

Prehrana pri obolelih jetrih

Jetra imajo pomembne naloge pri prebavi hrane, pri nevtralizaciji strupenih snovi in pri izločanju odpadkov iz telesa. Najpogostejše oblike obolenj jeter so zamaščenost, vnetje, brazgotinjenost, ciroza in rak jeter (Zang et al, 2017).

V zadnjih desetletjih se je število jetrnih bolnikov zelo povečalo. Dandanes prihaja v ospredje nealkoholna zamaščenost jeter (NASH), saj ima to težavo kar tretjina prebivalstva razvitega sveta (Andronescu et al, 2018). Dr. Robert H. Lustig razkriva, da je glavni vzrok za ta porast povečano uživanje sladkorja. Vsa fruktoza, bistvena sestavina namiznega sladkorja, se namreč presnavlja v jetrih; zlahka se spaja z beljakovinami in tvori strupene glicirane beljakovine (Lustig, 2014, Perlmutter, 2015). Vse več pa je v telesu tudi drugih, za jetra uničujočih toksinov. Po ugotovitvah obsežne raziskave v Nemčiji se je število različnih okoljskih strupov, ki so jih v zadnjih desetih letih v nedovoljeni količini odkrili v krvi pacientov, povečalo z 20 na kar 500 (Mercola, 2019). Obolenja jeter dandanes uvrščajo med pet najpogostejših vzrokov smrti pri ljudeh srednjih let (Rosenberg et. al., 2007).

Medicina priporoča, naj jetrni bolniki uživajo zdravo uravnoteženo prehrano. Potrebno je piti dovolj vode, se izogibati alkoholu in jedem z veliko maščobami, sladkorju in soli (ALF, 2017; Mesarič-Džurič). V bistvu se ta prehranska priporočila ne razlikujejo prav veliko od splošnih priporočil zdrave prehrane, čeprav je presnovna sposobnost jetrnega bolnika bistveno zmanjšana. Smiselno bi bilo priporočiti jetrnim bolnikom (pa tudi zdravim ljudem), naj uživajo ekološko pridelano hrano, v kateri je toksinov manj, in naj se zelo izogibajo sladkim živilom. Žal se je količina v hrano dodanega sladkorja v zadnjih štirih desetletjih več kot potrojila; sladkor je dodan že v skoraj vsa živila (Lustig, 2014).

Na srečo je prehranska znanost razvila nova živila, ki so primerna za jetrne bolnike. V tem prispevku razlagam, kako jih je smiselno uvajati v prehrano jetrnega bolnika. Tekst je informativnega značaja, saj je za svetovanje pri prehrani bolnika pristojen le zdravnik.

Najprej optimizirajmo beljakovinsko prehrano

Tudi jetrni bolniki morajo užiti dovolj beljakovin. Žal pa sleherno beljakovinsko bogato živilo, pa čeprav biološko pridelano, zelo obremenjuje jetra. Vsaj 52% aminokislin – sestavin beljakovin – se na celični ravni ne izkoristi, pač pa se pretvorijo v amonijak, ki zelo obremenjuje jetra. Za jetrne bolnike je bistveno, da posežejo po virih aminokislin, ki ne ustvarjajo amonijaka. Edini tak prehranski vir so aminokisliline tipa OKA – optimalna kombinacija esencialnih aminokislin.

Primerne so celo za bolnike s cirozo. Zdravnika C. De Cristoforo in F. Giordano (2002) sta opisala uspešno zdravljenje bolnice s težko obliko ciroze kot posledico virusnega hepatitisa. Zaradi notranjih krvavitev so jo večkrat prepeljali na urgenco. Običajno zdravljenje z antivirusnimi zdravili pri pacientki ni bilo mogoče, pa sta se zdravnika odločila za zdravljenje s homeopatskimi, poleg tega je bolnica uživala po 10 tablet aminokislin OKA na dan. V dveh letih po terapiji bolnica ni več potrebovala transfuzij, raven jetrnih encimov in bilirubina se je skoraj normalizirala, dosegla je sprejemljivo raven kakovosti življenja.

Pred leti mi je prof. Lucà-Moretti pripovedoval o primeru jetrnega bolnika, ki so mu jetra povsem odpovedala in čakal je le še na njihovo presaditev. Pa so mu zdravniki vso beljakovinsko hrano nadomestili s 25 tabletami optimalne kombinacije aminokislin OKA. Ob tem je lahko povsem normalno živel in brez težav pričakal presaditev organa.

Podobna je izkušnja našega znanca s Primorske. Leta 2008 so ga sprejeli v bolnišnico zaradi odpovedi jeter. Zdravniki so mu predlagali presaditev jeter. Stanje je bilo iz dneva v dan slabše. Njegova zdravnica takrat še ni poznala aminokislin OKA, pa jih je začel jemati »na svojo roko«. Pričel je s tremi tabletami na dan. V prvem tednu je koža počasi izgubljala rumenkasto barvo, a počutje še ni bilo bistveno boljše. Drugi teden je povečal odmerek na 5 tablet, v začetku tretjega tedna pa na 10 tablet na dan. Pri povečanem odmerku se je njegovo počutje izboljšalo. To je pokazala tudi analiza krvi. Zdravnica se je čudila. Jeter mu niso presadili. Ko sem ga srečal tri leta po tem dogodku, je kljub načetim jetrom živel normalno.

Navodilo za prvo fazo (2-3 tedne): Dnevno uživamo 5 do 8 tablet aminokislin OKA.

Dodamo še bio probiotik EM

Desetine raziskav dokazujejo, da so vse vrste jetrnih obolenj povezane z neuravnoteženo črevesno bioto (Sharma et al., 2013). To stanje lahko na preprost način prepoznamo po neprijetnem vonju blata, kar

pomeni, da v črevesju prevladujejo gnilobne bakterije. Toksične gnilobne snovi prodirajo iz črevesja v kri in obremenjujejo jetra. Z uživanjem kakovostnih probiotikov lahko že v nekaj dneh odpravimo smrdenje blata. V mojem dopolnilnem prehranskem sistemu to dosegamo z uživanjem biološko proizvedenih probiotikov EM, ki imajo izvlečke 19 vrst zdravilnih zelišč. S tem zelo razbremenimo jetra.

Uravnotežena črevesna biota je tudi izjemnega pomena za dobro prehranjenost jetrnega bolnika. Dobre črevesne bakterije pomagajo prebaviti hrano. Če jetra ne delujejo dobro, potrebujemo veliko dobrih črevesnih bakterij, da pomagajo opraviti prebavne naloge, ki jih jetra ne zmorejo.

Navodilo za drugo fazo (2 tedna): V prehrano dodamo (poleg OKA) še bio probiotični napitek EM. Uživamo dnevni odmerek, ki zagotavlja, da blato izgubi neprijetni vonj.

Dodamo še antioksidantski prašek FHES

Vse vrste jetrnih bolezní so posledica poškodb, ki jih povzročajo oksidanti. Zato je razumljivo, da strokovna literatura poudarja pomen antioksidantske zaščite jeter (Zang et al., 2017). Med antioksidanti ima posebno mesto FHES: po meritvah Univerze v Ljubljani, je po antioksidantski moči vsaj 10.000-krat močnejši kot najbolj antioksidantski sveži sokovi.

Z antioksidantsko zaščito lahko celo zmanjšamo kronično vnetje jeter. Dr. Ron Meyers je pred Svetovno zdravstveno organizacijo predstavil svoj protokol za zdravljenje hepatitisa C, ki vključuje uživanje FHES. Tudi moje osebne izkušnje so v tem smislu zelo pozitivne. Zaradi okužbe z virusom hepatitisa (non-B) sem bil kar 23 let kronični jetrni bolnik. Po dveh letih in pol rednega jemanja FHES (2-3 kapsule dnevno) pa so moja jetra ozdravela. Dr. Ron Meyers sicer priporoča, da pri kroničnih vnetjih uživamo po dve kapsuli FHES trikrat na dan. Po mojem mnenju je pri jetrnih bolnikih tolikšen odmerek lahko (vsaj v začetku) prevelik zaradi močnega razstrupljanja, ki utegne preobremeniti ošibela jetra.

Navodilo za tretjo fazo (praviloma dva meseca - lahko tudi trajno): V prehrano dodamo (poleg OKA in probiotika EM) še FHES. Začnemo z eno kapsulo FHES na dan in odmerek postopno povečujemo v skladu z načelom dobrega počutja. Dodamo tudi modrozeleno alge (spirulino, AFA, hlorelo) v odmerku, ki ga priporoča proizvajalec.

Globok sen varuje jetra

Zdravilen sen je globok. Kako ga prikličemo z naravnimi sredstvi, smo že pisali (NZ št. 102). Pomaga tudi jemanje melatonina – hormona spanja. Že en miligram melatonina pred spanjem pomaga priklicati globok spanec. Objavljeno je bilo več kot 100 znanstvenih člankov o pozitivnem vplivu melatonina pri vseh vrstah jetrnih bolezní (Zang et al., 2017). V prehrano ga vključimo, kadarkoli nas muči nespečnost.

Dr. Iztok Ostan v sodelovanju z Boženo Ambrozius in Alberto Ostan; za revijo Narava zdravi, št.104, marec 2019

Viri:

- ALF – American liver foundation (2017). Liver disease diets; dosegljivo na: <https://liverfoundation.org/for-patients/about-the-liver/health-wellness/nutrition/>, 1. 2. 2019.
- Andronescu, C.I., Purcarea, M.R., Babes, P.A. (2018). Nonalcoholic fatty liver disease: epidemiology, pathogenesis and therapeutic implications. J Med Life, 11(1):20-23; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5909941/>, 1.2.2019.
- De Cristofano C., Giordano F. (2002). Terapia omeopatica integrata in un caso di cirrosi epatica scompensata. La Medicina Biologica. 51-52; dosegljivo na: http://medibio.it/medicina-biologica/2013/77/548/pdf/MB0201_art_10.pdf, 1.9.2017.
- Lustig, R., H., (2014). Mastna laž. Ljubljana: UMco.
- Mercola, J. (2019). Top tips to detox your body. 27. januar; dosegljivo na: <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2019/01/27/top-tips-to-detox.aspx>, 1. 2. 2019.
- Mesarič-Džurič, J. Dieta pri kroničnih jetrnih boleznih (kronični hepatitis in ciroza jetr). UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo; dosegljivo na: <https://www.kclj.si/dokumenti/000203-0002fe.pdf>, 1. 2. 2019.
- Perlmutter, David, 2015. Požgani možgani. Ljubljana: UMco
- Rosenberg, W., Parkes, J. (2007). What is liver fibrosis; dosegljivo na: <https://www.healthcare.siemens.com/clinical-specialities/liver-disease/what-is-liver-fibrosis>, 1. 2. 2019.
- Sharma, V., Garg, S., Aggarwal, S. (2013). Probiotics and liver disease. The permanent journal, 17(4):62-67; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3854811/>, 1.2.2019.
- Zang, J-J., Meng, X., Zhou, Y., Xu, D-P., Li, S., Li H-B. (2017). Effects of melatonin on liver injuries and diseases. International journal of molecular sciences, 18 (4) 673; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5412268/>, 1. 2. 2019.