanesemo, da je tudi
pH krvi primeren.*

presnovno in osteoporoznimi zlomi. Prehrana pa niti ne vpliva pomembno na pH krvi. Spodbujanje uživanja alkalnih diet ali celo prehranskih dopolnil tako ni upravičeno.

Še en pogosto izpostavljen razlog za uživanje alkalične hrane je v njeni sposobnosti za preprečevanje raka, ki pa je raziskave ne dokazujejo. Rak naj bi hitreje rasel v kislem okolju, medtem ko alkalno okolje razvoj rakastih celic preprečuje. Tudi v tej teoriji je napaka. V resnici imajo tumorji sposobnost, da ustvarijo svoje lastno kislo okolje, ne da bi se pri tem ozirali na pH telesa ali pH prehrane.

DOKAZI Z NAPAKO?

Seveda obstajajo tudi raziskave, ki kažejo, da prehrana, ki ustvarja kisline, škodljivo vpliva na zdravje. A te raziskave imajo pogosto pomanjkljivosti. Njihovi udeleženci imajo ledvično okvaro ali inzulinsko odpornost, kar oboje zmanjša sposobnost telesa, da s kislina mi opravi. Če gre za zdrave udeležence, njihove acidoze ali zakisanosti v raziskavah ne povzročijo s prehrano, ampak po bližnjici – z amonijevim kloridom ali drugimi prehranskimi dopolnili. Morebitno povezanost med prehrano, ki ustvarja kisline, in mišičnim propadanjem ter osteoporozi pa ne dokazujejo resnični podatki, ampak zgolj predvidevanja.

Je torej alkalna dieta lahko koristna? Seveda. Vsaka prehrana, bogata s sadjem, zelenjavo in vlakninami, ki vsebuje malo sladkorja, lahko izboljša zdravje. Vendar tega najverjetneje ne naredi z vplivom na pH. Pustimo torej pH in se zdravo najejmo.

Ajša Kranjc 