

Kako se izognemo smrti zaradi visokega tlaka

Nižji tlak je moč rastlin

Visok krvni tlak ali hipertenzija je v svetu vodilni dejavnik tveganja za smrt. V Združenih državah, kjer je največ debelih ljudi na svetu, se s povišanim krvnim tlakom spopada skoraj 78 milijonov ljudi, torej vsaka tretja odrasla oseba. Krvni tlak se s staranjem zvišuje, saj se spreminjajo lastnosti naših arterij. Do šestdesetega leta starosti ima hipertenzijo že skoraj več kot polovica ljudi.

Glede na to bi lahko pomislili, da zvišan krvni tlak morda ni toliko bolezen, temveč bolj neizogibna posledica staranja. Vendar to ne drži. Že od dvajsetih let prejšnjega stoletja je znano, da zvišan krvni tlak ni nujen spremljevalec staranja in da se mu lahko izognemo.

Raziskovalci so merili krvni tlak na vzorcu tisoč prebivalcev iz podeželskih območij Kenije, kjer tradicionalna prehrana vsebuje veliko polnovrednih žit, stročnic, zelenjave, sadja in temnolistnate zelenjave. Čeprav krvni tlak pri človeku z leti narašča, se je pri teh preiskovancih dejansko zniževal.

**ČIM NIŽJE,
TEM BOLJE**

Za krvni tlak velja: čim nižji, tem bolje. Meja med

V podeželski Kitajski imajo ljudje skoraj vse svoje življenje tlak 110/70 mmHg; sedemdesetletniki imajo enak povprečni tlak kot šestnajstletniki.

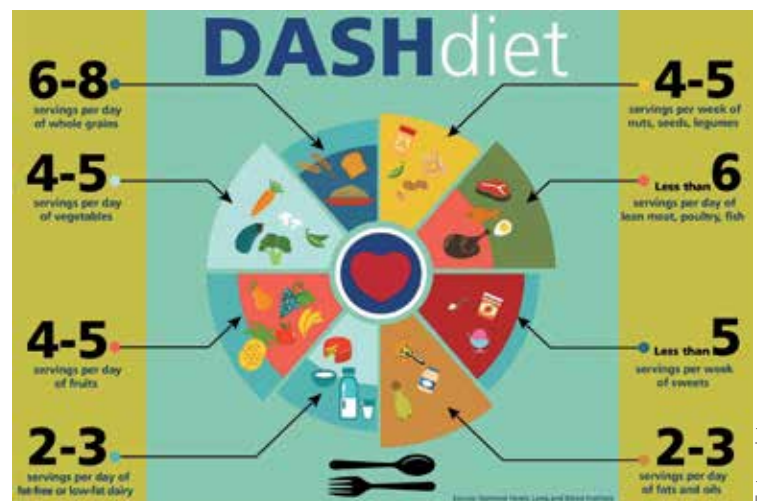
zvišanim in normalnim krvnim tlakom, ki jo je postavila Svetovna zdravstvena organizacija leta 1962 in še vedno velja ne glede na starost, je 140/90 milimetrov živega srebra (mmHg), vendar je ta meja »ohlapna«. Zdi se namreč, da imajo celo osebe z vrednostjo tlaka pod 120/80 koristi od njegovega nižanja. Vaš zdravnik bi bil nadvse zadovoljen, če bi vaš krvni tlak znašal 120/80. Ciljni krvni tlak je za večino bolnikov 130/80 mmHg. Tako pravijo

novе smernice za zdravljenje hipertenzije iz leta 2018. Vendar pa raziskave kažejo, da je idealen krvni tlak, ki še prinaša koristi za zdravje, lahko dejansko 110/70.

Pa je sploh mogoče, da je krvni tlak nižji od 110/70? Seveda. Ne le, da je mogoče, to je celo normalno za vse tiste, ki živijo dovolj zdravo.

110/70 MMHG

V obdobju dveh let je bilo na zdravljenje v podeželsko bolnišnico v Keniji sprejetih



Ameriško združenje za srce sedaj priporoča dieto DASH – pretežno vegetarijansko prehrano, ki vključuje še malo živalskih izdelkov, da bi bila »privlačna« tudi za splošno prebivalstvo.

tisoč osemsto ljudi. In koliko primerov zvišanega krvnega tlaka so ugotovili med njimi? Nobenega! Najbrž so imeli zelo nizko obolevnost za srčnimi boleznimi, bi človek pomislil. Ne, stopnja obolevnosti za srčnimi boleznimi je bila nič! Niti enega samega primera tihega ubijalca, ateroskleroze, niso našli. Enako velja za podeželsko Kitajsko. Tam imajo ljudje skoraj vse svoje življenje tlak 110/70 mmHg; sedemdesetletniki imajo enak povprečni tlak kot šestnajstletniki.

Etnične populacije v Aziji se tradicionalno prehranjujejo zelo drugače od tistih v Afriki, vendar pa ima vsakodnevna prehrana obojih eno skupno točko: je vegetarijanska, meso uživajo samo ob posebnih priložnostih. In zakaj menimo, da je prav prehrana, ki temelji na rastlinskih živilih, tista, ki je tako varovalna? Ker v zahodnem svetu, kot je poudarilo Ameriško združenje za srce (American Heart Association), samo ljudem, ki uživajo izključno rastlinsko hrano, uspe znižati svoj krvni tlak vse do 110/65 mmHg.

V za zdaj največji študiji prehranjevanja, ki temelji na vnosu živil rastlinskega izvora, so proučevali 89.000 prebivalcev Kalifornije. Nevegetarijanci so primerjali s polvegetarijanci, ki uživajo meso bolj na tedenski kot na dnevni osnovi; pesko-vegetarijanci, ki ne jedo mesa in mesnih izdelkov, zato pa na svoj jedilnik uvrščajo ribe; lakto-ovo-vegetarijanci, ki sploh ne uživajo mesa in rib; in vegani, ki ne uživajo mesa, jajc ter mleka in mlečnih izdelkov.

V raziskavi je bil postopen upad obolevnosti za hipertenzijo sorazmeren s pogostejšim poseganjem po živilih na rastlinski osnovi.

TVEGANJE IZNIČIMO S HRANO

Preiskovanci so bili adventisti sedmega dne, ki so vsi večinoma uživali veliko sadja in zelenjave, se veliko gibali in niso kadili, celo nevegetarijanci niso jedli veliko mesa. Tudi v primerjavi s skupino sorazmerno zdravih mesojedcev se je izkazalo, da je bil postopen upad obolevnosti za hipertenzijo sorazmeren s pogostejšim poseganjem po živilih na rastlinski osnovi. Tako so pri veganih izmerili nižje vrednosti tlaka kot pri lakto-ovo-vegetarijancih; ti so imeli nižje vrednosti tlaka kot pesko-vegetarijanci; in tako naprej – enako so raziskovalci ugotovili pri sladkorni bolezni in debelosti.

Večino tveganja za hipertenzijo lahko torej izničimo z uživanjem izključno živil rastlinskega izvora, vendar tu ne gre za pristop po načelu »vse ali nič«. Vsak korak, ki ga naredimo v smeri zdravega prehranjevanja, prinese pomembne koristi za zdravje.

To je mogoče konkretno dokazati: recite vegetarijancu, naj poje nekaj mesa, in njegov krvni tlak se bo zvišal. V neki drugi študiji so iz prehrane izločili meso in krvni tlak se je znižal v pičlih sedmih dneh. Celo več: to se je zgodilo po tem, ko je velika večina preiskovancev zmanjšala ali popolnoma opustila jemanje zdravil za zniževanje krvnega tlaka. Preiskovanci so morali namreč nehati uživati zdravila, saj ko zdraviš vzrok, ob doseženem normalnem krvnem tlaku ne moreš biti na več tabletah za uravnavanje krvnega tlaka. Krvni tlak lahko sicer pretirano pade in človek lahko postane omotičen, pade in se poškoduje, zato mora zdravnik zdravila ukiniti. Nižji krvni tlak ob manj zdravilih – to je moč rastlin.

Z MALO MESA!

Ali torej Ameriško združenje za srce priporoča brezmesno prehrano? Ne,

V zahodnem svetu samo ljudem, ki uživajo izključno rastlinsko hrano, uspe znižati svoj krvni tlak vse do 110/65 mmHg.

priporoča prehrano z malo mesa, tako imenovano dieto DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension). In zakaj združenje ne priporoča prehrane, ki temelji izključno na živilih rastlinskega izvora? Ali strokovnjaki, ko so razvili dieto DASH, niso bili seznanjeni s prelomno raziskavo, ki jo je opravil Frank Sacks iz Harvarda in ki ugotavlja, da je povprečna vrednost krvnega tlaka pri osebah, ki se prehranjujejo izključno z živili na rastlinski osnovi, 110/65 mmHg? Pač, to raziskavo so dobro poznali. Predsednik odbora, ki je dieto DASH oblikoval, je bil prav Frank Sacks.

Kot opisano, je bila dieta DASH zasnovana izrecno z namenom zniževanja krvnega tlaka z uživanjem pretežno vegetarijanske prehrane, pri čemer pa so morali ohraniti dovolj živalskih izdelkov, da bi bila »privlačna« za splošno prebivalstvo. Verjetno so menili, da javnost ne bi mogla prenesti resnice.

V njihovo obrambo naj povemo, da prav tako kot zdravila ne delujejo, če jih ne jemljete, tudi diete ne delujejo, če se jih dejansko ne držite. Morda so menili, da bo izključno vegetarijansko hrano jedlo le malo ljudi, pa so morda z »mehkim« prenašanjem sporočila, z nekakšno kompromisno dieto poskušali vplivati na širše prebivalstvo. S tem ni nič narobe, vendar to razložite tisočim družinam, ki zaradi zvišanega krvnega tlaka vsak dan izgubijo koga od svojih bližnjih.

Morda je čas, da ljudem povemo resnico.

Dr. Michael Greger (avtor knjige Kako ozdravimo s hrano; Misteriji.si)