

Vprašanja in odgovori o presnojedstvu iz presnega izziva

Kostja Makarovič

V mesecu juliju že drugo leto v Sloveniji poteka presni izziv. Že drugo leto na presnem izzivu sodelujem kot mentor. Letos sem se odločil, da na vprašanja ne bom odgovarjal individualno pač pa na skupni e-mail. Na podobni poti ponavadi naletimo na podobne težave, zato je tak način pomoči učinkovit in pomaga tudi drugim, ki bodo mogoče tudi prišli do podobnega problema, ali pa se s problemom soočajo pa si ne upajo tega vprašati. Z upanjem, da bi ljudje čim hitreje začeli uživati v optimalnem življenjskem slogu z vsemi prednostmi, ki jih prinaša, sem se odločil, da bom vprašanja in odgovore zbiral in jih sproti dopolnjeval na svoji spletni strani.

V: Pa imam za začetek sam neki vprašanj oz. letos se vpisujem na Fakulteto za šport in imam v četrtek in petek sprejemne izpite(3.,4. Julij) in sem nekako imela v planu da bi zadnje dva, tri dni jedla večinoma samo zelo energijsko, kalorično bogate hrane, zamislila sem si banane pa naprimer krompir, riž kot večerja. Da bom imela ogromno energije tista dva dni. Pa me zanima kakšno tvoje mnenje in napotki. Drugače sem ta sistem 801010 odkrila kakšen mesec in pol nazaj in se že poskušam čimbolj na ta način prehranjevati, vendar mi še ne uspe vsak dan. Zato sem se tudi prijavila na izziv, da mi bo se dodatna motivacija, da sem bližje 100%. Pa tudi rada bi ga izvedla čimbolj presno, samo sedaj pred sprejemnimi izpiti sem imela v mislih, da bi si ta teden od torika naprej privoščila kuhane večerje.

A je prosim kak nasvet, kako naj jem ta teden, da bom imela veliko energije in dobrega počutja tista dva dni?

O: Visoko stopnjo energije dobiš s primernim prehranjevanjem, dovoljšnjo hidracijo in dovolj dolgim spancem in regeneracijo. Kako se najboljšo prehranjuješ? Najboljše za šport so sadje z veliko vsebnostjo vode, breskve, melone, lubenice, češnje pa še kaj bi se našlo. Banane imajo premalo vode in zato je treba potem ob bananah paziti na hidracijo. Priporočam torej, če že ješ banane, da zraven ješ še zeleno solatato (kakšno kristalko, hrustavko, itd). Vsaj jaz poskrbim za izbiro živil, po katerih sploh nisem žejen tako da vode praktično ne pijem. S tem rešimo 2 muhi na en mah, prehranimo se, pa tudi hidriramo se. Živila, ki so lažje prebavljiva porabijo manj energije za prebavljanje, kuhana hrana je apriori težje prebavljiva in zato manj primerna. Poleg tega pa je zelo deficitna v vodi, zato tega ne priporočam. Obstaja pa morebitno nekaj težav: Ali uživaš sol? Če jo, potem ti sprememb na brezsolno hrano pred sprejemnimi izpiti ne priporočam. Zakaj? Aldosteroni so hormoni, ki zadržujejo natrijeve ione v telesu, če uživamo sol aldosteroni ne delujejo pravilno in

izločajo sol (ker jo je preveč) iz telesa. Ko preklopimo na hrano brez soli, aldosteroni potrebujejo skoraj 2 meseca, da začnejo delovati v popolnosti.

Pred in med športno aktivnostjo navadno ne pijemo in ne jemo. Če pa zmanjka energije (dolge proge) potem pa priporočam kakšen napitek iz datljev in vode ali pa datljev in kumaric. Stvar naj bo precej tekoča, a vseeno pazi na dovolj veliko količino sladkorja. Recimo razmerje 1kg datljev (suhih) in 5 litrov vode. Nikakor pa se ne sili s hrano. Če ti ne paše in imaš energijo, potem je to to... Če nimaš energije in ti ne gre za jest je čas za spanje!

Kaj jesti nekaj dni pred akcijo. Pravilna prehranjenost se formira nekaj dni, torej zelo pomembno je, da v zadnjih dneh pred akcijo ne zanemarjaš pomena ogljikovih hidratov, torej ne šparaj na sadju. Zelenjava naj bo zraven le, če ti izrecno paše, od zelenjave ti pred tem priporočam kaj lahko prebavljivega, torej mehkolistnato zelenjavo, zeleno, paradižnik, kumare in bučke.

Če imaš čas zelo toplo priporočam branje knjige "Nutrition and sport performance". V njej je v detajle razdelano vse, česar sem se dotaknil v tem odgovoru.

Kaj je dovolj spanca? To, da se zbudiš brez ure in si pripravljen na akcijo. Takoj! Če bi še ležal v postelji pomeni, da ti manjka cc. en cikel spanja to pa je cc 2 h.

V: Ker sem popolnoma laična v presni prehrani in tudi vsejedec po moje ni najbolj čez noč preiti na presno prehrano. Ali je?

Prosim za nasvet in tudi kaj bi bilo potrebno jesti, piti in kako to pripraviti,..

O: Sadje, zelenjava, oreščki in semena v presnem in nepredelanem stanju so hrana za katero je človeško telo anatomsko oblikovano in ustvarjeno, zato fizioloških ovir ni za takojšen prehod na presno hrano. Preostali dejavniki povezani s prehodom pa so naša čustva in okusi, le te smo tekom zgodovine privadili na vse možne kombinacije, začimbe, ojačane okuse itd... Zapustiti ta svet in preiti na božanske okuse zrelega in svežega sadja pa je mnogo bolj težavno. Na vsak način najprej priporočam odstranitev vseh predelanih živil (bela moka, luščen riž, sladila, sol, olja, začimbe in fermentirana hrana) ter izdelke živalskega porekla iz prehrane. Uvedba sadnega zajtrka je tudi super začetek presne poti. Kako jesti? Na 100% način je najlažje. Sveže, zrelo sadje čez dan, do sitega vedno! Ne bojte se količin. Če pojedete 2 kg breskev za en obrok ni to nič nenavadnega, mogoče jih boste celo več. Ne se preveč sekirati kar se tiče izbora sadja. Dobro pa je, če je slednje čim bolj zrelo in sveže. Če cel dan jeste samo breskve tudi ni nič narobe, tudi breskve ne

bodo celo leto in narava tako poskrbi za pestrost. Po nekaj dneh breskev tudi te ne bodo teknile več. Skratka sadje, sadje in sadje, če pa bi kaj "slanega" pa velika skleda solate s paradižnikom, kumarami, papriko in bučkami, po želji tu pa tam še pest oreščkov ali semen pa bo!

Ali bo šlo?

V: Danes se izjemoma ne bom uspela udeležiti piknika v Tivoliju. Res mi je žal, ker bom na pikniku odsotna in bom zamudila kup koristnih informacij, se da to na kak način nadomestiti?

O: Na pikniku je edinstvena prilika, da spoznaš več ljudi in njihova mnenja, izkušnje in spodrsaljaje. Seveda se da nadomestiti. Veliko je že napisanega in veliko je bilo povedanega. Bo pa tudi še kakšno druženje organizirano.

Povezave do koristnih virov:

<http://presniizziv.sadjesned.si/faq/>

<http://presniizziv.sadjesned.si/gradiva/>

<http://presniizziv.sadjesned.si/povezave/>

V: Zanima me če lahko v solato dam domač jabolčni kis in hladno stisnjeno olivno olje?

Že zaradi samega zdravja se mi zdi presno super.

Namreč imam težave z ščitnico, kandido, astmo in z ledvicami mehuru....

Samo ta nenaden prestop me skrbi zaradi telesa samega ki je navajeno pirinega kruha, kuhane zelenjave sadja mesa itd...

Kaj pa mi lahko kakšne recepte pošljete.

O: Kis je razredčena očetna kislina, na embalaži le te je narisana mrtvaška glava - nekaj kar si torej ne želimo dati v telo. Poleg tega pa kis zmanjšuje sposobnost prebave škroba in s tem povečuje možnost razvitja stanja v telesu, ki je dovzetno za kandidozo ter ostale glivične in bakterijske okužbe.

Katerokoli olje je predelana hrana iz katere so odstranjena pomembna hranila, ki poskrbijo za optimalno delovanje telesa. Pomanjkanje esencialnih hranil vnaša v telo neravnovesja, ki zopet vplivajo na dovzetnost do bolezni. Olj torej nikakor ne priporočam. V nasprotju s tem so super dodatek v solati oreščki ali semena. Motovilec z bučnimi semeni je božanski! Zelenolistnata zelenjava je vedno priporočen sopotnik semen ali oreščkov. Ali na kratko. Nikoli ne jejte semen ali oreščkov brez solate. Zakaj? Na ta način poskrbite za primerno hidracijo poleg tega pa poskrbite še za to, da ne pojedete preveč oreščkov. Prevelika količina maščob je prav tako kontraindikacija pri razvoju kandidoze in gljivičnih obolenj, saj vpliva na hitrost absorpcije glukoze iz krvi ter na učinkovitost inzulina.

Pri težavah s ščitnico je zelo pomembno, da imamo zelo dobro prebavo, kakršni koli vetrovi, ali če iztrebek smrdi, pomeni, da so se v črevesju ustvarili produkti, ki negativno vplivajo na absorpcijo joda in na delovanje hormonov ščitnice.

Stanje glede kandidate, ledvic in mehurja bi morala v enem mesecu biti bistveno boljše, prav tako je to precej verjetno tudi za astmo in ščitnico. Za astmo je najverjetneje krivo mleko in žitarice. Delovanje ščitnice pa je prav tako lahko moteno zaradi žitaric iz dveh pogledov, pomanjkanje joda in zelo velika dovzetnost za fermentacijo v črevesju, kar povzroča proizvodnjo snovi, ki negativno vplivajo na delovanje ščitnice.

Več o kandidu je napisano med pogosto zastavljenimi vprašanji tukaj:

<http://presniizziv.sadjesned.si/faq/>

Več ostalega, recepti, navodila za začetek pa je dosegljivo tukaj:

<http://presniizziv.sadjesned.si/gradiva/>

V: Prosila bi te za kratek komentar moje prehrane (sicer sem začela že malo prej, tako da je danes moj peti dan na presni, skoraj izključno sadni prehrani). Jem predvsem "vodeno" sadje (lubenica, češnje, breskve, nektarine, maline, borovnice, črni ribez, fige) - če se le da, v mono obrokih, sploh lubenico vedno samo (po načelu "eat alone or leave alone" :D) in vedno za prvi dnevni obrok. Zelenjava mi ne paše kaj preveč, če že, pa kvečjemu plodovi, kot sta kumara in paradižnik - to je bila moja včerajšnja večerja in v bistvu edina zelenjava v teh 5 dneh. Kumari sem po trenutnem preblisku dodala preliv iz banane in vode, kar je bilo sicer slastno, ampak sem bila čez nekaj časa nekam napihnjena, mogoče zaradi kombinacije z banano? (Glede na to, da ima kumara toliko vode kot lubenica, bi po logiki veljalo isto pravilo kot zanjo, torej jesti samo?) Kaj pa praviš glede solat z dodanim sadjem? Ravno danes sem na Tjašinem presnem kotičku videla kombinacijo zelene solate z malinami in mislim da nektarino; zelena solata me običajno ne privlači preveč, ampak tisto se mi je zdelo pa prav slastno in sem si v tistem trenutku kar zaželela solato (kar se mi sicer res ne dogaja - pri kuhani hrani sem jo običajno jedla, ampak ne s kakšnim blaznim užitek, same pa nikoli oz. sem parkrat probala, pa mi sploh ni šlo). Tudi smoothiji z bananami in zelenjem, ki sem jih do pred kratkim redno imela za zajtrk, me trenutno ne pritegnejo, same banane tudi ne preveč, pa oreški tudi ne, torej sem praktično 100% na sadju, ki bi ga lahko pojedla na tone, sploh češenj. Jem takrat, kadar

začutim potrebo, in tako dolgo, da se počutim sito, se mi pa dogaja, da se med obrokom počutim že ful polno, potem pa čez kakšno uro kar naenkrat na hitro postanem lačna in spet jem. Imam pa še eno težavico, in sicer se mi po kislno-sladkem sadju (predvsem češnjah, breskvah, malinah, borovnicah, jagodah) dogaja, da me zoprno skelijo zobje, predvsem grizna površina obeh spodnjih šestic. Ravno danes sem bila pri zobozdravnici, ki pravi, da je to kislinska erozija, in priporoča spiranje ust z vodo po uživanju sadja (to sem nekaj časa že počela po občutku) in pasto s fluorom (to me pa nič ne mika, že več let uporabljam brez). Če imaš kakšno izkušnjo ali nasvet glede tega, bo zelo dobrodošlo.

O: Prehrano nekoga drugega je zelo težko komentirati. Prebavne težave, ki morebiti nastanejo so lahko tudi posledica drugih dejavnikov, kot recimo stres, utrujenost itd... za resno diagnosticiranje problema rabim torej celotno sliko. Diagnosticiranje je vedno namenjeno le posamezniku in njegovi specifični situaciji, v napsrotnem primeru si lahko ostali kak komentar, ali predlog za rešitev situacije povsem napačno razlagajo, saj lahko gre pri njih za povsem drugačno situacijo s podobnimi simptomi.

Glede izbire sadja si na dobri poti. Tudi sam imam podobno napolnjene zaloge;)

Glede kombinacij banane z vodo in zelenjavo. Banane so sladek sadež, poskrbeti moremo, da jih jemo z nečim, kar ne zaustavlja njihove hitre prebave tako, da se velika količina sladkorja ne zadrži predolgo v prebavnem sistemu, sladkor se more absorbirati in to s tako hitrostjo, kot bi se, če jemo mono obrok. V primeru, ko jemo poleg banan zeleno ali mehkolistnate vrste zelenih solat to ni težava, saj solata gre skozi želodec brez daljšega prebavljanja ali česarkoli. Tako to ne vpliva na prebavo. Redčenje banan z vodo, pa je lahko nevarno, saj ustvari pogoje za fermentacijo in s tem negativno vpliva na napihnjenost in vetrove, kar jasno kaže na neželjeno fermentacijo znotraj našega telesa in z njo vedno povezano draženje črevesnih sten in ostalih prebavnih organov.

Glede zelenjave, pri prehrani z zrelim, sočnim sadjem je lahko potreba po zelenjavi zelo majhna. Ampak ne zapiraj si vrat, če ti zelenjava paše jo pojej, sicer je pač ne. Vsekakor pa se ne sili s kakšnim "težkim" zelenjem, kot so stara špinača, blitva, ohrovt, zelje, ker so bistveno težje prebavljivi in navadno tudi grenki ali pa neprijetnega okusa. Meni poleti zelo paše kakšna mehka listnata solata, recimo ledenka, ali pa endivija (recimo ene 500g) pa dodaš še 1kg paradižnika in še nekaj paprike (rdeče in sladke) in mogoče še pol avokada občasno in je to super obrok. Ampak, če ti je bolj pri srcu sadje in te sadje zadovolji potem kar vstrajaj na sadju! Zgodilo se bo, da boš pojedla veliko sadja in ne boš zadovoljena in to je znak, da telo išče še druga hranila. Navadno težavo rešimo z vključitvijo obroka zelenjave (podobnega, kot sem ga opisal pred nekaj vrsticami.)

Glede zob. Večna debata med presnojedimi in velika večina dela eno usodno napako: Prepogosto jedo in prepogosto umivajo zobe. Naši zobje so vedno izpostavljeni demineralizaciji in potem ponovni mineralizaciji, to je tisto, kar nam zagotavlja zdrave in trdne zobe! V primeru, ko s kislinami v sadju zobe obremenjujemo skozi cel dan, proces demineralizacije prevlada pred procesom mineralizacije in zgodi se opisana, "kislinška erozija". Da bi bila stvar še hujša, pa mnogi umivajo zobe po jedi, ko je sklenina mehkejša in jo še mehansko zdrsajo. Torej delamo 2x škodo. Kar priporočam je to, da zobe umivamo zjutraj. Pri prehrani s sadjem, ki je zrelo in sočno se na zobe ne prime nič in nima smisla umivati zob. V kolikor pa le čutite, da bi morali zobe umiti je mogoče dobra ideja, da si za naslednji obrok umislite steblo zelene, ki je super zobna ščetka. Seveda pa je pomembno, da poskrbimo, da v telo ne vnesemo preveč hrane, vsak višek, bodo bakterije (tudi tiste, ki živijo v simbiozi z nami, torej "tadobre") hotele to počistiti in se bodo seveda razmnožile. Lahko tudi prekomerno, tako bo porušen sistem in s tem ustvarjeno stanje v telesu, ki je dovzetno za bolezen.

Glede zobnih past, sam umivam zobe samo z vodo. Zobne paste imajo poleg raznih abrazivnih sredstev, še kakšno snov, ki uničuje bakterije in s tem enega od virov pomembnega vitamina B12. Če vsebuje še fluor pa le ta uničuje še kaj drugega.

Iz stališča zobovja, zdravja in prebave torej priporočam hranjenje 2-3x dnevno in če se da izpustite zajtrk. Na ta način dobite, da imajo zobje 16 ur časa za remineralizacijo med večerjo in prvim dnevnim obrokom naslednji dan pa tudi drugi prebavni organi veliko časa za popraviljanje iz "samoizgradnjo".

Torej prvi obrok okoli 12h: Ta naj bo kalorijsko močnejši, jaz recimo pojem cc 3 kg marelic, to je cc 1800 kcal (če niso tiste iz drevesa), če so tiste sladke, ki so padle iz drevesa pa še več! Drugi obrok okoli 18h pa je zopet sadje, kolikor mi pač še tekne, ki ji sledi zelenjava. Semena in oreški ali avokado jem takrat, ko sadja za večerjo ne jem in v primeru da mi to zapaše (ni prav redno in nikakor ni vsak dan, prej bi rekel enkrat tedensko).

Priporočam tudi video:

<https://www.youtube.com/watch?v=2Qd3sJR8jrE>

Seveda bo tak način prehrane malenkost težaven za nekoga, ki je še včeraj jedel visokokalorijske jedi, kjer so prostornine zaužite hrane zelo majhne. V takem primeru dodajte še en obrok a zopet ne takoj ko vstanete, pojdite vsaj na sprehod preden jeste.

Za piko na i pa je za zobe zelo pomembna tudi dovoljšna izpostavljenost soncu (D vitamin) in primerna hidriranost, za hidriranost pa poskrbimo z dovoljšnim vnosom mineralov in vode, ki je v sadju in zelenjavi. Jaz praktično ne pijem vode, od marca do danes sem popil manj kot 1 liter vode, ampak, tega zopet ne delajte na silo. Enostavno si obroke sestavite tako, da ne boste žejni. Ko boste pojedli ravno prav ob pogoju, da boste izbirali sočno sadje, potem bo potreba po vodi res minimalna, kljub temu, da na začetku telo rabi malo več vode zaradi redčenja strupov, ki jih bo končno lahko izločilo ob prehodu na bolj optimalen življenjski slog.

V: Pozdravljeni,

jutri se začne presni izziv, sem zelo navdušena, deloma tudi malo živčna, namreč ne vem, kako mi bo šlo na 100% LFRV prehrani.

Zadnje čase sem precej povečala delež sadja in surove zelenjave v svojem jedilniku, še vedno pa se nisem približala razmerju 80 10 10, še vedno mi zelo paše avokado, mandljevo mleko, chia semena. Sem precej aktivna, na dan 1 - 2 HIIT treninga + tek / ples, prav zato sem še hitreje občutila spremembo v prehrani. Zadnje čase sem še bolj lačna, očitno telo kliče po hranilih. Še vedno pa me je strah enostavnih sladkorjev v sadju, še vedno se mi nekje v ozadju možganov oglašča prepričanje, da sadje redi. Opažam, da sem ob LFRV prehrani čustveno veliko bolj občutljiva in dovzetna na vplive okolja, včasih sem sitna in razdražena brez razloga. Še vedno me vlečejo high carb kuhani obroki. Mogoče zaradi čustvenega ugodja. V glavnem, se še lovim, včasih se mi zgodi, da popadem po kaki junk svinjariji in se potem tolčem po glavi. Se bo treba še poglobljati v prehrano in izobraževati.

Moj (okriven) urnik fizične aktivnosti:

Ponedeljek: pol ure teka (narava) + GRIT + Body Attack / zumba

Torek: Boot Camp + TRX

Sreda: pol ure teka(narava) + GRIT + Body Attack

Četrtek: Boot Camp + Body Step

Petek: Šmarna gora + zumba

Sobota: dopoldne TRX

Nedelja: gibanje v naravi (odvisno od vremena) + Body Step / Body Pump

Trenutno se pri svojih 171 cm nahajam na 66kg, bi blo fajn še kake 10kg dol dat. Počasi se daleč pride, sicer pa mišice več tehtajo kot salo.

Želim si, da bi si bolj zaupala, da bi bolj zaupala sadju, da se ne bi bala pojesti npr. 10 banan. Kak teden nazaj sem se opogumila in začela dan s 6 bananami, cel dan

se mi je grozno vrtelo in bila sem popolnoma brez energije, napihnjena in še nekaj dni sem na bokih čutila dodatne obloge. Zato sem skeptična, kako jutri začeti dan. Za kosilo bom najbrž začela z datlji, potem si bom naredila omako iz veliko paradižnikov in češnevcov in jo prelila čez narezane trakce bučk in kumar. Pred vadbo si bom naredila "datorate" (okoli 17h), po vadbi - pridem domov okoli 20.30 - pa nimam idej. Nisem navdušena nad tem, da tik pred spanjem jem. Najbrž si bom iztisnila sok grenivk, kolikor mi bo pač pasalo. Glede zajtrka - do sedaj sem jedla: 2 dl domačega mandljevega mleka + žlica chia semen + 2 zmečkani banani + 4 marelice / breskve / skodelica domačih malin / češenj / borovnic itd. + pest sliv + nekaj fig + 2 žlici rožičeve moke po vrhu.

O: Jesti, ko nisi lačna je nesmiselno. Siliti se pojesti več kot telo hoče je tudi nesmiselno. Če imaš težavo pojesti 10 banan, poješ jih pa 6 je torej 6 prava količina. Koliko dobiš od hrane ni toliko koliko poješ pač pa koliko asimiliráš. Vsak presežek hrane je samo izguba energije za telo, saj more vse presežke izločiti.

Jaz jem samo 2 x dnevno enkrat ob 12h in drugič med 17-18h, Prvič pojem nekje okoli 3 kg hrušk ali breskev ali nekega sočnega sadja, za večerjo pa navadno še cc 2 kg sadja in cc 1 kg mešane zelenjave, od zelenega listja do paradižnika, paprike, kumar itd...

Čemu bi se bali sladkorjev v sadju?

Ne razumem zakaj se ne bojiš mandljevega mleka, chia semen, suhih sliv, suhih fig in rožičeve moke? To so vse koncentrirana živila in jih za šport nikakor ne priporočam. Nikakor pa ne v kombinaciji s sadjem... Datlji in banane pa naj ostanejo le kot hrana za backup, poskrbi raje, da večino kalorij dobiš iz zrelih breskev, melon, lubenic in ostalega sočnega sadja.

V: Imam vprašanje v zvezi s sladkorno boleznijo. Pred kratkim so mi prvič odkrili malo povišan sladkor v krvi (6,2 na tešče) in imam kontrolo čez tri mesece. Odsvetovali so mi tudi sladkor in sadje. Ali mi lahko uživanje večjih količin sadja pri enem obroku res škoduje in poviša sladkor? Ali pa mi bo to le izboljšalo zdravje? Imam tudi žolčne kamne in povišan holesterol in trigliceride v krvi.

O: Glede diabetesa, nisem zdravnik in nikakor nimam pristojnosti svetovati ali pa odločati o zdravstvenih stanjih in ukrepi drugih, zato bom na zastavljeno vprašanje podal le svoje mišljenje in svoje videnje problema:

Glede na opis sklepam na degenerativno hiperglikemijo, ki je predznak za pojav diabetesa tipa 2. Le ta nastane kot posledica prevelikega vnosa maščob, kar je tudi razvidno iz krvne slike (povišan nivo trigliceridov v krvi)

Bolezensko stanje odpravimo tako, da odpravimo vzrok zanj. To torej namiguje na to, da umaknemo večji delež maščobe iz prehrane. Če bi rada bila sigurna se v lekarni za majhen denar dobi Glukometer (merilec krvnega sladkorja). Načeloma ti napravo podarijo ob nakupu 50 testnih lističev za enkratno uporabo. Jaz imam tega:

<https://www.youtube.com/watch?v=1M4Uh-H7jGA>

Čisto iz furbca si merim količino sladkorja tudi takoj po sadnem obroku in zagotavljam, da niti enkrat, niti takrat, ko sem se res najedel najslajših fig vrednost v nobenem od trenutkov med in po jedi (meril sem si na 15 minut) ni presegel vrednosti 10 mmol/l.

Kar bi jaz naredil na tvojem mestu je naslednje. Prekinil bi z uživanjem olj in vseh ostalih virov maščob (živalski produkti, predelana živila, razne tortice, piškoti itd...) za en teden ne bi užival niti oreščkov, semen in mastnih sadežev kot so avokado in durian.

Ob enem bi si krvni sladkor meril. In sicer pred in po obroku.

O diabetesu smo pisali tudi na:

<http://presniizziv.sadjesned.si/faq/>

Skratka še enkrat, takoj ko bo odpravljen vzrok za povišan krvni sladkor, takoj bo stanje v telesu poskusilo preiti zopet v naravno zdravo stanje. Sadje vsebuje veliko vlaknin, organskih kislin in mineralov, vse naštetu upočasnjuje absorpcijo glukoze v telo in na ta način se količina sladkorja v krvi nikoli ne povzpne previsoko.

V primeru dodatnih informacij pa se seveda lahko še obrneš name.

V primeru, ko nočeš/ne moreš prevzeti odgovornosti za svoja dejanja pa se raje posvetuj z zdravnikom. Žal pa zdravniki o tem nočejo vedeti preveč in bo odziv verjetno negativen.

Kar nekaj zanimivih informacij pa je na spletu:

<https://www.facebook.com/HealingDiabetes>

<http://www.nealbarnard.org/books/diabetes/>

V: Mene pa zanima kako poteka tvoj običajen dan? Posebno glede prehrane, športa, itd. Zavedam se, da je to bolj težko opisati, ker se znajo dnevi med seboj precej razlikovati, a vseeno bi prosila za nek okvirni dnevnik. S katerim športom se ukvarjaš? Ali to počneš bolj intenzivno ali bolj po občutku?

O: Vstanem ob 5.30 se oblečem in grem tečt, 5 km.

Tuš, če sem žejen pijem. Začetnik navadno menja žejo z lakoto, zato zjutraj raje generično pite vodo in jejte šele, če cc 1 uro po pitju vodo še vedno čutite lakoto, oz, če je lakota še bolj izrazita.

Prava lakota je tista, ki se s časom stopnjuje. Veliko "lakot" s katerimi boste soočeni, pa so take, ki izginejo ;) To so nepravne lakote...

Odkolesarim v službo (2km) in delam do cc 12h.

Postanem lačen, odkolesarim domov (2km) in jem, do sitega, odvisno od fizičnih aktivnosti preteklih dni, navadno okoli 3kg sadja.

Spet odkolesarim (2km) v službo do 15-16h. Odkolesarim domov (2km). Potem grem na sprehod s psom cc 1-2 km, lahko tudi več, če čutim potrebo.

Uredim še kakšno malenkost in jem med 17-18h, če sem zelo lačen najprej sadje (navadno do 2kg lahko pa tudi več) in potem solato (do 3kg mešane zelenjave), če nisem zelo lačen sadje izpustim.

Potem pa imam spet nekaj prostega časa od 18h do 21h. V tem času peljem še enkrat psa, za cc 1-2km.

Okoli, 21h, včasih tudi prej, grem v posteljo.

Tako nekako poteka moj dan.

V: Glede na to da se veliko ukvarjam s športom je moje vprašanje povezano ravno z njim.. zanima me kaj menite o vadbi (fitnes, intenzivni tek) na prazen želodec? Sami pogosto omenite, da ne zajtrkujete in tudi pri drugih sem zasledila, da je njihov prvi obrok okoli 10/12 ...sama pogosto vstanem okoli 6 in grem hodit na bližni hrib, zvečer pa imam fitnes ali tek...torej zanimam ne ali je v redu, če bi naprimer združila zjutraj na tešče hojo in fitnes/tek in sele nato zajtrkovala? Ali bi bilo bolje zajtrkovati pred vadbo?

O: Tudi sam najraje športam zjutraj. Popoldne sem ponavadi utrujen (mentalno) ko pridem iz službe in mi šport ne diši preveč, če pa paše pa seveda. Nikakor se ne forsiram, telesno kondicijo ohranjaš lahko tudi z relativno malo a premišljenega in intenzivnega, rednega treninga.

Šport na prazen želodec. V bistvu zelo dobro vprašanje. Naše mišice imajo 70 % glikogenskih zalog, ostalih 30 % je v jetrih. Ponoči nisi fizično aktivna in vsaj jaz jem ob 18h dokler nisem zadovoljen, torej so zaloge napolnjene in samo čakajo na eksplozijo. Zaužitje obroka bi pomenilo, da se telo začne ukvarjati z prebavo, namesto, da bi se ukvarjalo s športom. Poleg vsega tega pa gre še za to, da telo deluje skozi 3 glavne faze:

4:00 do 12:00 — faza izločanja

12:00 do 20:00 — faza prehranjevanje

20:00 do 4:00 — faza absorpcije

Seveda so ta časovni intervali res približni ampak načeloma držijo, ko začnemo res dobro poslušati naše telo pa se ravnamo po tem, kdaj smo lačni. Jaz ponavadi nikoli nisem lačen pred 10h. Ponavadi pa postanem lačen šele okoli 12 h, kljub jutarnjem skoraj rednem 5 km teku.

Predvsem se ne smemo siliti v nič, poskusimo pa seveda lahko. Meni tak način odgovarja. Prav tako še nekaterim drugim kolegom.

Pa še to, zdrav človeški organizem brez izgube energije preskoči (torej ne je obroka) enega ali celo 2 obroka, kar nekako pomeni, da lahko brez težav en dan ne jemo in bomo drugi zjutraj povsem enako športali. Seveda je pomembno, da so poštmani vsi dejavniki zdravja, dovolj spanja, dovolj sonca, mentalnega miru, da ne govorimo o čistem okolju, svežem zraku itd...V realnosti se pač tem "idealom" poskušamo približati kar se da. V tem norem svetu je marsikdaj težko ampak boljše je vedno sovražnik dobrega pravijo;)

Upam, da je odgovor zadovoljiv.

Sedaj pa grem na kopanje v bližnje jezerce z super toplo in čisto vodo.

V: Danes sem poskusil dan preživeti tako, da nisem jedel zajtrka, podobno kot to prakticiraš ti. Za prvi obrok sem tako okoli 12h pojedel dve meloni ob 12h in potem okoli 17h 47 marelic, več ni šlo niti slučajno. 10 min me je vse tiščalo, potem je minilo in sit sem bil do 22h. Sedaj imam pa še 1 uro službe in sem precej lačen. Ne vem, kako bom jutri vstal ob 9h in potem še lačen do 11h, ko bom jedel "lahko" spet jedel 2 meloni, morda še kaj več?! Drugače se počutim super.

O: Na tvojem mestu bi, kljub temu, da ob 22h čutiš lakoto šel spat. Če gre za pravo

lakoto, bo le ta jutri le še večja. Če pa gre za nepravo lakoto, oz za hrepenenje po stimulaciji ali katerem koli drugem "čustvenem" aspektu hranjenja pa bo lakota s časom manjša. Po mojem zjutraj, ko se boš naspal sploh ne boš lačen. Zelo verjetno je, da si bil zvečer "lačen" ker si bil preutrujen. Če želimo rešiti vzrok za to, moremo torej iti spat. Seveda pa ni vedno tako, lahko se zgodi, da bo večerna lakota postala še večja zjutraj. V takem primeru priporočam zajtrk.

Opomba: Oseba je poročala, da naslednji dan zjutraj res ni bila lačna, nasprotno zbudil se je poln energije. Lačna je postala šele okoli 11h, ko je pojedel 4kg bruto melone in bil sit.

V: Za večerjo okoli 17h sem si privoščil 2 kg ananasa, ki pa me ni nasitil. Nasprotno, tako zelo me je začel peči jezik, da bi lahko nadaljeval. Čez nekaj časa sem si privoščil še 1 liter gozdnih borovnic. Ali obstaja kak trik za pekoč jezik ob anansu/kiviju?

O: V primeru, ko ješ le 2x dnevno je obrok 2 kg (bruto) ananasa zelo malo. Iz 2 kg bruto ananasa, dobiš približno 1 kg ananasa, ki ga lako poješ. Vse ostalo zavržeš. Po podatkih o prehranski vrednosti Ameriške agencije za prehrano je to okoli 450 kcal, glede na to, da te je opeknel pa bi rekel, da si pojedel ananas, ki je ni bil zrel. Nezrel ananas (tudi kivi, fige, papaja,...) vsebuje proteaze, ki "raztopijo" naše tkivo v ustni votlini in želodcu. V telesu povzročimo draženje in s tem veliko izgubo energije. Pri kiviju in papaji je trik v tem, da počakamo, da dozori. Pri ananasu in figah pa je potrebno izbrati zrelo sadje, saj po odtrganju iz rastline ne zori več. Pri anasau pa je še ta posebnost, da redko lahko naletimo na ananas, ki bi bil v celoti zrel. Ananas namreč zori od spodaj navzgor in navadno, ko spodnji del doseže optimalno zrelost, zgornji še ni zrel. Najboljši ananas je tisti, ki je spodaj prezrel, sredina optimalno zrela, vrh pa rahlo premalo zrel. Take ananase pa je težko dobiti med običajnimi ananasi pripeljanimi z ladjo, saj ne preživijo 3 tedenskega transporta. Najbolje je torej, da kupimo ananas, ga na debelo olupimo, tako da odstranimo očesa popolnoma (obrežemo torej vsaj 5 mm v globino, včasih celo več). V izogib jedenju nezrelega dela pa odrežemo tudi zgornjo tretjino obrezanega sadeža. Če želimo biti ekonomičnejši si lahko pomagamo z refraktometrom in izmerimo do katere višine je količina sladkorja dovolj viska. Meja za zrel ananas je v večini komercialnih sort okoli 13 brix. Dele ananasa, ki imajo nižjo brix vrednost torej zavržemo. Poleg tega pa zavržemo tudi notranji trdi del.

V: Med športom vodi dodajam izdelek, za katerega reklamirajo, da povečuje vzdržljivost. Zanima me, kako zelo škodljiv je in ali vsebuje veliko soli. Morda je to glavni razlog, da mi zastaja voda v telesu. Najlepša hvala. Izdelek vsebuje (prepisano iz etikete na embalaži): L-levcin 30%, beta-alanin 20%, L-valin 15%, L-izolevcin 15%, L-arginin 10%, sredstvo za uravnavanje kislosti (citronska kislina), aroma, sladilo (sukraloza), barvilo (oranžno rumeno, rdeče: barvili lahko škodljivo vplivata na aktivnost in pozornost otrok). Vsebnost alergenov: lahko vsebuje sledi soje, pšenice (vir glutena) in oreškov.

O: Katerikoli sadež je veliko boljši od katerega koli komercialnega pripravka, saj je bolj kompleten od omenjenega. Omenjeni napitek je proteinski napitek in ga ne priporočam. Dejstvo, ki ga omeja celo proizvajalec, da barvili lahko vplivajo na aktivnost in pozornost otrok pa mi zastavi še vprašanje, ali odrasli tega ne občutimo?

Najboljša izbira je torej, sadje in zelenjava z nekaj malega semen in oreškov za hrano. Čista NEmineralna voda pa za pijačo. Vse ostalo, kar človeška rasa pije pa moramo klasificirati ali kot hrano ali kot strup. (hrana je v tem primeru smoothie, strup pa vse gazirane pijače, vse umetne pijače in vse ostalo kar ni čista voda).

Vzrok za zastajanje vode v telesu je verjetno v porušenem ravnotežju Natrij-Kalij. Voda bo tako zastajala v telesu, dokler se pravilno ravnotežje ne vzpostavi. Druga možnost pa je, da imaš v telesu visoko stopnjo toksičnih produktov, ki jih želi telo razredčiti, zato v določene dele, kjer je koncentracija teh toksičnih produktov veliko, nakopiči vodo. Tudi tukaj ni kaj narediti, ko počakati in dati telesu možnost, da te odpadne produkte izloči. Tega procesa se ne da pohitriti, enostavno nujno je, da telesu damo čas, spanje in s tem telesu priskrbimo tudi energijo za izločanje strupenih produktov. Še pojasnilo, strupeni produkti, so še kar najverjetneje produkti lastnih procesov v telesu, ki jih zaradi preveč aktivnega življenja telo ni uspelo izločiti in jih je v sili razmer pospravila v dele telesa, ki so najbolj oddaljeni od vitalnih organov. Lahko pa so tudi posledica hrane z visokim deležem beljakovin, še posebej, če so denaturirane, lahko so strupi iz okolja in še kaj.

**V: Jaz pa zelo pogrešam slane stvari. Mogoče kak nasvet, ideja, kako utišati to potrebo?
Hvala!**

O: Zelena, zelenjava, paradižnik, to ti verjetno manjka v prehrani...Sadje čez dan, za večerjo pa sadja kolikor ti paše in potem veliko solato, cc 250-500 g mehke zelenolistnate solate (kristalka, ledenka, endivija...), namesto dela solate lahko daš tudi narezana stebila zelene + 500g paradižnika+ 500g paprike + 500g kumar...Dober tek! Mogoče ti solata ne bo pasala prav vsak dan, ampak na vsak način se bo potreba po "soli" zmanjšala oz. izginila.