

Preveč živalskih beljakovin skrajšuje življenje in ustvarja pogoje za razvoj raka

Oddih od živalskih beljakovin

Beljakovine so izjemno pomemben del človeške prehrane. Če jih telesu primanjkuje, so močni vsi fiziološki in psihološki procesi. A tu se pojavi protislovje. Z vidika spolne reprodukcije – nadaljevanja vrste je najboljša bogata beljakovinska prehrana, ki temelji na živilih živalskega izvora. Te omogočajo večji izkoristek aminokislin in dajejo reproduktivno prednost. Z vidika dolgoživosti in varovanja pred degenerativnimi boleznimi, povezanimi s starostjo, pa so živalske beljakovine škodljive, zlasti zaradi presežka aminokislina metionina, zato bi bilo treba njihovo porabo omejiti. **Gordijski vozle skušamo presecati z dr. Iztokom Ostanom, univerzitetnim profesorjem, ki se področju prehrane sistematično posveča zadnjih petnajst let.**

Zakaj uživanje preveč živalskih beljakovin skrajšuje življenje?

Uživanje živalskih beljakovin skrajšuje maksimalno življenjsko dobo in spodbuja razvoj raka. To je dokazalo več raziskav na glodavcih. Sodeč po preizkusih na živalih, bi moral torej človek čim bolj omejiti količino užitih beljakovin, a ni tako. Raziskovalci so svojo študijo poglobili, saj so hoteli ugotoviti, katere izmed dvajsetih tipov aminokislin, ki sestavljajo beljakovine, so odločilne za dolgoživost. Pokazalo se je, da je le ena med njimi v preobilju škodljiva – metionin. Je ena od esencialnih aminokislin, zato je v prehrani nujno potrebna. A razkrojki metionina so za telo obremenjujoči, saj zelo hitro oksidirajo in tvorijo proste radikale. Za podaljševanje življenjske dobe torej ni treba zmanjševati količine užitih beljakovin nasploh; zadoštuje že odprava presežka metionina, zlasti z manj uživanja živalske hrane.

Za podaljševanje življenja se ni treba odrekati beljakovinam, temveč le presežku metionina, zlasti z manj živalske hrane.

Zakaj presežek živalskih beljakovin spodbuja raka?

Beljakovine same od sebe ne povzročajo raka. Njihova vloga je promocijska; ustvarijo pogoje, v katerih karcinogene snovi – ki so večinoma stranski produkti industrijskih procesov, v telo pa jih pretežno dobimo s hrano – dobijo pravo razdiralno moč za iniciacijo raka, še bolj pa so odločilne za ustvarjanje pogojev, da se inicirane rakave celice razmnožijo in uspejo razrasti v tumor in kasneje v maligne razsevke. Raziskovalci so ugotovi-



Dr. Iztok Ostan, avtor knjige Beljakovine za življenje in smrt.

vili, da raka spodbuja le uživanje preveč živalskih beljakovin (mesa, jajc, mleka in mlečnih izdelkov), medtem ko rastlinske beljakovine v enakih raziskovalnih pogojih niso spodbudile razvoja tumorjev niti pri beljakovinsko zelo bogati hrani. Več o tej študiji si lahko preberete v knjigi *Kitajska študija* izpod peresa raziskovalca dr. T. Colina Campbella, ki je izšla leta 2006 tudi v slovenščini.

Kaj pa je problem pri rastlinskih beljakovinah?

Nizek izkoristek aminokislin v celični presnovi. Anabolno se jih izkoristi največ 18 odstotkov. Na primer pri soji in sojinih beljakovinskih dodatkih se kar 83 odstotkov aminokislin predela v dušične odpadke. Tudi pri živalski hrani so ti problem. Denimo pri jajcih in dodatkih iz jajc, ki imajo najboljši izkoristek, je neizkoriščen del aminokislin še vedno zelo velik – vsaj 52-odstoten. Ko smo mladi, telo zmore predelati odpadke, ko smo stari, je to zanj pretežno. Zdrav sedemdesetletnik ima namreč le tretjino zmogljivosti jeter in ledvic glede na zmogljivost, ki jo je imel pri tridesetih. Prehranske beljakovine bi v starosti še kako potrebovali, a se jim po petdesetem letu začnemo izogibati, saj se pri bogati beljakovinski hrani poveča sečnina v krvi in se ne počutimo dobro. Če pa se povsem odpovemo beljakovinsko bogati hrani, tvegamo beljakovinsko podhranjenost.

Koliko živalskih beljakovin je še varno užiti na dan?

Prehranska znanost še ni določila »varnih mej« uživanja živalskih beljakovin. Večina preizkusov učinkovanja različnih odmerkov živalskih beljakovin je bila opravljena le na živalih. Dr. Campbell

je na preizkusih na glodavcih ugotovil, da količina živalskih beljakovin, ki ne presega petih odstotkov dnevnih energijskih potreb, še ne spodbuja rasti tumorjev. Če predpostavimo, da je to varno tudi za ljudi, lahko izračunamo »varen« odmerek živalskih živil. Povprečna odrasla zdrava oseba s povprečno telesno dejavnostjo potrebuje po normativih (GDA) približno 2000 kcal. Po izračunih Anje Janež, univ. dipl. inženirke živilske tehnologije, dobimo pet odstotkov te energije iz živalskih beljakovin, če pojemo eno izmed naslednjih živil: 3 srednje velika jajca; 7,5 dl kravjega mleka; 200 g posnete skute; 280 g polnomastne skute; 80 g trdega sira; 100 g poltrdega sira; 5,8 dl jogurta z 0,1 odstotka mlečne maščobe; 80 g pršuta; 120 g kuhane šunke; 90 g kuhane govedine; 103 do 140 g perutnine, svinjskega ali govejega mesa; 105 g kuhane postrvi; 105 g odcejene tune v olju; 134 g hrenovk ali 147 g kuhanega pršuta.

Beljakovine so vendarle potrebne. Kako ste sami razrešili to dilemo?

Tudi sam sem bil pred njo, ko sem se pred desetimi leti odločil za izboljšanje prehrane z beljakovinskimi dodatki. Bil sem v svojem petdesetem letu, zato mi kakršne koli aminokislinske rastlinskega izvora verjetno ne bi povsem ustrezale. Potreboval bi prehrano rastlinskega iz-



Knjiga med drugim razkriva, da je za človeka v mlajši dobi, ko je pomembna reprodukcija, optimalna beljakovinsko bogata prehrana, ki praviloma temelji na živilih živalskega izvora. Za dolgoživost in varovanje pred degenerativnimi boleznimi v starosti pa je boljše, da se živalskim beljakovinam izogibamo. Knjiga stane 14,90 evra in je na voljo na www.misteriji.si.

vora, ki naj bi bila vsaj tako beljakovinsko hranljiva, kot so beljakovine živalskega izvora. A take rešitve v naravi ni. Če pa vključimo v reševanje problema tudi visoko kakovostne beljakovinske prehranske dodatke, je problem rešljiv.

Tako je na srečo italijanski znanstvenik Lucà-Moretti malo pred tem, leta 1998, objavil znanstveno vest o odkritju idealne sestave esencialnih aminokislin za človeka. Na njegovi osnovi proizvajajo aminokislinske tipa MAP – Master Amino Acid Pattern. Sodijo v skupino »rekombiniranih« aminokislin. Pridobivajo jih iz leče in jih potem ponovno sestavijo v razmerju, ki omogoča kar 99-odstotni izkoristek. Idealen je za vse starejše, vegetarijance, ošibele, otroke, nosečnice, športnike, ljudi na shujševalni dieti, bolnike oziroma kot prehranski dodatek za vsakogar, saj po raziskavah nima negativnih stranskih učinkov.

Kolikšna je dnevna potreba telesa odraslega človeka po beljakovinah?

Povprečen odrasel človek, ki uživa mešano hrano, bi moral užiti bruto od 0,8 do 1,0 g beljakovin na kilogram idealne telesne teže, da bi zadovoljil dejanske neto potrebe svojih celic po aminokislinah.

Za moške izračunamo idealno telesno težo po formuli: telesna višina v centimetrih minus 100 krat 0,9; za ženske pa po formuli telesna višina v centimetrih minus 100 krat 0,8. Dnevno potrebno količino MAP si izračunamo tako, da najprej ugotovimo svojo neto količino potrebnih beljakovin, nato ocenimo neto količino beljakovin, ki jo pridobimo z beljakovinskimi živili, nato pa neto primanjkljaj beljakovin nadomestimo z MAP, da bi bili popolno beljakovinsko prehranjeni. Tabele, po katerih to izračunamo, so objavljene v moji knjigi *Beljakovine za življenje in smrt*. Proizvajalec MAP navaja, da za odraslega zadostuje količina treh do petih tablet, za športnike pa dodatnih pet do deset tablet MAP pred pričetkom vadbe, a če zdravnik tako priporoči, lahko več. Običajno pa se izkaže, da je za idealno beljakovinsko prehranjenost potrebno več kot pet tablet MAP dnevno.

Kako naj MAP ponudimo otrokom?

Otroci potrebujejo dnevno na kilogram idealne telesne teže naslednje neto količine beljakovin: v prvemu letu starosti 1,2 g, kar je relativno trikrat več kot odrasli; od enega do treh let 0,5 g, to je relativno 25 odstotkov več kot odrasli; po tretjem letu postopno približevanje 0,4 g, kolikor potrebujemo tudi odrasli. Treba je vedeti, koliko beljakovinske hrane otrok že poje, koliko je njegova idealna telesna teža in drugo. Tablete so velike, zato jih nekateri, zlasti otroci, težko pogoltnejo. Lahko jih stremo in jih zmešamo s kašasto hrano ali gostim sokom, saj je prah precej grenak. MAP se v topli hrani ne pokvari. Vredno je poskusiti. Pri beljakovinski podhranjenosti so učinki vidni že po dveh do treh tednih.

Tatjana Svete 

Misteriji v živo

MILIJONI LET TEŽENJ K HITRI HRANI – predavanje vodi dr. Iztok Ostan.

V prvem delu seminarja bo avtor prikazal svojo pot ozdravitve in okrepitve s pomočjo tradicionalnih in industrijskih izvlečkov iz živil. Drugi del pa bo posvečen pregledu evolucije prehranjevanja človeka in njegovih primatskih prednikov ter dediščini te preteklosti, ki se odraža v prehranski biologiji sodobnega človeka.

Četrtek, 29. marca ob 17,30; 10 €.

Informacije in prijave: 041/677 089