

Glikemični indeks in inzulinsko nihanje



Erika Brajnik, naturopatinja (www.saeka.si)

Najprej pomislimo na to, kako so se prehranjevali naši predniki v prazgodovini. Grizli so surove rastline in uživali veliko kalčkov, otrobovtervlaknin. Sladkorji so bili zelo velika redkost in tudi samo sladko pojedino je pračlovek doživel zelo redko oziroma le, ko je naletel na gromozanski grmiček malin ali panj medu.

Naše telo je še iz tistih časov narejeno tako, 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 pojedini pomaga skladiščiti, preusmeri zaloge v energijo, sprazni kri in mi posledično ponovno začutimo, da smo lačni. Ta telesni mehanizem deluje z namenom, da lahko ob času pojedine in zalog skladiščimo veliko količino hrane. Na ta način je lahko pračlovek v celoti izkoristil to, kar mu je narava v danem trenutku dala na razpolago. Dandanes večinoma težav s pomanjkanjem ni in naše telo je nenehno izpostavljeno pojedini. Žal slednjega očitno ne razume, ampak še vedno uporablja in ponavlja mehanizem za skladiščenje zalog. Torej, več sladkorja zaužijemo, več želje imamo po njem.

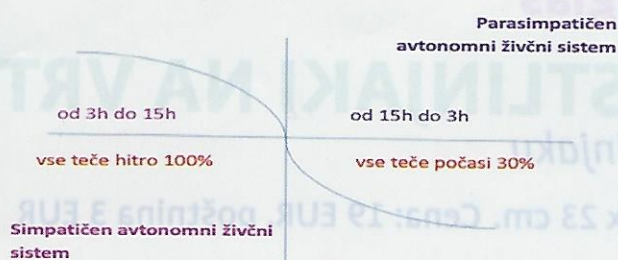
Ko zaužijemo kavo s sladkorjem (ob upoštevanju, da ena vrečka sladkorja vsebuje približno 7g sladkorja), moramo pomisliti na dogajanja v našem telesu. V naši krvi je približno 2,3 g sladkorja za približno 5 litrov krvi. Ko telo na vse zgodaj sprejme kavo z vrečko sladkorja, doživi pojedino in se vzpostavi 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, če zaužijemo živilo z nizkim glikemičnim indeksom, z njeno količino ne smemo pretiravati.

Ura - kdaj kaj zaužijemo

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

AVTONOMNI ŽIVČNI SISTEM



Kvaliteta živil

Pri težavah s presnovo sladkorjev moramo poleg glikemičnega indeksa paziti tudi na kvaliteto živil – da se izogibamo beli moki in belemu sladkorju, da ne pretiravamo s prekuhavanjem živil, saj slednje izrazito dvigne glikemični indeks živila, npr. surovo korenje ima GI 20, kuhano pa kar 70.

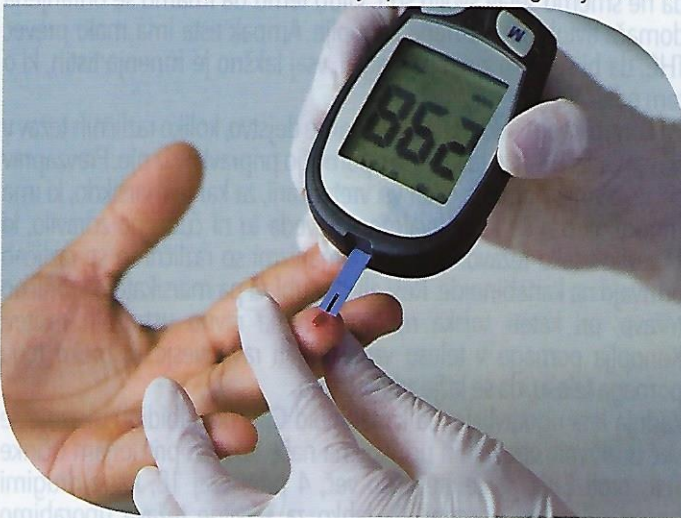
Priporočena je uporaba polnozrnate moke, saj PRAVA polnozrnata moka vsebuje kalčke z beljakovinami, vlaknine in ogljikov hidrat. Beljakovina v žitu zniža glikemični indeks in ta postane manj nevarna.

Če pri pripravi hrane poleg ogljikovega hidrata uporabljamo še kvalitetno olje, na primer oljčno, bomo upočasnili absorpcijo ogljikovega hidrata in tako rahlo zmanjšali glikemični indeks, saj se bo živilo počasneje vsrkalo.

Glikemični indeks je predlagal in o njem pisal dr. Jenkins leta 1981 v American Journal of Clinical Nutrition.

Dokazano je že, da kdor pogosto uživa živila, ki imajo visok glikemični indeks, ima veliko več možnosti, da zboli za diabetesom tipa II., da bo prej trpel za srčnimi obolenji ali da bo zbolel za rakom. Infarkt je tesno povezan z nepravilno prehrano, ki je vezana na preveliki vnos sladkorjev v telo.

Obilne večerje s polno hrane in sladkorja nas dejansko postarajo! Ko pravimo, kraljevski zajtrk in siromaška večerja, mislimo prav na zgoraj omenjena dejstva, nanašamo se na presnovo sladkorjev in delovanje avtonomnega živčnega sistema in hitrost presnove, 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 se je prvič govorilo leta 1997 in sicer dr. Holt, ki je objavil svoj zapis o pomenu inzulinskega indeksa živil na American Journal of Clinical Nutrition.

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

Ko zaužijemo nekaj kar sproža inzulinsko nihanje, lahko obremenitev telesa s sladkorji znižamo tako, da uživamo beljakovine. Telo namreč potrebuje veliko energije za

presnavljanje beljakovin, zato bo porabilo tudi en del sladkorjev, ki bi se drugače nalagali v našem telesu.

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

Primer jedilnika, ki ureja inzulinska nihanja v telesu:

Zajtrk - prosena kaša, sveže naribano jabolko, cimet, datlji, agavin sirup

Malica - sveža jabolka, 2x jajce

Kosilo - Juha brokoli, ajdova kaša s piščancem, solata in fižol

Malica - sveže korenje

Večerja - solata, riba, fižol

Vranični tip človeka

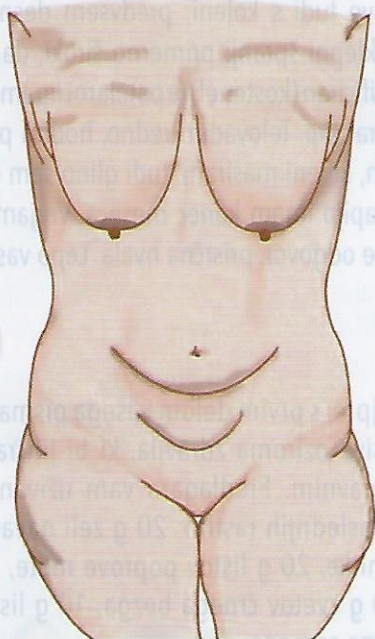
Po tradicionalni kitajski medicini povezujemo deficit sladkorja z deficitom vranice in osebi, ki ima težavo s presnovo sladkorja pravimo, da ima vranični deficit in da je vranični tip človeka.

Kako zgleda 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, predznosti (v slabem smislu), aroganci, prepotentnosti, brezsrčnosti ter pomanjkanju lastne vrednosti in morale.

Človek se ne rodi takšen, pač pa se to degenerativno stanje ponavadi pojavi v drugi polovici življenja. Vendar pa v današnjem času vse pogosteje najdemo v takem stanju že srednješolce. In to lahko vzbuja skrb, saj postanejo taki ljudje vodljivi, ker ne znajo razmišljati s svojo glavo. Nimajo lastnih stališč, mnenj, pogledov in ambicij, temveč so samo del množice, brez svoje hrbtenice.

Z razpadanjem socialne države se takšno stanje samo še širi. Ljudi je vse bolj strah, imajo vse manj denarja in so prisiljeni pristati na to, kar jim ponuja država. To pa je dandanes sinonim za omejenost; tako družbeno, sanitarno kot tudi intelektualno. Hrana, ki energetsko šibi vranico: banana, krompir, koruza, pšenica, paradižnik, kaki, buča, mlečni izdelki.



Morfološka oblika človeka z vranico v deficitu

Iz knjige Naturopatski priročnik za samopomoč.

Inzulinskemu nihanju se lahko izognemo vsi. Kdor je bolj podvržen k napačni presnovi sladkorjev, se bo za to bolj potrudil - vendar rešitev obstaja, najdete jo v vsakodnevni prehrani!

Vsak dan se lahko odločimo ali bomo hranili bolezen ali zdravje!