

Razširjena izdaja knjige »Resnice in laži o hrani«

# Manj ogljikohidratov, več maščob

**M**ed knjigami Ara založbe, ki so jih bralci najbolj sprejeli, je tudi *Resnice in laži o hrani* hrvaške avtorice Anite Šupe. Gre za eno najbolj prodajanih knjig o prehrani. Njen uspeh pripisujemo dejstvu, da so ljudje začutili, da so v njej resnično prave informacije, ki botrujejo človekovemu zdravju in ne boleznim. Avtorica je v njej razblinila mit o škodljivosti maščob in holesterola ter mit o blagodejnosti žit in sladkorja. Knjiga v razširjeni oziroma dopolnjeni izdaji je pravkar izšla tudi v slovenščini.

V njej pojasnjuje, zakaj je hrana, na katero smo gensko in fiziološko prilagojeni, najprimernejša za naše dobro zdravje, zaščito pred boleznimi, vitalnost, vzdržljivost, reproduktivnost in dolgo življenje. To so meso in maščoba rib in živali, jajca, vrtnine, sadje, orehi in naravni polnomastni mlečni izdelki.

## PALEO IN LCHF PREHRANA

Ta način prehrane je v zadnjih letih vse bolj priljubljen in raste v močno globalno gibanje. Paleo in LCHF sta najpogostejši poimenovanji tega načina prehrane, ki je



Anita Šupe med gostovanjem v Sloveniji

*S paleoprehrano se vračamo na zdrave živalske in mlečne maščobe ter hladno stiskana olja.*

po svojem sestavu najbolj podoben izvorni prehrani naših prednikov. Paleo ali paleolitska prehrana pomeni, da izbiramo pravo hrano, živila v njihovi izvorni celostni obliki, da se izogibamo industrijskih predelav in žit ter po možnosti izbiramo hrano iz organske ali domače pridelave in vzreje.

Izraz LCHF pomeni »Low Carb High Fat«, to je manj ogljikovih hidratov in več maščob. To pomeni, da izločamo hrano, bogato s sladkorjem in škrobom, kot so sladkarije, kolači, sokovi in sladkane pijače, žita, moka, kruh, peciva in drugi izdelki iz žitne moke. To pomeni, da vračamo v prehrano zdrave naravne maščobe, ki smo jih brez potrebe izvrgli – živalske in mlečne maščobe ter hladno stiskana olja. Paleo LCHF pomeni, da zavračamo novo in napačno, vračamo pa se k izvornemu in pravilnemu, pravi avtorica.

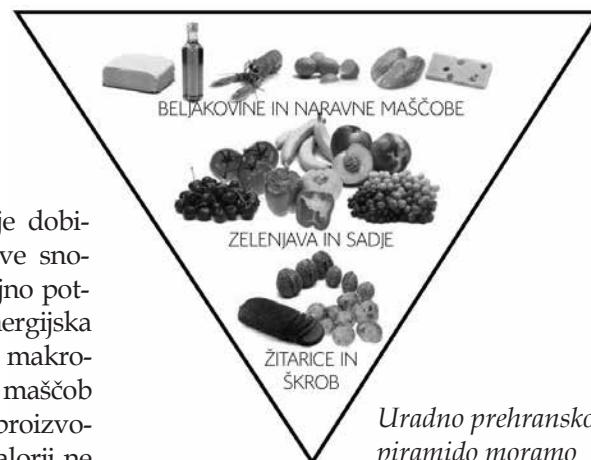
## PRAVA HRANILA ZA TELO

Hrano potrebujemo, da iz nje dobimo kalorije (energijo) in hranljive snovi (nutriente). Ti dve stvari je nujno potrebno razlikovati. Kalorije so energijska vrednost živil, ki jo dobivamo iz makrohranil (ogljikovih hidratov, maščob ali beljakovin), rabimo pa jih za proizvodnjo energije v svojem telesu. Kalorij ne porabljamo le pri telesni dejavnosti, rabi-

mo jih tudi, ko mirujemo in ko spimo, kajti naše telo rabi energijo za številne funkcije: vzdrževanje telesne temperature, delovanje notranjih organov – pljuč, srca, ledvic, možganov, prebavil in drugo.

Hranljive snovi so aminokisljine (iz beljakovin), maščobne kisline (iz maščob) in mikronutrienti (vitamini, minerali). To je esencialni gradbeni material za telo, nepogrešljiv za delovanje vsega organizma ter delovanje hormonskih mehanizmov in biokemičnih procesov v vseh vitalnih telesnih sestavih. Kalorična vrednost posameznega živila nič ne pove o njegovi nutritivni vrednosti.

Uradna prehranska piramida ponazarja, naj osnovo človekove prehrane sestavljajo proizvodi iz žit in škroba ter da je pretežni del kalorij potrebno vnašati iz ogljikovih hidratov, najmanjši pa iz nasičenih maščob. Seveda so žita, moka in druga škrobna živila bogata s kalorijami, malo pa je v njih hranilnih snovi, ki so gradbeni material za telo. Paradoks te prehranske piramide je naslednji: z vnosom kalorij z nutritivno revno hrano, kot



*Uradno prehransko piramido moramo obrniti narobe!*

so kruh, testenine, krompir, riž, koruza, žita in kosmiči, ne zadovoljujemo potreb našega telesa, ki vpije po hranljivih snoveh. S to hrano zaužijemo preveč kalorij in ogljikovih hidratov, zato se debelimo, hkrati pa utegnemo biti podhranjeni, ker nam manjka vitalnih hranljivih snovi.

## NOVA PIRAMIDA

Nova prehranska piramida je izdelana po zgledu izvirne prehrane in bolj ustreza človeški biologiji in fiziologiji. Glavnino prehrane predstavljajo nutritivno bogata živila – ribe, jajca, meso, naravne maščobe, vrtnine in sadje. S temi živili telo ob kalorijah dobi tudi ves potreben gradbeni material, nepogrešljiv za normalno delo in dobro zdravje. Takšna prehrana je zaradi majhnega vnosa sladkorja zelo koristna za naše celice, tkiva in imunski sistem. Zato je to uradno prehransko piramido potrebno obrniti narobe, poudarja Anita Šupe.

V prehrani potrebujemo najmanj sladkorja in škroba, ogljikove hidrate pa moramo vnašati iz zdravih in naravnih virov, kot so vrtnine in sadje. Ko vnašamo več kalorij z maščobami, ki so izvrsten vir energije, vnesemo tudi dosti več hranil ali gradbenih materialov za svoje telo.

Po piramidi LCHF vnašamo največ kalorij iz maščob, najmanj pa iz ogljikovih hidratov, medtem ko kalorije iz beljakovin ostajajo enake. Osnovno prehrano torej predstavljajo nutritivno bogata ži-

vila – ribe, jajca, meso, vrtnine, različni orehi, oreščki in sadje, ne pa prazne kalorije, kot so ogljikovi hidrati iz žitnih mok. Prehrana Paleo LCHF je najbolj podobna prvotni človeški prehrani in kot takšna najbolj ustreza naši genetiki in fiziologiji.

## SLOVENSKE IZKUŠNJE Z LCHF

Anita Šupe je letos spomladi ob izidu dopolnjene hrvaške izdaje svoje knjige gostovala v Sloveniji. Povabili so jo člani Facebook skupine »LCHF hujšanje na prijazen način«. Tam so nekateri člani predstavili svoje izkušnje s tem načinom prehranjevanja.

»Zdravniki so mi diagnosticirali sladkorno bolezen. En mesec sem jemal zdravila, potem sem šel na LCHF prehranjevanje. Rezultat se mi je tako izboljšal, da sem bil še sam presenečen. Tudi kilogrami so mi šli kar sami od sebe dol,« nam je zaupal Viktor Zupančič, predsednik Društva Diaslog, društva za zdrav življenjski slog, in član Facebook skupine LCHF hujšanje na prijazen način.

»Za to prehrano sem se odločila, ker po njej nisem lačna, ker imam več energije, ker je izbira živil pestra, ker je prehranjevanje preprosto in ker

***Tudi brez velikih količin ogljikovih hidratov se da doseči odlične športne rezultate.***



Posodobljeno knjigo Anite Šupe dobite na [Misteriji.si](http://Misteriji.si) ali 051/307 777.

deluje!» je povedala Martina Kotnik, moderatorica Facebook skupine LCHF hujšanje na prijazen način, bivša bolnica z rakom dojke. S tem načinom prehrane je po zdravljenju bolezn med drugim uspešno obvladala čezmerno telesno težo in posledično zelo izboljšala svoje počutje.

»Z LCHF prehrano nisem začela zaradi telesne teže, ker sem z njo zadovoljna, ampak zaradi športnih rezultatov. LCHF prehrana je namreč, dokazano v več študijah, močno povezana z vzdržljivostjo in večjo porabo maščob, saj se naše telo začne obnašati bolj ekonomično – bolj se začne zanašati na maščobe. Doslej je veljalo, da mora športnik zaužiti sedemdeset odstotkov ogljikovih hidratov, sicer ne bo dosegel dobrih športnih rezultatov. Z LCHF prehrano sem se sez-

nanila prek mojega partnerja, triatlonca, ki se udeležuje dolgih triatlonov, ki je začel na Fakulteti za vede o zdravju, na kineziologiji, študirati povezavo med LCHF prehrano oziroma manjšim vnosom ogljikovih hidratov ter športnim rezultatom. S preizkušanjem na sebi smo ugotovili in potrdili, da se da tudi brez velikih količin ogljikovih hidratov doseči odlične športne rezultate,« je povedala Marjetka Šibelja, triatlonka, NCSF CPT osebna trenerka, absolventka Dietetike na Fakulteti za vede o zdravju, prehranska svetovalka.

»Ko sem zaradi športne poškodbe prenehala trenirati tenis – posvečala sem se mu od sedmega do dvajsetega leta, na tekme pa sem hodila po vsej Evropi – sem pridobila preveč kilogramov. Iskala sem informacije o zdravi prehrani. Na Dunaju, kjer sem nekaj časa živela, sem izvedela za LCHF prehrano. V Avstriji so imeli na voljo tudi veliko možnosti, kako dejansko nadomestiti kruh in testenine z razmaščeni mokami (mandljevo, lešnikovo, bučno ... razmaščeno moko), s katerimi lahko denimo spečemo kruh po LCHF načelih, kar močno olajša prehod na ta način prehrane. Ker tega v Sloveniji tedaj pri nas ni bilo, sem se odločila, da bom to ponudila jaz,« pa je povedala Tina Potisk, direktorica podjetja Low Carb dobrote s.p. (trgovine z LCHF izdelki) in lastnica blagovne znamke Pajs brez obresti.

Ana Švigelj ❁