

Glikemični indeks in inzulinsko nihanje v naturopatiji



Erika Brajnik
Naturopatinja.
www.saeka.si

Najprej pomislimo, kako so se prehranjevali naši predniki v prazgodovini. Grizli so surove rastline, uživali pa veliko kalčkov, otrobov in vlaknin. Sladkorji so bili zelo velika redkost, pojedino pa je pračlovek doživel zelo redko oziroma le, ko je naletel na velik grmiček malin ali panj medu.

NAŠ PREBAVNI TRAKT IN NAŠA PRESNOVA SE NISTA VELIKO SPREMENILA

Naše telo je še iz tistih časov narejeno, da preživi in da ne živi v izobilju, torej deluje tako, da ob pojedini stremi k temu, da napolni vse rezervoarje. Takrat nam na pomoč priskoči inzulin, ki pri pojedino pomaga skladiščiti, preusmeri zaloge v energijo, sprazni kri, mi pa posledično ponovno začutimo, da smo lačni. Ta telesni mehanizem deluje z namenom, da lahko ob času

pojedine in zalog skladiščimo veliko količino hrane. Tako je lahko pračlovek v celoti izkoristil to, kar mu je narava v danem trenutku dala na voljo.

Naš prebavni trakt in naša presnova se nista veliko spremenila, vendar dandanes večinoma težav s pomanjkanjem hrane ni in je naše telo nenehno izpostavljeno pojedini, česar pa telo ne razume, ampak še vedno uporablja in ponavlja isti stari mehanizem za skladiščenje zalog. Torej, več sladkorja zaužijemo, več želje imamo po njem.

POMISLIMO, PREDEN ZAUŽIJEMO SLADKOR

Ko popijemo kavo s sladkorjem (ob upoštevanju, da ena vrečka sladkorja vsebuje približno 7 g sladkorja), moramo pomisliti na dejstva v našem telesu. V naši krvi je približno 2,3 g sladkorja na približno 5 litrov krvi. Ko telo navsezgodaj zaužije kavo z vrečko sladkorja, to doživlja kot pojedino in zato vzpostavi zgoraj omenjeni cikel. Sicer je manj škodljivo, če »pojedino« zaužijemo zjutraj, najbolj pa nam to škoduje zvečer. V takih primerih govorimo o glikemičnem indeksu živil, vezanem na sposobnost organizma, da dvigne naš sladkor v krvi. Glikemični indeks je vezan na količino sladkorja, ki se nanaša

na ogljikove hidrate. Poznamo še glikemično obremenitev, ki je povezana z glikemičnim indeksom in količino hrane, ki jo zaužijemo. Skratka, čeprav zaužijemo živilo z nizkim glikemičnim indeksom, z njeno količino ne smemo pretiravati.

URA ZAUŽITJA

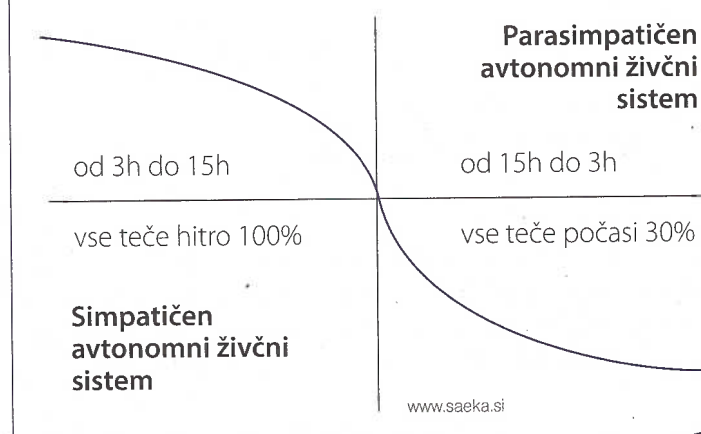
Kdor ima težave s presnovo sladkorjev, mora te uživati v prvi polovici dneva, ko je aktiven simpatični živčni sistem, nikakor pa ne v drugi polovici dneva, ko ima telo s presnavljanjem sladkorjev velike težave. (Glej spodnjo sliko.)

KAKOVOST ŽIVIL

Pri težavah s presnovo sladkorjev moramo poleg glikemičnega indeksa paziti tudi na kakovost živil

Inzulinskemu nihanju se lahko izognemo vsi, čeprav se bo morala oseba, ki je bolj podvržena k napačni presnovi sladkorjev, za to bolj potruditi. Vendar obstaja rešitev, in sicer najdemo v vsakodnevni prehrani. Vsak dan se lahko odločimo ali hranimo bolezen ali zdravje!

AVTONOMNI ŽIVČNI SISTEM





Primer jedilnika, ki ureja inzulinsko nihanje v telesu:

Zajtrk – prosena kaša, sveže naribano jabolko, cimet, datlji, agavin sirup.

Malica – sveža jabolka, 2 jajci.

Kosilo – brokolijska juha, ajdova kaša s piščancem, solata in fižol.

Malica – sveže korenje.

Večerja – solata, riba, fižol.

Po tradicionalni kitajski medicini povezujemo deficitarno presnovo sladkorja z deficitom vranice in osebi, ki ima težavo s presnovo sladkorjem, pravimo, da ima vranični deficit in je vranični tip človeka.

– da se izogibamo beli moki in belemu sladkorju, da ne pretiravamo s prekuhavanjem, saj slednje izrazito dvigne glikemični indeks živila, na primer, surovo korenje ima GI 20, kuhano pa kar 70. Priporočena je uporaba polnozrnatih moka, saj prava polnozrnat moka vsebuje kalčke z beljakovinami, vlaknine in ogljikov hidrat. Beljakovina v žitu zniža

glikemični indeks in ta postane manj nevarna.

Če pri pripravi hrane uporabljamo še kakovostno olje, na primer oljčno, upočasnimo absorpcijo ogljikovega hidrata in tako rahlo zmanjšamo glikemični indeks, saj se živilo vsrka počasneje.

O glikemičnem indeksu je pisal dr. Jenkins leta 1981 v reviji American Journal of Clinical Nutrition.

Dokazano je že, da ima tisti, ki pogosto uživa živila z visokim glikemičnim indeksom, veliko več možnosti, da zboli za diabetesom tipa II in srčnimi obolenji. Infarkt je v tesni povezavi z nepravilno prehrano, ki je vezana na prevelik vnos sladkorja v telo.

Obilne večerje z veliko količino hrane in sladkorja nas dejansko postarajo. Način prehranjevanja, ki vključuje kraljevski zajtrk in beraško večerjo, upošteva ravno zgoraj omenjena dejstva in se nanaša na presnovo sladkorjev in delovanje avtonomnega živčnega sistema, kot je prikazano v zgornji tabeli.

INZULINSKI INDEKS

V naturopatiji je pomembno še eno dejstvo, in sicer inzulinski indeks, ki se ne nanaša na ogljikove hidrate, ampak na sposobnost živila, ki ni ogljikov hidrat, da sproži nizko, srednje ali visoko inzulinsko nihanje. Mlečni izdelki, na primer, imajo nizek glikemični indeks, ampak visok inzulinski indeks. O inzulinskem indeksu je leta 1997 prvič govoril dr. Holt, ki je objavil zapis o pomenu inzulinskega indeksa živil v reviji American Journal of Clinical Nutrition.

DOMAČA POMOČ

Kako si lahko doma sami pomagamo s hrano, da (poleg zdravil) čim bolj pripomoremo k ureditvi pravilne presnove sladkorjev?

Ko zaužijemo nekaj, kar sproža inzulinsko nihanje, lahko

obremenitev telesa s sladkorji znižamo tako, da uživamo beljakovine, saj telo potrebuje za njihovo presnovo veliko energije in obenem porabi tudi del odvečnega sladkorja, ki bi se sicer nalagal v našem telesu.

Živila, ki urejajo inzulinsko nihanje v telesu, so: prosena kaša, cimet, ajdov čaj, brokoli, datlji, semena.

KAKŠEN JE VRANIČNI TIP ČLOVEKA?

Ta tip morfološko prepoznamo po celulitu, mlahavosti tkiv, slabem spominu, visokem glasu, zastajanju vode v telesu (zatečene noge), jutranji zabuhlosti obraza, ženski plešavosti, počasnosti gibov in miselnih procesov, pozabljivosti, demenci, apatiji, brezvoljnosti, dolgočasju, zmedenosti, lenobi, predrznosti (v slabem smislu), aroganci, prepotentnosti, brezsrčnosti ter pomanjkanju lastne vrednosti in morale.

Človek se tak ne rodi, pač pa se to degenerativno stanje po navadi pojavi v drugi polovici življenja. Vendar dandanes vse pogostejše najdemo v takem stanju že srednješolce, kar vzbuja skrb, saj postanejo taki ljudje vodljivi, ker ne zanjo razmišljati s svojo glavo. Nimajo lastnih stališč, mnenj, pogledov in ambicij, temveč so samo del množice.

Hrana, ki energetsko šibi vranico:

- banana,
- krompir,
- koruza,
- pšenica,
- paradižnik,
- kaki,
- buča,
- mlečni izdelki.

