

John A. McDougall, dr. med.

IZZIVALNO DRUGO MNENJE

Knjiga, ki nastavlja ogledalo trenutno sprejetim načinom zdravljenja najpogostejših bolezni:

- raka
- osteoporoze
- ateroskleroze
- srčne bolezni
- zvišanega krvnega tlaka
- sladkorne bolezni
- artritisa
- bolezni ledvic

Imamo pravico spoznati (ne)učinkovitost farmacevtske medicine in odkriti uspešnost drugačnega (samo)zdravljenja!

SITIS

Vsebina

Spremba beseda k slovenski izdaji

Predgovor

1. poglavje: Zakaj izzivalno drugo mnenje?

2. poglavje: Rak

3. poglavje: Osteoporoza

4. poglavje: Ateroskleroza

5. poglavje: Srčna bolezen

6. poglavje: Zvišan krvni tlak

7. poglavje: Sladkorna bolezen

8. poglavje: Artritis

9. poglavje: Bolezni ledvic

Epilog

Poudarjene in ponavljajoče se teme

Izločevalna dieta

V tej predstavitvi knjige, ki ima 260 strani, pri posameznem poglavju navajamo le vprašanja. V knjigi vsakemu vprašanju sledi izčrpen, lahko razumljiv, znantsveno preverjen odgovor. Vse odgovore je avtor preverjal še pri svojih številnih kolegih zdravnikih.

Iz pregleda vprašanj boste videli, da avtor pri vsaki bolezni navaja vzroke bolezni, navede koliko smo sami prispevali k temu, da smo zboleli, našteje različne načine zdravljenja uradne medicine, objektivno ugotovi znanstveno potrjena dejstva o neučinkovitosti teh načinov ter ponudi konkretne in jasne napotke, kaj moramo sami narediti, da nepredovanje bolezn ustavimo in jo po možnosti v celoti odpravimo.

Zdravi bodo iz odgovorov veliko izvedeli, kaj jih lahko čaka ob nepravilnem prehranjevanju in življenjskem slogu. To je odlična motivacija za majhne napore za doseganje velikih rezultatov na najpomembnejšem področju - zdravju.

Spremna beseda k slovenski izdaji

Poimenovanje bolezni, ki ga uporablja sodobna medicina, nima pravega smisla. Ime bolezni, ki kaže na prizadeti del telesa, posledico bolezni ali človeka, ki je »odkril bolezen« ali ima kakšne druge zasluge, je zgolj »koda«, ki zdravnikom kaže, kje, kako in kdaj morajo ukrepati.

Tako kot je diagnosticiranje simptomatično (opis simptomov), tako je tudi zdravljenje simptomatično (odpravljanje simptomov): glavobol – pomeni, da boli glava, ukrep – odpravi glavobol; diabetes – pomeni visok krvni sladkor, ukrep: znižaj sladkor. Itd.

Usmeritev na en organ pomeni zanemarjanje obravnave človeka kot celote, usmeritev na vidno posledico bolezni pomeni zanemarjanje vzrokov bolezni, ki bolezen vedno znova povzročajo. Koristnost zdravil pri obvladovanju simptomov pogosto izniči škoda, ki jo naredijo drugim delom istega organizma.

Posledica takšne usmeritve je, da farmacevtska medicina velike večine kroničnih bolezni ne more pozdraviti, vse kaže, da je tudi končna ozdravitev niti ne zanima. Logika te usmeritve nima veliko opraviti z našo ozdravitvijo, ampak z zdravljenjem – s postopki in z zdravili, ki farmacevtsko-medicinski industriji prinašajo finančne koristi.

Če bi bolezni poimenovali po vzrokih nastanka, bi bil seznam veliko krajši in bi si ga z lahkoto zapomnil povprečen človek. Prosim, z vso resnostjo premislite o mogočem poimenovanju nenalezljivih bolezni: hranobol, zrakobol, miselbol, stresobol, genobol ...

Ljudje z zgago, s čišrom na želodcu, z zamašenimi žilami, s srčnimi zastoji, z ledvičnimi kamni, s sladkorno boleznijo, neodvisno od inzulina (tip B), z zaprtjem, s črevesnim rakom, z rakom na dojkah, na prostati ipd. bi imeli le eno diagnozo – hranobol. To bi bolnike in skrbnike našega zdravja jasno usmerilo na natančnejše iskanje vzrokov, ki jih po odkritju ne bi bilo težko odpraviti. Zdravnik bi npr. ugotovil, da je vzrok bolezni uživanje preveč maščobe in beljakovin, bolniku bi dal navodila o zdravem prehranjevanju, telesni dejavnosti in ga naročil na kontrolni pregled čez nekaj tednov. Če bolnik v tem času ne bi korenito spremenil svojega načina prehranjevanja, kar se mora pokazati kot nižja stopnja holesterola, trigliceridov ipd., ne bi bil upravičen do nadaljnje brezplačne zdravstvene oskrbe. V nekaj mesecih bi se število bolnikov z resnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, ki povzročijo 80 odstotkov prezgodnjih smrti, ogromno trpljenja in hitro praznijo zdravstveno blagajno, prepolovilo, nihče pa ne bi imel stranskih in neželenih učinkov.

Zakaj zdravstveni sistem ne deluje tako? Zato, ker pri tem nihče ne bi ničesar zaslužil, in ne zato, ker bi bil takšen način neučinkovit.

Ko bolnik z jasnimi bolezenskimi težavami obiše zdravnika, mora vedeti, da njegov zdravnik odpravlja posledice bolezni, in ne vzroka. To je sprejeta medicinska doktrina, za katero konkretni zdravnik ni odgovoren. Če bi se poglobljajal v vzroke naših težav in nam svetoval, kako jih odpraviti, bi veliko tvegajl: z vidika normativov bi bil neučinkovit, saj bi moral vsakemu bolniku nameniti več kot povprečnih sedem minut, tvegajl bi izgubo licence in službe in nazadnje bi tvegajl tudi tožbe bolnikov, ki so prepričani, da bi jim agresivnejše, konvencionalno zdravljenje prineslo več koristi.

Vseeno pa si zamislite, da obstaja zdravnik, ki vam bo pojasnil nastanek, napredovanje in razvoj bolezni, ki bi vam pojasnil, kako in kaj ste sami prispevali k temu, ki bi vam svetoval, kaj morate narediti, da napredovanje bolezni ustavite in njen potek obrnete v smer ozdravitve. Ljudje z resnimi

kroničnimi težavami skoraj brez izjeme nimajo le ene težave, ampak jih imajo več. Tako bi hkrati zdravili vse bolezni. In za nameček bi si okrepili imunski sistem in bistveno zmanjšali tveganja za druge bolezenske težave, vse brez stranskih in neželenih učinkov.

Pri izbiri načinov zdravljenja bi morali vedeti:

- kaj so osnovni vzroki bolezni, koliko je k nastanku in razvoju prispeval način življenja;
- ali zdravilo vpliva zgolj na simptom, pojavnost in posledico bolezni ali je usmerjeno v odpravljanje vzrokov;
- ali so znani vsi stadiji poteka bolezni in vse stopnje zdravljenja;
- kdaj bo in ali bo težava dokončno odpravljena in s kakšnimi posledicami;
- ali zdravljenje pomeni dosmrtno odvisnost od zdravil;
- katere škodljive posledice lahko povzroči izbrani način zdravljenja in s kakšno verjetnostjo ter s kakšnimi zdravili jih bo treba odpraviti? Ali je predvidljiv medsebojni vpliv vseh zdravil;
- koliko bo izbrana terapija izboljšala kakovost življenja in ali ga bo podaljšala;
- koliko bo izbrana terapija okrepila ali uničila samoobrambne in samoozdravitvene mehanizme;
- ali obstaja druga izbira: kako doseči hitro, trajno in dokončno ozdravitev brez škodljivih posledic in okrepiti samoobrambne in samoozdravitvene sposobnosti ob dvigu kakovosti življenja, vključno z denarnimi in s časovnimi prihranki.

Ne znam si predstavljati večje koristi za zdravje posameznika, kot so izčrpani, natančni, konkretni, kakovostni, verodostojni in znanstveno preverjeni odgovori na vsa zgornja vprašanja.

Knjiga **IZZIVALNO DRUGO MNENJE** je napisana v obliki vprašanj in odgovorov z uvodnimi zgodbami ljudi, ki so po seznanitvi z grozečo diagnozo in prognozo poiskali drugo mnenje. Avtor se je o vsaki od naštetih bolezni posvetoval s številnimi uglednimi zdravniki, tako da so nasveti strokovno velikokrat preverjeni in zanesljivi.

Težko si predstavljam, da kdo odgovorno skrbi za zdravje drugih (naj si bodo to starši v družini, politiki v državi ali novinarji v javnosti ali poklicno zdravniki, medicinske sestre ali drugo medicinsko osebje, nutricionisti, oblikovalci jedilnikov v vrtcih, šolah, domovih za starejše, zaposleni v zdravstvenih domovih), ne da bi upošteval informacije iz te knjige in jih udejanjal ali pa vsaj z njimi objektivno seznanil bolnike.

Bistveno več pozornosti moramo namenjati tistim področjem, kjer lahko sami pomembno vplivamo na zdravje in na bolezen, to pa je življenjski slog, predvsem prehrana. Tudi če gre za »gensko pogojeno« bolezen, bo razvoj potekal drugače, če bomo spremenili način življenja, ki je pospešil takšno izražanje genov. Bolj kot podedovani geni so pomembne podedovane navade.

Vsak, ki ima sebe rad in ki je pripravljen pridobiti nekaj znanja in zbrati dovolj odločnosti, lahko prepreči nastanek in napredovanje skoraj vsake bolezni, njen potek lahko pogosto obrne in doživi popolno ozdravitev. Nismo nemočne žrtve usode ali genov – sami odločamo o svojem zdravju. Nismo nemočni objekt v postopkih zdravljenja farmacevtske medicine – sami odločamo o zdravljenju in ozdravitvi.

Ivan Soče, urednik

Predgovor

Mnogi uporabniki zdravstvenih storitev, bolj poznani kot bolniki, so na milost in nemilost prepuščeni zdravnikom, ki so jim dodeljeni. Medicina je daleč od eksaktne znanosti, zato znanje in poudarki zdravnika, ki skrbi za vas, sprožijo zelo različne medicinske odločitve. Le malo bolnikov ima čas ali denar za preverjanje vseh različnih stališč. To knjigo sem napisal, da bi vam predstavil druge načine gledanja na vaše zdravstvene težave in vam pomagal pri sprejemanju odločitev, pa povezanih z vašim zdravjem in boleznijo. Razprave v naslednjih poglavjih bodo najbolj koristile ljudem, ki si prizadevajo preprečevati in zdraviti bolezni, namesto da bi se zgolj krpali, ko udari tragedija, in tistim, ki so pripravljene spremeniti svojo prehrano in življenjski slog, da bi postali bolj zdravi.

Veliko bralcev je nagnjenih k branju poglavij, ki zadevajo njih osebno, vendar predlagam, da preberete celo knjigo, da boste osvojili osnovne koncepte, ki sem jih podal. Odkrili boste, da vsako poglavje vsebuje nekaj, kar se nanaša na vaše zdravje in dobro počutje. Glede zdravstvenih težav, ki vas osebno tarejo, se lahko v ustreznih poglavjih temeljiteje pozanimате pozneje. Za tiste, ki bi želeli prebrati in izvedeti več, so na voljo sezname referenčne medicinske literature. Ne bojte se lotiti teh člankov. Večinoma so napisani v jasnem jeziku, tako da povprečni bralec ne bo imel težav pri dojetju njihovih osnovnih sporočil. Pri raziskovanju teh informacij sodelujte s svojim zdravnikom. Če boste nekaj težko razumeli, bo imel zdravnik občutek, da spada razlaga k njegovemu delu. Želite izvedeti več, da bi dosegli boljše zdravje in zdravstveno oskrbo. Kdo lahko temu ugovarja?

Upam, da bodo moja mnenja spodbudila razpravo in razmišljanje ljudi ter morda povzročila pozitivne spremembe. Vem, da obstajajo tudi drugačna mnenja od mojega, in zavedam se, da v knjigi nisem navedel vseh. Izrazil pa sem svoje prepričanje o tem, kako bi morali biti zdravljeni moji bolniki, in ga tudi utemeljil. Ta knjiga je v oporo mnogim mojim zdravniškim kolegom, ki so ravno tako prišli do podobnih ugotovitev in na podoben način skrbijo za bolnike. Številni zdravniki bodo ugotovili, da je knjiga koristno orodje za izobraževanje bolnikov.

Če si vi kot bralec želite takšne zdravstvene oskrbe, potem jo zahtevajte od svojega zdravnika. Morda boste naleteli na določen odpor ali celo nekoliko sovražen odnos, toda z vašim delovanjem bosta oba veliko pridobila. To knjigo sem napisal, ker upam, da se bo zdravstvena oskrba hitreje spremenila v zagotavljanje humanih načinov zdravljenja, ki upoštevajo splošno dobro počutje bolnikov. To spremembo lahko pomagate pospešiti z razumevanjem svojih zdravstvenih potreb in zahtevanjem oskrbe, ki se ukvarja z vzroki težav namesto z njihovimi simptomi.

Dejavniki, ki povzročijo bolezen, so redko posledica napak v telesu; večinoma se pojavijo zaradi napak v našem razumevanju ustrezne skrbi za zdravje. Negujte prepričanje, da je vaše telo najčudovitejša stvaritev, kar jih obstaja, in da resnična zmoglost za zdravje in zdravljenje leži v vas. Z uporabo teh notranjih moči boste dosegli zdravje, ki si ga zaslužite.

John McDougall, dr. med.

RAK

Susan

Čustveno zvenim, kot bi vsaka ženska, ki se približuje 40. letu in je zaznamovana s tragedijo. Nekega dne sem med prhanjem začutila majhno bulo. Z manjšim kirurškim posegom so mi odstranili tumor, nato pa mi je osebni zdravnik povedal, da imam raka na dojki in da jo bom morala odstraniti. Zelo sem zaskrbljena. Morda bi se morala v zadnjem letu bolj posvetiti tej težavi, toda znova sem se poročila in moja prihodnost je bila videti tako obetavna. Moja starejša hči se bo že znašla, kaj pa mlajša, ki ima deset let? Ali še lahko upam, da jo bom videla diplomirati?

Imela sem prijatelje, ki so zboleli za rakom in niso več dolgo živeli. Zdravljenja, s katerimi so jim želeli pomagati, so jim naredila več škode kot rak in povzročala trpljenje vse do smrti. V zadnjem času sem veliko prebrala o novih načinih zdravljenja raka; ugotovila sem tudi to, da obstajajo med zdravniki zelo protislovna stališča o tem, kateri načini zdravljenja so najboljši. Vsekakor moram izvedeti več o tem, kaj je narobe z mano in kaj lahko storim, da bom ozdravela.

Vprašanja:

Ali na podlagi vsega, kar sem vam povedala, menite, da moram odstraniti dojko?

Zakaj prav jaz? Zakaj sem zbolela za rakom? Ne morem se prenehati obtoževati.

Moški in ženske uživamo enake jedi. Zakaj rak na prsih večinoma prizadene ženske, medtem ko je pri moških zelo redek?

Kako lahko nekaj v moji prehrani vpliva na estrogene v mojem telesu in povzroči raka na dojki?

Kaj je razlog za višjo raven estrogena pri ženskah v ZDA?

Kako so estrogeni povezani z rakom?

To pomeni, da je večina žensk podvrženih tveganju, saj imamo v bistvu enako prehrano. Kako pogost je rak na dojki?

Kaj se dogaja v državah, kjer ženske zaužijejo manj maščobe in se rekreirajo? Ali redkeje zbolijo za rakom na dojki?

Rada bi izvedela, koliko maščobe in estrogenov je bilo v mojem telesu, preden sem zbolela za rakom. Ali mi je ta informacija zdaj lahko v pomoč?

Ali moram zato, ker sem mlajša kot večina žensk z rakom na dojki, vedeti kaj posebnega?

Večji del življenja imam v dojkah zatrdline, ki so jih zdravniki vedno imenovali fibrocistična bolezen. Ali bi se lahko ena od njih razvila v raka?

Vedno je bilo težko reči, na katere zatrdline bi morala biti pozorna. Toda ta se je zdela opazno

drugačna. Ali menite, da bi vsakoletna mamografija odkrila raka dovolj zgodaj, da bi to kaj spremenilo zame?

Ali so mamografi nevarni?

Mamografijo sem opravila tik pred biopsijo in izid je bil pozitiven. Ali se to pogosto zgodi?

Ali so na voljo boljše tehnike za odkrivanje raka?

Ali menite, da se ženski splača obiskovati mamografijo in izvajati samopregledovanje?

Moj drugi zdravnik je rekel, da mi mora zaradi nekega zakona dati knjižico, kjer so navedene možnosti mojega zdravljenja. Priporočil mi je mastektomijo. Če se prav spomnim, mi je rekel: "To je edina operacija, ki jo izvajam; sprejmite jo, sicer boste ostali brez nje."

Ali je o tej bolezni že veliko znanega?

Med katerimi možnostmi lahko izbiram?

Slišala sem, da imajo zdravniki radikalno mastektomijo za najboljšo obliko zdravljenja.

Ali drugi zdravniki resnično razumejo, da vsa ta zdravljenja ne podaljšajo življenja?

Zakaj kirurški posegi in obsevanja niso uspešni pri pozdravitvi tega raka?

Slišati je, kot da mi ni treba hiteti spet v operacijsko sobo, saj imam tega raka že deset let.

Doslej nisem vedela, da sta lumpektomija in mastektomija enako učinkoviti, kajti obe vrsti zdravljenja sta po navadi prepozni za ustavitev širjenja raka. Po odstranitvi zatrdline iz moje dojke sem bila na rentgenu prsnega koša, slikanju kosti in krvnih testih. Zdravnik mi je dejal, da se rak ni razširil. Ali je to lahko res?

Moj prejšnji zdravnik mi je rekel, da si moram dati odstraniti celo dojko, saj utegnejo biti druga mesta na isti dojki ravno tako rakava.

Zdi se, da ni veliko upanja za ozdravitev. Koliko let življenja mi še ostane?

Toda slišala sem, da je človek po petih letih brez ponovitve tumorja zdrav.

Kaj je minimalno zdravljenje? Kakšen je najmanjši obseg kirurškega zdravljenja, potreben za nadzor raka na dojki?

Zdaj razumem, da mi nobeden od kirurških posegov, ki so mi na izbiro za odstranitev rakave tvorbe, ne bo podaljšal življenja. Ali moram še o čem razmisliti?

Ali je odločitev za zdravljenje z lumpektomijo in obsevanji zame dobra izbira?

Ali obstaja kdaj razlog za mastektomijo ali obsevanja?

Rečeno mi je bilo tudi to, da moram na operacijo limfnih vozlov pod mojo roko. Kot umetnica potrebujem normalno gibljivo desno roko. Ali je omenjeni kirurški poseg res potreben?

Toda morajo obstajati razlogi, da toliko zdravnikov priporoča ta dodaten kirurški poseg. Kaj bi pridobila, če bi mi odstranili limfne vozle pod pazduho?

Zanima me, kaj naj ženska stori, če ob odkritju raka na dojki lahko otipa limfne vozle?

Prosim vas, da mi poveste več o kemoterapiji. Slišala sem, da moram ta zdravila jemati za uničevanje že razširjenih rakavih celic.

Slišala sem, da ima kemoterapija hude neželene učinke. Kaj lahko pričakujem?

Pravite, da je bolje, da imam čim manj opravka s kirurškimi posegi, obsevanji in kemoterapijo. Edino, kar hočem, je čim daljše življenje.

Ali bi zmanjšanje tvorjenja estrogena z odstranitvijo jajčnikov kaj pomagala?

Ali lahko jemljem zdravilo, ki bo zmanjšalo stimulatívne učinke estrogena v mojem telesu?

Moj drugi zdravnik je dejal, da je moj tumor pozitiven na receptorje estrogena. Ali to pomeni, da bo tamoksifen deloval kaj bolje?

Moje glavno vprašanje je še vedno, kako lahko živim dlje.

Ali mi priporočate, da preizkusim načine zdravljenja za okrepitev svojega obrambnega sistema?

Kaj torej še lahko storim za povečanje moči za boj proti tumorju?

Bojim se, da je zame nekoliko prepozno, da bi se ukvarjala s preventivo. Ali ste res prepričani, da lahko s preходом na določeno dieto kaj spremenim tudi po pojavu bolezni?

Gotovo bi lahko uporabila novejši pristop k boju z rakom. Kako bom vedela, da se mi zdravje izboljšuje?

Ali menite, da bo po spremembi prehrane rak rasel počasneje?

Kako stroga naj bo moja dieta?

Ali imate kakšen dokaz, da mi bo to pomagalo?

Ali je že katera bolnica ozdravela, potem ko se je rak razširil po njenem telesu?

Ali je glede na začetek in neučinkovitost zdravljenja še kakšna druga vrsta raka podobna raku na dojki?

Morda se vam bo to vprašanje zdelo nenavadno, a bi rada slišala vaš odgovor: ali je mogoče, da je eden izmed razlogov, zakaj ženske z rakom na dojki zdravijo tako agresivno in se tako malo ozirajo na njihova občutja, v tem, da je večina zdravnikov moških?

Zakaj so vse te informacije o raku na dojki tako malo znane med ženskami in njihovimi zdravniki?

Kaj pa druge ženske z rakom na dojki, katerih zdravljenje usmerjajo njihovi zdravniki? Kaj bi lahko storili, da bi zdravniki prej spremenili svoje metode?

Epilog:

Susan pri preverjanju odločitev v zvezi z njenim rakom na dojki:

O zadevi sem zelo temeljito razmislila, celo obiskala več drugih zdravnikov in jih zaprosila za mnenje. Vsakega sem vprašala: "Ali imate dokaze, da mi bo odstranitev dojke omogočila daljše življenje kot preprosta lumpektomija?" Vsi, razen enega, so priznali, da jih nimajo. Eden mi je zamomljal nekaj v smislu: "Doslej še ni bilo dovolj časa, da bi dokazali, da je lumpektomija ali celo lumpektomija z obsevanji enako dobra kot uveljavljena mastektomija." Na ta odgovor sem bila pripravljena. Vse preveč namreč poznam strašne posledice te oblike pohabljenja.

Radioterapevt, na katerega sem se obrnila, mi je dejal, da v primeru ponovitve raka po lumpektomiji ne bom imela nobenih težav pri njegovem ponovnem zdravljenju.

Največ težav sem imela s specialistoma za kemoterapijo. Eden mi

je rekel, da bo, če ne bom prejela kemoterapije, moja možnost za smrt zaradi raka na dojki trikrat večja in da je redko opazil resne neželene učinke pri dolgoletnem zdravljenju številnih bolnikov. Na podlagi tega, kar sem videla v njegovi ambulanti, zlahka uganem, zakaj je videl tako malo neželenih učinkov svojih kemoterapij. Bolnikom so dajale injekcije in se pogovarjale z njimi samo medicinske sestre, ne zdravnik. Če bi začela resno preučevati tovrstno zdravljenje, bi o njegovih neželenih učinkih povprašala bolnike ali nekaj medicinskih sester. Drugi specialist za kemoterapijo, ki sem ga obiskala, mi je priznal, da je uporaba kemoterapije po operaciji raka na dojki eksperimentalna in da so njene koristi daleč od prepričljivih.

Med pogovori s temi zdravniki sem se gotovo veliko naučila. Vesela sem, da sem se jih potrudila obiskati, saj lahko zdaj samozavestno rečem, da sem sprejela pravilne odločitve. Imam resne težave, raka, toda zakaj naj si solim rano? Ne vidim nobenega razloga, da bi preživela preostanek mojega življenja deformirana zaradi načina zdravljenja, za katerega se je, kot se bojim, po 90 letih eksperimentiranja na več milijonih žensk izkazalo, da je napaka. Prav tako ne bom preživela naslednjih let ob jemanju tablet in injekcij, zaradi katerih bi hudo zbolela. To je bolj podobno poskusu z ognjem in vodo kot humanemu zdravljenju drugega človeka.

Niti en zdravnik me ni povprašal o moji prehrani ali omenil, da bi bilo priporočljivo zmanjšati količino zaužitih maščob. Doma me je obiskala bolnica z rakom na dojki, ki se je udeležila programa za pomoč ženskam z rakom na dojki pri lažjem prilagajanju na življenje. Zelo vztrajno je trdila, da prehrana nima nobene zveze z rakom na dojki in da sem neumna, ker sem opustila vso to slastno hrano. Jaz vem bolje in sem jezna, da je način mojega prehranjevanja v preteklosti povzročil bolezen, ki zdaj ogroža moje življenje in najustvarjalnejša leta. Čisto brez odpora bi spremenila prehrano, čeprav ne bi upala, da mi bo za zdravje koristnejša prehrana pomagala živeti dlje. Niti malo ne dvomim, da bom živel bolj zdravo. Tudi moji hčerki si zaslužita boljše zdravje. Potem ko sta videli, kakšno kalvarijo sem morala prestati, in sem jima razložila pomen hrane za njuno zdravje, sta brez težav prešli na jedilnik z malo maščobami in s pretežno škrobno hrano.

Še vedno sem nekoliko prestrašena, a sem prepričana, da me bo sčasoma manj skrbelo. Čutim, da je vsak korak, ki ga naredim, pozitiven premik k boljšemu zdravju. Že sestavljam koščke in vsak dan se zdi bolj poln upanja.

OSTEOPOROZA

Martha

Ravnokar sem dopolnila 50 let. Moje menstrualno obdobje se končuje in zelo me skrbi, da si bom nekega dne zlomila kolk in bom končala v bolnišnici. To se je brez vnaprejšnjega opozorila zgodilo moji materi, ko je bila stara 65 let. Ni mogla stopiti čez neko stvar in je padla. Šla je po kuhinji, ko se ji je noga enostavno spodmaknila.

Slišala sem, kako pomemben za močne kosti je kalcij, vendar ne smem piti mleka, saj me po njem boli želodec in imam drisko. Hormone se bojim jemati, saj ob tem pomislim, kako je moja mati zbolela za rakom. Poleg tega ne verjamem v učinkovitost tablet, naj jih predpiše zdravnik ali jih kupim v prodajalni z zdravo hrano. Kako grozno! To je eno tistih obdobji, ko si želim, da bi bila moški.

Vprašanja:

Kaj je osteoporozo? O njej slišim govoriti na vsakem koraku.

Beseda osteoporozo zveni zelo resno. Kako pogosta je ta bolezen?

Ali vsakdo zboli za osteoporozo, če živi dovolj dolgo?

Kako odkrijem, ali imam osteoporozo? Ali mi pri tem lahko pomaga rentgen?

Kako postanejo kosti tako krhke?

Omenili ste, da večina zlomov doleti ženske po menopavzi. Kako je osteoporozo povezana z menopavzo?

Povejte mi več o osteoporozu pri moških.

Ne razumem, kako lahko nekaj tako naravnega, kot je menopavza, povzroči tako resno bolezen, kot je osteoporozo. Kaj v resnici privede do nje?

Katere kulturne razlike bi lahko vplivale na osteoporozo?

Katera hranila vplivajo na moje kosti?

Ne vem veliko o fluoridih in fosforju. Kakšen je njihov vpliv na kosti?

Kaj pa kalcij? Povsod vidim oglase, ki mi sporočajo, naj pijem mleko, da bodo moje kosti ostale močne. Ali naj se ga potrudim piti, čeprav mi je po njem slabo?

Vse življenje sem verjela, da je kalcij, zlasti v mlečnih izdelkih, potreben za moje zdravje. Mislila sem, da so ljudje v državah tretjega sveta prikrajšani za dobro prehrano, saj si ne morejo privoščiti treh ali štirih kozarcev mleka na dan.

Če vnos kalcija nima vpliva na moč kosti, zakaj potem toliko ljudem svetujejo jemanje kalcijevih tablet in uživanje veliko mlečnih izdelkov?

Če ne dobim kalcija iz mlečnih izdelkov ali kalcijevih tablet, iz katerih virov potem še lahko dobim to bistveno hranilno snov?

Slišala sem, da vlaknine v rastlinski hrani preprečujejo vsrkavanje kalcija. Ali lahko preveč zelenjave vodi v pomanjkanje kalcija in osteoporozo?

Ne bi mogla postati stroga vegetarijanka. Še vedno me skrbi, da bom zbolela zaradi pomanjkanja kalcija, če bom uživala samo škrobno hrano, zelenjavo in sadje.

Ali poznate primere ljudi, ki uživajo pretežno škrobno hrano, a imajo kljub temu težave s kostmi?

Ali ne bi mogla biti nizka pojavnost osteoporoze pri črncih posledica njihove genetske zasnove?

Kaj ima povečan vnos beljakovin opraviti z izgubo kostne mase?

Kako uživanje beljakovin poškoduje kosti?

Mislila sem, da potrebujem veliko beljakovin za rast in moč. Zdaj mi pravite, da lahko beljakovine poškodujejo moje kosti. Očitno se bom morala čisto na novo naučiti, kaj naj jem.

Kaj se zgodi s temi odvečnimi beljakovinami, če niso shranjene?

Ali bo povečano uživanje kalcija nadomestilo izgubo kalcija zaradi beljakovin?

Ali beljakovine spodbujajo kalcij zgolj zaradi diuretičnega učinka ali imajo še kakšne druge učinke?

Pravite torej, da je uživanje preveč beljakovin najpomembnejši vzrok osteoporoze in da so najbolj škodljive živalske beljakovine. Ali obstajajo primeri ljudstev, ki uživajo veliko živalskih beljakovin in imajo zelo krhke kosti?

Če so vse te informacije tako dobro podprte z raziskavami, zakaj potem toliko medicinskih strokovnjakov ne upošteva učinkov beljakovin in pravi, da bo osteoporozo preprečilo uživanje večje količine kalcija?

Nekoč sem slišala nekega dietetika, ki je trdil, da je meso kljub visoki vsebnosti beljakovin koristno, saj vsebuje veliko fosforja, ki preprečuje izgubo kalcija. Ali to drži?

Morda je mleko boljši vir kalcija kot tablete. Vse življenje poslušam, da mleko gradi močne kosti in zobe. Ali pitje mleka ne bo povrnilo pozitivnega kalcijevega ravnovesja?

Celo življenje sem verjela, da je mleko skoraj popolna hrana. Težko sprejem, kar mi pripovedujete.

Gotovo se strinjam z vami, da moje prehranske potrebe niso enake kot pri teletu. Odslej naprej ne bom pila mleka. Ali mi bodo kalcijeve tablete tudi škodile?

Ali lahko jemanje neonesnaženega kalcijevega dopolnila brez anacidov prinese kakšno korist, ne da bi škodilo?

Jasno mi je, da narava ni predvidela jemanja kalcijevih tablet, da bi ohranili naše kosti zdrave. Prav tako težko verjamem, da je pametno vsak dan jemati tablete estrogena. Večina mojih prijateljev jih uživa. Ali menite, da bi jih morala tudi jaz?

Ali mi hočete povedati, da bi morale vse ženske po menopavzi uživati ta hormon?

Slišala sem, da lahko namesto estrogenske tablete en teden v mesecu jemljem neko drugo tableto in

tako preprečim raka na maternici. Ali to drži?

Kako pa je z mlajšimi ženskami z odstranjenimi jajčniki? Ali bi morale jemati estrogen?

Kako pripravim dieto z nizko vsebnostjo beljakovin, ki mi bo še vedno zagotavljala vse potrebne beljakovine za obnavljanje in delovanje telesa?

Ali telesna vadba pomaga preprečevati osteoporozo?

Pravite, da se bodo celo v primeru, da so jih oslabila leta napačne prehrane in lenarjenja, kosti okrepile, če spremenim svojo prehrano in začnem redno vaditi?

Slišala sem, da nekateri zdravniki pri zdravljenju osteoporoze predpisujejo drugo vrsto hormonov, ki jih najdemo v ribah. Ali so učinkoviti?

Prebrala sem, da lahko telesna vadba zaustavi menstrualna obdobja in povzroči razvoj osteoporoze, kot tudi to, da imajo debele ženske manjšo možnost, da zbolijo za osteoporozo. Kako je to mogoče?

Kako vemo, da se nam ob uživanju hrane z nizko vsebnostjo beljakovin in bolj prizadevni telesni vadbi zdravje izboljšuje?

Po tem najinem pogovoru se zagotovo ne počutim kot nemočna žrtev osteoporoze. Res ne vidim nobenih ovir za spremembo prehrane in življenjskega sloga. Jasno lahko razumem vrednost tega alternativnega pristopa.

Epilog:

Martha se je pripravljena in sposobna izogniti osteoporozi:

Prehod na prehrano z malo beljakovinami in več telesne vadbe je zame pomenilo zelo majhno prilagoditev. Več težav z mojo spremembo prehrane so imeli moji prijatelji. Nekateri med njimi so delovali obrambno, kot da počnem nekaj, kar jih ogroža. Nekaj tesnejših prijateljev mi je reklo, da gre samo za mojo naslednjo "muho", tokrat v obliki zdrave prehrane. Sprva naj bi na skupnem kosilu pojedla malo piščanca ali ribe, večinoma zaradi družabnosti. Toda zdaj sem ugotovila, da se mi meso zatika med zobmi in da nimam več rada njegovega okusa. Nisem bila za maščobo, ki je plavala v omakah, sem pa bila takoj za to, da so mi z omako, ki so jo uporabljali za piščanca ali ribe, prelili krompir ali riž. Omaka je namreč tista, ki podeli jedi ves okus in aromo.

Imela sem zanimivo izkušnjo. Moj zdravnik me je poslal k bolnišničnemu dietetiku, da bi analiziral mojo novo prehrano. Ta prijazni mladenič mi je dejal, da samo iz riža in krompirja ne dobim dovolj beljakovin, da bi ostala zdrava. Izzvala sem ga, naj izračuna, koliko beljakovin dobim, in bil je presenečen. Zatem mi je rekel, da med zaužitimi beljakovinami ni ustreznega ravnovesja. Nisem točno vedela, kako naj mu odgovorim. Bil je tako prijazen in zdelo se mi je, da se tako zanima za moje zdravje, da sem mu naslednji dan kupila izvod McDougallovega načrta. Prosila sem ga, naj si prebere poglavje o beljakovinah, ki mu bo razložilo dejstvo, da je narava zasnovala hrano tako, da vsebuje vse potrebne aminokislino in beljakovine, že veliko prej, kot je dosegla jedilno mizo. Opozorila sem ga na poudarek v poglavju o beljakovinah, da je skoraj nemogoče oblikovati prehrano, ki temelji na eni vrsti nepredelane škrobne hrane, ki ne bi vsebovala vseh beljakovin in aminokislin, ki jih potrebuje otrok ali odrasli. Rekla sem mu, naj me pokliče, če bo odkril kakšen problem. Doslej se mi še ni oglasil.

Poleg tega, da sem zdaj manj bojim zloma kosti, sta mi za zdravje koristnejša prehrana in telesna vadba prinesli še mnoge dodatne koristi. Nič več nisem zaprta, izginili so jutranji glavoboli, izgubila sem odvečnih pet kilogramov. Mislim, da bom na vsakih šest mesecev v bolnišnici opravila kratko testiranje kosti z majhno fotonsko napravo. Imajo program, v okviru katerega lahko opravim meritev za 35 evrov. Rezultati testa me bodo navdali s samozavestjo, da sem na pravi poti in da ne potrebujem nobenega drugega zdravljenja. Kakor koli že, nove prehrane in življenjskega sloga me bom spremenila, prav tako ne nameravam jemati nobenih tablet več, razen če bo to absolutno potrebno. Vzdrževanje dobrega zdravja bi moralo biti tako preprosto.

ATEROSKLEROZA

Henry

Pred dvema letoma sem začel čutiti bolečine v nogah, potem ko sem prehodil le krajšo razdaljo po mestu. Zdravnik mi je dejal, da je težava v mojem krvnem obtoku. Lani so mi očistili arterije v vratu: tako so bile zamašene s holesterolom, da sem doživel številne majhne kapi. Zdaj je isti kirurg ugotovil, da imam v trebuhu povečano krvno žilo, ki bo po njegovih besedah počila, če se bo še širila; iz tega sklepa, da bom moral kmalu na novo operacijo. On to zlahka reče, saj ne bodo njegove arterije zamenjali s plastično cevko. Če obstaja kakšen način za izboljšanje zdravja mojih arterij, ga moram najti. Vsak zdravnik, s katerim sem bil doslej v stiku, mi je dejal, da je otrdelost arterij posledica staranja in da ga ni mogoče preprečiti, še manj izboljšati stanje. Kaj sem delal narobe, da imam tako načete arterije? Nikoli nisem kadil in redko pokusil alkohol. Kava je moja edina "slaba navada". In nikoli nisem mislil, da je slaba. Očitno imam tisoč kilometrov zamašenih krvnih žil. Kakšen kirurg bi se lahko upokojil samo z dohodkom od operacij, ki jih potrebujem jaz.

Vprašanja:

Katera bolezen uničuje moje arterije?

Če izvezam zadnji dve leti, sem se vse življenje počutil odlično. Kako dolgo je trajalo, da so moje arterije prišle v tako grozno stanje?

Vsa ta leta sem mislil, da sem zdrav. Osupel sem, da se ta bolezen začne razvijati, ko smo še tako mladi. Kako zdravniki to ugotovijo?

Videti je, da se večina ljudi, ki jih poznam, počuti čisto dobro, in veliko jih je že precej starih. Zdi se mi, da samo jaz boleham za aterosklerozo. S kakšnimi težavami se spopadajo ljudje, ko se njihove arterije zamašijo?

Zdaj, ko ste omenili nekaj bolezni, ki jih povzroča aterosklerozo, vidim, da je prizadela mnoge moje znance. Ali se arterije počasi zapirajo, dokler kri ne preneha teči skozi? Zdi se mi namreč, da so pri znancih, ki so doživeli srčni napad, težave nastopile nenadoma.

Rekli ste, da obolenje naših arterij povzroča tipična ameriška prehrana. Kaj točno v moji prehrani je krivo za aterosklerozo?

Kako lahko ugotovim, koliko holesterola je v mojem telesu? Še bolj pa me zanima, koliko škode je že naredil mojim arterijam?

Nekoč sem poskušal znižati stopnjo holesterola z nadomestitvijo rdečega mesa s piščančjim in ribjim, a se sploh ni znižala. Zdravnik in dietetik, ki sem ju obiskal, sta mi rekla, da imam verjetno dedne težave. Imam občutek, da sem neozdravljivo bolan.

Zakaj je dietetik mislil, da bom z nadomestitvijo rdečega mesa z ribjim in piščančjim znižal stopnjo holesterola?

Slišal sem, da obstajata “dober” in “slab” holesterol. Ali je pomembno, da ju poznam?

Če bo ob uživanju ribjega mesa moja stopnja holesterola ostala povišana, zakaj potem poslušam, da ribe preprečujejo srčno bolezen? Ali bi bilo dobro, če bi v svojo prehrano vključil veliko več rib?

Sliši se, kot da je ribje olje brez holesterola, ki je v ribjem mesu, odlično dopolnilo k moji prehrani. Ali imam prav?

V časopisu sem bral, da lahko nekateri ljudje vsak dan jedo jajca, vendar se jim stopnja holesterola ne zviša. Kako je to mogoče?

Postal sem zmeden, ko sem bral o vzroku ateroskleroze in srčne bolezni. Ali so ljudje, ki pišejo o teh težavah, ravno tako zmedeni?

Čeprav ne pijem veliko alkohola, obožujem kavo. Kako te pijače vplivajo na moj holesterol in moje možnosti, da umrem zaradi arterijske bolezni?

Za znižanje holesterola in izboljšanje zdravja mojih arterij mora obstajati tudi kakšen lažji način od spreminjanja prehrane in opustitve moje jutranje kavnice. Kakšen je učinek kapsul lecitina ali česna? Ob zadnjem obisku trgovine z zdravo hrano mi je prodajalka rekla, da je vse, kar moram storiti, jemati te kapsule, češ da lahko potem jem prav vse. Ali naj ji verjamem?

Ali bo jemanje velikih odmerkov vitaminov znižalo moj holesterol?

Ali ne obstajajo učinkovita zdravila za znižanje holesterola, ki se dobijo na recept? Pred kratkim sem bral študijo, ki je za zmanjšanje možnosti za smrt zaradi srčne bolezni uporabila zdravilo in dokazala, da srčno bolezen povzroča holesterol.

Ali so ugotovili, da je holestiramin učinkovit pri zniževanju holesterola? Morda bi moral jemati to zdravilo kot dodatek k drugim stvarem, ki bi jih moral po vašem mnenju narediti.

Kaj pa zdravila, za katera sem slišal, da “tanjšajo” kri? Slišal sem, da vsakodnevno jemanje aspirina preprečuje srčne napade in kapi. Ali je aspirin res tako učinkovit?

Naj vam zastavim še vprašanje o najnovejšem načinu hitrega zdravljenja. Slišal sem, da kelacijska terapija deluje; to zveni veliko bolje od operacije mojih arterij.

Ali lahko ustavim škodo, če preneham jesti hrano z visoko vsebnostjo maščob in holesterola? Še bolje, omenili ste zmanjšanje ateroskleroze. Ali jo je res mogoče zmanjšati?

Ali obstajajo znanstveni poskusi, ki kažejo, da je ateroskleroza povratni proces?

Kako bo sprememba prehrane privedla do obrnitve procesa ateroskleroze?

Ali morajo ljudje s slabim krvnim obtokom dolgo let čakati na izboljšanje? Lahko se zgodi, da bom obupal, če učinki ne bodo vidni kmalu po začetku mojih prizadevanj za ozdravitev.

Vidim, da sta moja prehrana in življenjski slog zelo pomembna pri zmanjševanju tveganja za zaplete zaradi ateroskleroze in pri izboljševanju zdravja. Nad omenjenima dejavnikoma imam popoln nadzor in danes ju bom začel spreminjati. Toda muči me ena stvar, za katero nimam občutka, da jo nadziram. Kaj naj naredim v zvezi s stresom?

Zdi se mi, da obstaja veliko nasprotovanje spreminjanju prehrane, kakršno strežejo v šolah, vojašnicah in kakršno ponuja skoraj vsaka restavracija in družinska miza. Zakaj traja tako dolgo, da nasveti za pravilno prehrano dosežejo javnost?

Epilog:

Henry trdi, da nikoli ni prepozno ustaviti uničevanja njegovih arterij:

Priznam, da sprva ni bilo lahko opustiti piščanca in rib. Resnično si nisem mogel predstavljati, kaj naj bi jedel. Vse se mi je zdelo isto, zgolj šop zelenjave. Vsakič, ko sem v prvem tednu preizkušal recept, sem imel občutek, da v moji jedi nekaj manjka. Nisem se počutil sitega; ves čas sem bil pri hladilniku in iskal več hrane za potešitev lakote. Po treh tednih je ta nagnjenost prešla in zdaj sem zelo zadovoljen. Del problema je bil, da sem začel preizkušati uživanje zgolj pustega krompirja, pustega riža in kuhane zelenjave. V tem je bilo težko uživati. Ko pa sem začel pri pripravi hrane uporabljati nekaj dobrih receptov, sem odkril, kako dober okus imajo stvari. Na hrbtni strani vsake knjige ima poglavje z naslovom "Hitro in enostavno". Nekaj te hrane lahko pripravim v manj kot 15 minutah. Nimam težav s krvnim tlakom, zato hrani na mizi dodam malo soli, kar precej izboljša njen okus. Poleg tega na začetku nisem užival dovolj hrane. Mislil sem, da moram upoštevati iste velikosti porcij, drugače se bom zredil. Ne bi se mogel bolj motiti. Zdaj pojem dvakrat ali trikrat več hrane kot prej in ostajam vitek.

Moji krvni testi so se v enem pogledu izboljšali, v drugem poslabšali. Stopnja holesterola je padla za več kot 100 točk, medtem ko se je stopnja trigliceridov zvišala. Toda kakor hitro sem prenehal uživati sedem vrst sadja dnevno, sadni sok in med ter začel nekoliko več telesno vaditi, se je stopnja trigliceridov znižala na normalno raven.

Zaupam, da se bo potek ateroskleroze obrnil, čeprav je moja prava skrb, da se stanje ne poslabša. Kakor koli, zdaj so krvne žile ustrezne, ker vsi deli mojega telesa dobijo dovolj krvi, da lahko precej normalno delujejo. Vznemirljivo je, kako odpuščajoče je to staro telo. V kratkem bom obiskal zdravnika, da preveri velikost bolezenskega razširjenja arterij. Če ne bom imel novih težav, bom opravil samo še krvni test.

BOLEZEN SRCA

George

Poznam veliko sodelavcev, ki so imeli operacijo srca. Bahanje s številom srčnih obvodov, ki jih je vstavil ta ali oni zdravnik, je postalo že neke vrste statusni simbol. Jaz čutim bolečine v prsih šele nekaj mesecev, vendar postajajo vse hujše, zato mi zdravilo, ki ga je predpisal zdravnik, skoraj ne pomaga več. Ob zadnjem obisku ambulante je dejal, da je čas za operacijo.

Strašno je pomisliti, kaj delajo sodobni kirurgi. Slišal sem, da lahko za več ur ustavijo srce, pri čemer se kri pretaka skozi napravo, ko pa so pripravljeni, vas vrnejo v življenje. V svojem primeru ne vidim veliko razlogov za odlašanje z operacijo. Toda v nekaj časopisnih člankih sem prebral, da z vstavljanjem srčnih obvodov pretiravajo. Morda bi bilo pametno izvedeti drugo mnenje. Zaupam svojemu zdravniku, a če je še kakšna varna alternativa odpiranju mojega prsnega koša, jo želim najti. Če sem povsem iskren, me je strah.

Vprašanja:

Moj zdravnik je vedno tako nejasen v odgovorih na moja vprašanja. Res vem zelo malo o svojem zdravstvenem stanju ter testih in zdravljenjih, ki bi jih po njegovih besedah moral opraviti. Najprej me zanima, zakaj ima človek pri komaj 42 letih te bolečine v prsih.

Dobro, vse lepo in prav. Toda kaj je narobe v mojem srcu, da povzroča te bolečine vsakič, ko poskušam kaj narediti?

Opazil sem, da pri telesni vadbi čutim največ bolečin takoj na začetku. Ali je to opozorilo, da ne bi smel vaditi?

Toda jaz pogosto čutim bolečine v prsih ponoči, ko ležim in ne delam nič. Ali lahko kaj ukrenem proti tem bolečinam?

Nekoč sem opazil nekaj nerednih utripov srca. Ali bi moral zaradi tega jemati kakšna zdravila?

Ali bodo testi, ki jih načrtuje moj zdravnik, razkrili, kako resno ateroskleroza vpliva na moje arterije?

Kateri test sledi, če ugotovijo, da je rezultat stresnega testa nenormalen?

Katera nadaljnja testiranja bom potreboval, če bosta stresno testiranje in radionuklidno slikanje pokazala, da imam resno srčno bolezen?

Kako pogosto angiografija odkrije resno bolezen?

Svojih običajnih dejavnosti nisem pripravljen opustiti. Ali morda obstaja kakšen način za izboljšanje dotoka krvi v mojo srčno mišico, da se med hojo bolečina ne bi tako pogosto pojavila oziroma ne bi bila tako močna?

Povejte mi več o operaciji vgraditve srčnega obvoda. Slišal sem, da je to operacija najvišje zahtevnosti.

To zveni kot grozen način za preživetje popoldneva! Presenečen sem, da lahko ljudje prestanejo takšno operacijo.

Slišal sem, da vsaj polovico operacij vstavitve obvodov opravijo brez potrebe, vendar sem prepričan, da z menoj moj zdravnik ne bo naredil takšne napake.

Rad bi slišal več o tveganjih, ki spremljajo tovrstni kirurški poseg.

Misel, da bom doživel kap, me zares skrbi. Če obstaja kaj, česar nočem, je življenje nemočnega invalida, ki je odvisen od pomoči družine.

Menim, da imam že zdaj dovolj zdravstvenih težav, vi pa mi pripovedujete, da mi bo operacija morda pustila še možgansko poškodbo. Tega prav gotovo nočem, a kaj imam sploh na izbiro? Ta operacija bi mi rešila življenje, kajne?

Zakaj kirurški poseg z vgraditvijo obvoda ne podaljša življenja? Zveni namreč kot povsem logična rešitev težav z zamašenimi arterijami.

Glede na vašo razlago bi bilo zagotovo naivno gojiti prepričanje, da vstavev obvodov zdravi ateroskleroza. Ali ateroskleroza prizadene tudi vsajene obvodne žile?

Ali je mogoče vstaviti nov obvod, če se prvi presadki zamašijo?

Ali obstaja tudi kakšno stanje, ko vsaditev obvoda bolniku podaljša življenje?

Po vsem, kar ste povedali, je zame najpomembnejše, kako dolgo bom živel. Ali se zdravniki med seboj strinjajo glede stanj, v katerih vsaditev obvodov reši bolnikovo življenje?

Ali bo ta operacija ustavila moje bolečine v prsih?

Delo in rekreacija sta zame zelo pomembna. Ali bom sposoben delati več, če izberem vsaditev obvoda?

Ali lahko zdravnik samo razširi moje arterije, ne da bi mi odpiral prsnega koša? Tako, kot očistijo odtočno cev.

Ponovna zamašitev krvnih žil po vsaditvi obvodov pomeni neuspeh. Zakaj te operacije ne zagotovijo trajnejše rešitve?

S čim lahko zdravniki upravičijo izvajanje operacij, če te ne rešujejo življenj?

Ali ni zdaj, ko sem bolan, prepozno za spremembo prehrane, ki bi mi koristila? Zakaj ste prepričani, da prehrana tako močno vpliva na srčno bolezen in angino?

Ali je dieta nov način zdravljenja srčne bolezni in angine?

Ali bi lahko ustrezne spremembe prehrane izboljšale tudi preživetje bolnikov, ki jemljejo zdravila, če bi zdravniki ta način zdravljenja na splošno priporočali?

Vse bi naredil, da bi se izognil kirurškemu nožu. Prav gotovo sem vesel, da ste mi predstavili znanstveno podprto alternativo operativnemu posegu.

Epilog:

George je končno našel motivacijo, da uredi svoje življenje – vsaditev obvodov:

Ambulanto tistega zdravnika sem zapustil tako navdušen nad spremembo prehrane in izognitvijo vsaditvi obvodov, vendar stvari niso delovale tako zlahka, kot sem načrtoval. Bližal se je božič in na vrsto so prišle službene zabave. Nisem mogel biti nedružaben, kajne? Moja žena ni imela resnih zdravstvenih težav in ni videla potrebe po spremembi prehrane cele družine. Sprva je vsak večer kuhala dve ločeni jedi, a kmalu sem začel jesti vse, kar je bilo na mizi. Ni šlo za to, da ne bi maral nove hrane, le s pripravo je bilo preveč težav.

Ne morem reči, da dieta ni delovala. Po prvem tednu so bolečine v prsih ponehale in lahko sem prehodil 8 km na dan. Prvi mesec sem shujšal za 10 kg. Program lahko zares priporočim vsakomur z nekoliko več volje, kot sem je imel jaz.

Nekaj mesecev po opustitvi diete sem eno uro po kosilu pri delu začutil hude bolečine v prsih. Z rešilnim vozilom so me prepeljali v bolnišnico in znašel sem se na oddelku za koronarno nego. Še preden sem se zavedel, so mi opravili angiografijo in zdravniki so mi dejali, da je bolje, da mi vstavijo obvođe. Povedali so mi, da sem imel z vegetarijansko prehrano možnost za izboljšanje zdravja, vendar mi ni uspelo. To sem obžaloval, vendar sem se bal in sem sklenil, da bi lahko potegnil najboljše iz obeh načinov zdravljenja. Po operaciji sem ponovno začel svojo dieto.

Vsaditev obvodov ni bila piknik. Po začetni operaciji so me morali še dvakrat odpeljati v operacijsko sobo, ker sem imel težave s krvavitvijo v prsnem košu. V bolnišnici sem bil skupno deset dni. Sicer pa je videti, da je vse drugo šlo dobro. Nič več nimam bolečin v prsih, tudi pri hoji ne. Skrbi me samo ena stvar, kjer opazim razliko. Kot računovodja cel dan delam s številkami. Po operaciji sem ugotovil, da si ne morem zapomniti toliko števil kot po navadi. Ali se mi bo sčasoma ta sposobnost morda nekoliko izboljšala?

Operacija mi je dala spoznanje, da je moje zdravje vredno napora. Ponovno sem začel dieto in tokrat je moja žena na moji strani. Zaveda se, da ne želi izgubiti tega prijetnega toplega telesa, ki ji ponoči daje varnost, ji pomaga plačevati položnice in vzgajati otroke. Tokrat bo sprememba prehrane družinski projekt. Pri nas doma bomo stregli samo za zdravje koristno hrano. Če bo kdo hotel potešiti želje po drugačni hrani, je v naši ulici veliko restavracij, kamor bo lahko občasno šel na gostijo. Ob vseh težavah, s katerimi se moram spoprijemati pri okrevanju, lahko družina vidi, da potrebujem vso podporo, ki jo lahko dobim. Poleg tega želijo biti otroci, ko odrastejo, bolj zdravi kot njihovi starši. Moj glavni cilj je, da prikrajšam kirurge, ki vstavljajo obvođe, za svojo kri in denar. Prav tako še ne nameravam kmalu podpreti pogrebcev.

ZVIŠAN KRVNI TLAK

John

Morda boste mislili, da je to majhna težava, precej manj pomembna kot srčni napad ali kap. Zame pa lahko kljub temu pomeni konec življenja. Odkar sem začel jemati tablete za krvni tlak, nimam več erekcije, čeprav sem star šele 35 let! Moja žena pravi, da to nekako razume.

Nikoli se nisem počutil bolnega; visok krvni tlak so mi odkrili pred kratkim na zdravniškem pregledu. Naša družinska zdravnica mi je ob prvem obisku, ko je ugotovila, da je moj tlak 145/95, predpisala zdravila. S tabletami vzdržujem tlak 130/80. Opazil sem še en učinek zdravljenja, in sicer sem zdaj vseskozi bolj utrujen. Zjutraj celo težko vstanem in grem v službo, najbrž zato, ker čutim nekoliko depresije, ker sem neozdravljivo bolan.

Zdravnica mi je dejala, da moja prehrana malo vpliva na moje zdravstveno stanje. Rekla je, da informacije o učinkih različnih vrst hrane na krvni tlak niso podprte z argumenti. Dejala je celo, da obstajajo dokazi, da sol ni pomembna, še posebej, če pijem veliko mleka. Zdravnica je morda malce zmedena pri ukrepanju, ampak jaz sem glede nečesa trdno prepričan: hočem se znebiti teh tablet.

Vprašanja:

Kako ima lahko zdrav mlad moški, kot sem jaz, zvišan krvni tlak?

Glede na pogostost zvišanega krvnega tlaka je videti, da večina med nami dela nekaj hudo narobe ali pa je imela narava slab dan, ko je ustvarjala tako slabotno človeško telo. Zakaj bi me moralo skrbeti za moj krvni tlak, če se ne počutim bolnega?

Kakšen bi moral biti krvni tlak pri temnopoltem Američanu mojih let?

Ali menite, da je vrednost 145/95 res tako visoka? Meni so rekli, da je to znak blage hipertenzije.

Kadar sem v ambulanti, se počutim nelagodno. To se mi dogaja že od otroštva. Ali si lahko krvni tlak izmerim doma?

Kaj bom slišal pri merjenju krvnega tlaka in kaj to pomeni? Ne vem, kje začeti.

Kaj povzroča visok krvni tlak? Nikoli nisem bil psihično napet in nihče v moji družini nima visokega krvnega tlaka.

Vem, da uživanje malo soli ni celoten odgovor na vprašanje nadzora krvnega tlaka, sicer bi bila moja težava rešena, ko sem prešel na prehrano z majhno vsebnostjo soli. Kaj je še lahko vzrok za zvišan tlak?

Ali bi moral vsak dan meriti tlak, da bi se prepričal, da se ni dodatno dvignil in morda povzročil pretrganja krvne žile?

Ali zdravila, ki sem jih dobil, ne bodo rešila težave?

Ti neželeni učinki beta blokerjev bi zame lahko predstavljali resno nevarnost, saj imam rad šport. Katera druga zdravila so še dostopna?

Kakšne vrste neželenih učinkov lahko pričakujem od teh diuretikov?

Prav gotovo nočem jemati zdravil, ki bodo povečala tveganje za srčni napad in smrt. Ali ni ravno to tisto, čemur se želim izogniti z uživanjem zdravil? Ali obstajajo še kakšna druga zdravila, ki bi jih lahko preizkusil?

Kot razumem, gre za učinkovita zdravila z veliko neželenimi učinki. Kako lahko moje telo prenese njihovo delovanje?

Ob vseh teh neželenih učinkih bi človek sklepal o velikih koristih zdravil za zdravje. Ali je to razlog, da je zdravljenje z zdravili tako priljubljeno?

Ali bi morali zdraviti zgornji, sistolični krvni tlak?

Odločil sem se, da ne bom jemal nobenih zdravil. Pogovoriva se o navadah, ki jih lahko spremenim.

Rekli so mi, naj za znižanje krvnega tlaka pijem mleko in jem sir. Ali je kaj na tem?

Govorijo nam, da so mlečni izdelki odličen vir kalcija. Zdi se mi, da je zdrav način za znižanje krvnega tlaka pitje več mleka in uživanje več sira, morda še z dodatkom sladoleda. Kaj je narobe s tem?

Ali bi za znižanje tlaka lahko užival mlečne izdelke z nizko vsebnostjo maščobe ali za pridobitev dodatnega kalcija jemal kalcijeve tablete?

Ali je res, da omejevanja soli nič več ne obravnavajo kot pomembno za preprečevanje ali zniževanje visokega krvnega tlaka?

Tako kot jemanje aspirina za ublažitev vročine nič prej ne pozdravi prehlada, tudi zdravila za krvni tlak, mlečni izdelki ter kalcijeve in kalijeve tablete ne bodo rešili moje težave. Dobro, pripravljen sem sprejeti vaše sporočilo. Kakšno je?

Kako bom vedel, kdaj je moje stanje boljše? Konec koncev se tudi zdaj počutim dobro, če izvzamem neželene učinke zdravil.

Kako naj ravnam glede opuščanja zdravil, ki mi jih je predpisal moj drugi zdravnik?

Povsem razumem vse, kar mi pripovedujete, in mi je všeč. Resnično želim biti bolj zdrav. Navsezadnje sem uspešen človek. Imam krasno službo in čudovito družino. Vse mi gre v redu. Zakaj bi mi moralo spodleteti pri zdravju, osnovi stvari za preostanek mojega življenja? Več kot pripravljen sem storiti vse potrebno za prenovo svojega telesa.

Epilog:

John je popolnoma dejaven brez tablet in visokega krvnega tlaka:

Ko sem odločal med svojo moškostjo in med za zdravje koristnejšo prehrano sem zlahka sprejel odločitev. Moja spolna sla in sposobnost erekcije sta se povrnili takoj, ko sem opustil tablete. Moje počutje se je dramatično spremenilo, zato zdaj vem, kako so ta zdravila delovala name. Obiskal sem zdravnico, ki mi je predpisala tablete, in ji povedal, kaj želim narediti; na moje presenečenje se je strinjala s tem. Njen edini zadržek je bil, da še ni imela bolnika, ki bi opuščal zdravila, zato ni bila prepričana, kje naj začne. Dal sem ji vašo knjigo, da si jo prebere, in potem ni imela nobenega razloga več, da ne bi poskusila.

Čisto nobenih težav nisem imel. Moj krvni tlak se je znižal in ostal nižji že po nekaj dneh od spremembe prehrane. Odmerek zdravil bi lahko zmanjšal sam, a je bilo gotovo lepo imeti pomoč in podporo svoje zdravnice. Bila je tako navdušena nad mojim uspehom, da bo pristop s prehrano in telesno vadbo preizkusila tudi pri nekaterih drugih svojih bolnikih.

Mislim, da je z mojo obnovljeno vitalnostjo najbolj zadovoljna moja žena. Čez štiri mesece bo rodila najinega prvega otroka. Pravi, da če fižol in riž tako dobro pomagata ohranjati spolno moč, mi bo prihodnje poletje, ko bo obiskala starše in bom ostal sam, dovolila jesti samo nezdravo hrano. Upam, da ne bo zahtevala od mene, da med njeno odsotnostjo jemljem tudi tablete.

SLADKORNA BOLEZEN

Kim

Spomnim se, da sem se kot deklica bala injekcij. Zdaj se moram vsako jutro zbadati, samo da ostanem živa. Ko sem jemala samo tablete za sladkorno bolezen, nisem imela občutka, da sem zelo bolna. Toda letos, ko sem si začela vbrizgavati inzulin, vem, da imam resno bolezen. Počutim se kar dobro, če izvzamem reakcije na nizko stopnjo krvnega sladkorja, ki jih doživljam, kadar ne jem pravočasno. Takrat postanem šibka in omotična; nekoč sem bila tako zmedena, da nisem našla poti domov. Kadar je stopnja mojega krvnega sladkorja previsoka, ne opazim veliko razlike, razen tega, da spijem veliko več vode in sem skoraj stalno na mali potrebi.

Na spremembo prehrane ne dam veliko. Kako lahko dietetiki pošteno verjamejo, da lahko kdo upošteva njihova zapletena pravila? Celo ko sem jih poskušala upoštevati, moja stopnja krvnega sladkorja ni bila nič boljša. Kakšna izguba časa. Zdaj pa sem prebrala, kako lahko uživanje škrobne hrane pomaga ljudem z mojo boleznijo.

Včasih sem depresivna zaradi te bolezni, zlasti kadar vidim druge ljudi s sladkorno boleznijo. Niso videti dobro. Srečala sem nekaj bolnikov, ki so slepi, in druge, ki so zaradi zapletov, ki jih prinaša ta bolezen, izgubili prste na nogah ali stopala. Zares nujno potrebujem pomoč.

Vprašanja:

Morda pretiravam in se ne odzivam preveč čustveno. To je zelo resna bolezen, kajne?

Jemanje zdravil ni bilo tako slabo. Nekoč so mi rekli, da imam sladkorno bolezen, ki jo je mogoče zdraviti s tabletami. Zakaj si moram zdaj vbrizgavati inzulin? Ali se je razvila druga vrsta diabetesa?

Kaj se dejansko zgodi v telesu, da povzroči omenjena dva tipa diabetesa in tako nenadzorovano zviša stopnjo krvnega sladkorja?

Kako celice preživijo, če ne morejo dobiti sladkorja za energijo?

V mojem zadahu ni bilo nikoli takšnega vonja, postanem pa zelo žejna. Zakaj?

Zakaj se pri diabetikih razvije toliko zdravstvenih težav? Inzulin nadomeščajo z vbrizganjem umetnega, zato se mi zdi, da bi moral ta poskrbeti za vse.

Strah me je! Gotovo mora obstajati kakšen primeren ukrep, da preprečim ali upočasnim nekaj teh zapletov.

Omenili ste, da lahko zdravila, ki omogočajo boljši nadzor krvnega sladkorja, zmanjšajo tveganje za zaplete. Ali mi poveste nekaj več o tem, zakaj naj izberem inzulin in zakaj tablete?

Inzulinska črpalka – dobro se sliši. Ali pri tem zdravljenju obstajajo kakšna tveganja, ki bi jih morala poznati?

Rekli ste, da imam od inzulina neodvisno sladkorno bolezen. To pomeni, da mi ni treba vbrizgavati

inzulina, kajne? Ali mi injekcija inzulina vsako jutri kaj koristi?

Med jemanjem tablet proti diabetesu sem doživela nekaj neželenih učinkov. Kako varne so?

Slišala sem, da se nekateri ljudje čez nekaj časa navadijo na svoje dnevne injekcije. To zame ne velja. Želim si, da bi moje telo proizvedlo dovolj inzulina, da mi ne bi bilo treba jemati nobenih zdravil več.

Ne razumem, kako bi lahko pomagala inzulinu v svojem telesu k boljšemu delovanju. Rekli so mi namreč, da sem neozdravljivo bolna in da je diabetes podedovan.

Kaj je v njihovi prehrani vzrok, da zdravi posamezniki tako zlahka zbolijo za sladkorno boleznijo?

Ali naj svojo prehrano dopolnim z dodatnimi vlakninami – morda z otrobi? Ali pa bi morala jemati vitamine in minerale, recimo krom? Slišala sem, da je ta dober za diabetes.

Nekje sem prebrala, da bi se morali diabetiki izogibati korenju in krompirju, saj naj bi hitro zvišala stopnjo krvnega sladkorja. Ali to drži?

Ali način, kako pripravljam hrano, pomeni kakšno razliko?

Ali uživanje napačne hrane ravno tako povzroči diabetes juvenilnega tipa?

Slišala sem, da so nekateri diabetiki odporni proti zdravljenju z inzulinom. Ali je tudi v tem primeru razlog v napačni prehrani?

Ko sem zvesto sledila izmenjevalni dieti za diabetes, se mi ni zdelo, da se mi je stanje izboljšalo. Ali sem storila kaj narobe?

Ali lahko takšna sprememba prehrane zmanjša potrebo bolnikov z diabetesom obeh tipov po inzulinu? Ali mislite, da bi lahko kdaj ozdravela?

Ali bom lahko prenehala uporabljati inzulin, če bom jedla na ta način?

Ali bo ta prehrana delovala tudi pri ljudeh, ki jemljejo diabetične tablete?

Ali lahko s spremembo prehrane ozdravijo tudi bolniki z juvenilnim, od inzulina odvisnim diabetesom?

Zakaj se več žrtev diabetesa ne zaveda, kakšne izboljšave zdravja jim lahko prineseta sprememba prehrane in nekaj telesne vadbe?

Epilog:

Kim, ki potrebuje boljšo prihodnost, kot jo ponuja sladkorna bolezen, in je pripravljena delati zanj:

Reakcije zaradi nizke stopnje krvnega sladkorja so se pri meni pojavile tri dni po začetku uživanja škrobne hrane, zelenjave in sadja, čeprav sem prvi dan zmanjšala odmerek inzulina za polovico. Ugibam, da to ni bilo dovolj. Po nekaj teh hipoglikemičnih reakcijah mi je zdravnik v celoti ukinitel insulin. Sem v odličnem stanju. Urinski testi so večinoma negativni. Opravila sem več krvnih testov. Stopnja mojega sladkorja še ni idealna, vendar ni slabša kot v času vbrizgavanja inzulina ali jemanja diabetičnih tablet. Navdušena sem nad stopnjo holesterola, trigliceridov in telesno težo; po samo mesecu dni so vse nižje. Izgubila sem pet kilogramov, in sem zelo samozavestna.

Največ težav sem imela s tem, kaj naj jem, ko sem od doma, saj sem veliko na poti. Vegetarijansko restavracijo sem odkrila samo eno ulico stran od delovnega mesta. Bila sem zelo presenečena, ko sem videla, koliko sira, jajc in olja vsebuje hrana t. i. ljudi, ki se hranijo zdravo. Kadar obiščem to restavracijo, naročim rastlinsko fižolovo juho brez olja in maščobe. Vedno imajo na voljo rjavi riž, poleg tega imam rada sendvič s polnozrnatim kruhom z rezinami paradižnika, čebule, kumare, zelene solate in nastrganim korenjem. Pozneje sem na opoldansko kosilo hodila na drugo stran mesta, poldrugi kilometer daleč, kjer sem jedla kitajsko hrano. Kuhar mi pripravi slastno zelenjavno jed brez olja. Uporabljajo samo beli riž, a jih poskušam pripraviti do tega, da bodo začeli streči tudi rjavega. Svojo nagnjenost k prigrizkom sem premostila tako, da imam s seboj v torbici pečen krompir, zavit v alufolijo, ali sadje. Naučila sem se imeti rada takšen način hranjenja, sprememba okusa pa mi je uspela prej, kot sem si predstavljala. Ko ob redkih priložnostih jem hrano z oljem, se mi resnično odprejo oči. Takrat sem mastna po obrazu in rokah ter komaj čakam, da pridem do kopalnice in se umijem. Lahko si predstavljam, kako lepljive morajo biti maščobe in olja v mojem telesu. Po navadi mi takšni občutki pustijo malo dvoma, saj ob njih pomislim, da sem si morda škodila.

Mnogo let sem se spravljala v te težave. Presenečena sem, kako hitro se mi je počutje izboljšalo. Še vedno moram izgubiti nekaj kilogramov, vendar sem prepričana, da se mi bo teža tudi vnaprej zmanjševala tako zlahka kot doslej. Do takrat, ko bom postala vitka, bi morala tudi krvni sladkor in holesterol znižati na zdravo raven. Dobro se počutim že samo ob misli, da sem zaradi spremembe vsak dan bolj zdrava ter si ne kopljem groba z nožem in vilicami.

ARTRITIS

Adele

Zaradi zelo trdih in bolečih sklepov so jutra zame še posebej težka. Vsakodnevno oblačenje je nadležno opravilo, a ko začne učinkovati aspirin, si vendarle lahko zapnem bluzo. Moji prsti postajajo grdi, upognjeni v vseh kotih, na členkih pa nastajajo trde otekline. Obiskala sem mnoge specialiste. Prestrašili so me, saj s tako lahkoto predpisujejo številna zdravila, ki lahko povzročijo veliko nevšečnosti, od slepote do smrti zaradi bolezni jeter in ledvic. Toda vse te tablete niso izboljšale mojega zdravstvenega stanja. Ubrala sem tudi drugo pot. Preizkusila sem vitamine, zdravilna zelišča in vsakovrstne naravne pripravke, vendar mi niso niti malo pomagali. Vsakič, ko omenim preizkušanje posebnih diet za lajšanje artritisa, se moj zdravnik razjezi. Tako sem zdaj lepo tiho in skušam upoštevati njegov nasvet za prehrano, ki jo imenuje “dobro uravnotežena prehrana”.

Vprašanja:

Čutim grozne bolečine v členkih prstov. Zdi se mi, da sem stara, pohabljena in za nobeno rabo. Kaj točno je artritis?

Ne vidim razloga, zakaj imam take težave. Res se staram, a moji prijatelji imajo veliko manj težav s svojimi rokami kot jaz. Kaj povzroča artritis?

Zakaj je moj zdravnik tako prepričan, da nima prehrana ničesar opraviti z mojim artritismom?

Ali Fundacija za artritis ni temeljito raziskala učinkov prehrane na artritis, preden je zavzela takšno stališče?

Kako je lahko hrana, ki jo uživamo, pomembna pri teh različnih vrstah artritisa? To se mi zdi nekoliko za lase privlečena medicina.

Omenili ste, da protin povzroča prehrana z veliko purini, torej gre tudi v tem primeru za čezmerne količine. Kaj so purini in kako se jim lahko izognem?

V življenju sem zagotovo zaužila določen delež hrane z visoko vsebnostjo beljakovin. Ali bi lahko imela protin?

Ali je večina zdravnikov prepričanih, da je protin posledica hrane, ki jo ljudje uživajo?

Imate prav. Ne morem spremeniti svoje dednosti. Kaj torej stori človek s to vrsto artritisa? Ali bo sprememba prehrane pozdravila protin?

Če niste prepričani, da imam protin, kaj imam potem? Nekoč so mi rekli, da imam osteoartritis. Kako je s to diagnozo?

Vem, da je pravi način telesne vadbe pomemben za ohranjanje zdravih kosti in sklepov. Ali mislite, da lahko ljudje pri tem pretiravajo in povzročijo osteoartritis? Kaj je za vas primerna telesna vadba?

Vidim, kako lahko poškodba vodi do poslabšanja stanja in artritisa mojih sklepov, vendar si nisem zunaj normalnega dela nikoli poškodovala svojih prstov. Zakaj bi se morali moji prsti obrabiti, preden se to zgodi mojemu telesu?

Ali ima prehrana kar koli opraviti z vzrokom drugih resnih oblik artritisa? Imam dve prijateljici z revmatoidnim artritisom.

Kaj v zahodnjaški prehrani lahko povzroči revmatoidni artritis?

Kako lahko maščobe in holesterol v hrani otežujejo oskrbo sklepov s kisikom in povzročijo revmatoidni artritis?

Vsakodnevno dodajanje maščobe moji hrani zveni precej preprosteje kot sprememba celotne prehrane. Za katero vrsto maščobe so odkrili, da koristi bolnikom z revmatoidnim artritisom?

Ali je sprememba prehrane že pomagala komu z revmatoidnim artritisom?

Katere vrste hrane vsebujejo te potencialno škodljive antigene?

Ali obstajajo podatki, da izločitev določene hrane učinkovito zdravi revmatoidni artritis?

Videti je, da obstaja toliko različnih prehranskih antigenov. Počutim se skoraj tako, kot da bi morala prenehati jesti vse.

Post se zdi tako drastičen. Ali je žrtvi resnega artritisa na voljo še kaj manj težkega?

Katere možnosti ima še na voljo človek, ki sumi, da na njegov artritis vpliva hrana? Zanimal bi me kakšen poceni pristop, ki bi ga lahko preizkusila doma.

Kako malo maščobe in beljakovin naj uživam, če želim pomagati svojim kostem in sklepom k boljšemu zdravju?

Prehrana z malo maščobami in beljakovinami se sliši varna in pametna izbira. Ali bo sprememba prehrane pomagala tudi pri zdravljenju drugih vrst artritisa?

Ali naj jemljem kakšno zdravilo za artritis?

Jemanje zdravil mi prav gotovo ni všeč. Izognem se jim, če se jim le lahko. Primerna hrana in telesna vadba sta zame prvi izbiri pri zdravljenju.

Epilog

Adele, ki je pustila artritis za seboj in ima sleherni dan več od življenja:

Moji sklepi sp že bolje. Morda je vse le v moji glavi, ampak sama mislim drugače. Ni mi treba vstajati sredi noči in jemati aspirina, da sem se zjutraj sposobna premakniti. Aspirin vzamem samo še občasno. Prijateljici z revmatoidnim artritisom sem seznanila z dieto, a obe imata zdravnika, ki vztrajata, da nima prehrana nobene zveze z artritisom. Ena je spremenila prehrano, druge to ne zanima. Prva za zdaj pravi, da ji sprememba prehrane zelo pomaga.

Nimam veliko želje, da bi kuhala večino časa, saj živim sama. Ugotovila sem, da si delo olajšam, če enkrat ali dvakrat tedensko skuham velik lonec juhe ali omake. Sem zelo zaposlena, in ko pridem zvečer domov, mi ni treba pripravljati večerje, saj imam v hladilniku ali zamrzovalniku že kakšno stvar, ki jo lahko pogrejem v mikrovalovni pečici. Tako si hitro pripravim tudi pečen krompir.

Čeprav se mi artritis ne bi izboljšal, ne bi spet prešla na uživanje mesa, sira in belega kruha. Ali veste, kolikokrat je tema naših družabnih srečanj "občasna nerednost", ki je drug izraz za zaprtje? Čutim olajšanje, ker se mi ni več treba vključevati v takšne pogovore.

BOLEZNI LEDVIC

Karen

Rekli so mi, da bom kmalu dobila novega spremljevalca, dializni aparat, s katerim bom trikrat na teden preživela pet ur dnevno. Če mi bo pomagal, da se bom počutila bolje kot zdaj, bom morda hvaležna zanj. Slabost in srbečica sta namreč dovolj, da me spravita ob pamet.

Niti ne vem, kaj sem storila, da sem zabredla v to godljo. Stanje je iz meseca v mesec slabše, moj zdravnik pa mi pravi, da ni nobene možnosti za ustavitev okvare mojih ledvic. Moje stanje imenuje kronični glomerulonefritis. Vprašala sem ga, ali je na voljo kakšna posebna dieta, ki bi mi pomagala, vendar mi je odvrnil, naj jem, pijem in se veselim. To tako je, kot da bi mi rekel, da sem obsojena na smrt. Čez nekaj dni me je poklical po telefonu in mi dejal, da mi bo morda pomagala prehrana z nizko vsebnostjo beljakovin. Toda ob tem je pristavil, da je po navadi ne priporoča svojim bolnikom, ker ji je težko slediti.

Videla sem, kakšno je življenje ljudi, ki uporabljajo dializni aparat. Niso videti zelo zdravi in pri dializi izgubijo veliko časa z ležanjem. Sem zaposlena ženska z družino, ki potrebuje mojo skrb. Odločena sem nekaj ukreniti. Zame je upoštevanje prehrane z malo beljakovinami majhen napor, če mi bo to pomagalo.

Vprašanja:

Dokler nisem zbolela za boleznijo ledvic, nisem o njej vedela ničesar. Zakaj se pojavi tovrstna bolezen?

Še vedno trpim zaradi občasnih okužb sečnega mehurja. Kaj lahko storim, da se izognem jemanju vseh teh antibiotikov?

Kaj je glomerulonefritis? Ali mi lahko poveste, kako sem dobila to bolezen?

Nimam nobene ledvične okužbe, za katero bi vedela, prav tako že leta dolgo nisem bila cepljena. Če je vzrok te bolezni hrana, me zanima, ali mi lahko pomaga sprememba prehrane.

Moj zdravnik ni bil nikoli kaj prida pozoren na prehrano. Predpisal mi je samo nekaj tablet.

Moj drugi zdravnik je mlačno predlagal prehrano z nizko vsebnostjo beljakovin. Toda ali zdaj, ko sem bolna in izgubljam beljakovine v urinu, ne potrebujem več beljakovin?

Kako mi lahko nekaj dodatnih beljakovin škodi? Predstavljam si, da lahko moje telo shrani dodatno količino za dni, ko morda ne bom veliko jedla.

Ugibam, da je prehrana z visoko vsebnostjo beljakovin škodljiva zlasti za človeka, kot sem jaz, ki že ima poškodovane ledvice.

Ugotovila sem, da mi meso in ribe nič več ne teknejo, odkar sem zbolela. Ali obstaja poleg prevelike količine beljakovin v moji prehrani še kakšna nevarnost, ki jo moram poznati?

Ali lahko kaj ukrenem glede oteklih stopal? Moj krvni tlak se je pred kratkim zvišal. Ali mi lahko pri lajšanju teh dveh težav pomaga prehrana z nizko vsebnostjo soli?

Če me bo prehrana z malo beljakovinami in maščobami obvarovala dializnega aparata, jo je vredno preizkusiti. Kljub temu pa me zanima, kako deluje ta aparat.

Dobila sem vtis, da je dializni aparat drag način zdravljenja, ki prinese bolniku številne nove težave. Kolikšna je možnost, da se dializni bolnik reši tega aparata? Morda s presaditvijo ledvice?

Vedno me je zanimalo, kaj se zgodi darovalcu ledvice.

Težave so mi povzročali tudi ledvični kamni. Kaj lahko storim za preprečitev novega bolečega napada?

Imela sem kalcijeve kamne. Kaj jih povzroča?

Nekoč so mi rekli, da imam "idiopatsko hiperkalcurijo". Kaj to pomeni?

Ali lahko kamne iz sečne kisline ravno tako preprečimo z ustrezno prehrano?

Ali lahko z dobro dieto raztopimo ledvične kamne?

Če moram omejiti uživanje beljakovin, holesterola in soli, pozneje še kalija – katera hrana mi še ostane?

Upam, da se informacije o tem novem in nebolečem načinu zdravljenja ljudi z ledvično boleznijo in ledvičnimi kamni hitro širijo med zdravniki in bolniki, da bodo pomagale več ljudem. Zdaj, ko sem spoznala njen pomen, mi ne bo težko upoštevati prehrane z nizko vsebnostjo beljakovin.

Epilog:

Karen, ki jo pomembne spremembe prehrane učinkovito varujejo pred dializnim aparatom:

V svoji prehrani sem naredila zares drastične spremembe v primerjavi s tem, kar sem jedla prej, sprememba v zdravju pa je enako velika. Nisem bila prepričana, da moram jesti preprosto in pametno, dokler nisem obiskala bolnišničnega dializnega oddelka in se na svoje oči prepričala, kakšni so videti ti nesrečni bolniki, in si predstavljala, kakšno mora biti njihovo življenje. Kdor ni prepričan o pomembnosti dobre skrbi za svoje ledvice, bi moral doživeti podobno izkušnjo.

Prebrala sem McDougallov načrt in Maryjine recepte; želim si, da bi imela vse slastne jedi, v katerih uživa večina drugih ljudi. Precej sem omejena z žiti, zelenjavo in sadjem brez soli in stročnic. Uporabljam lahko vse svoje priljubljene začimbe in, pošteno povedano, začenjam res uživati v hrani, ne glede na to, kako preprosta je.

Moji krvni testi so boljši, stopnja sečninskega dušika se je zmanjšala skoraj na normalno raven, zato se najbrž počutim tako dobro. Urinski test je prvič, odkar imam težave z ledvicami, pokazal veliko manj beljakovin in manj rdečih krvnih celic. Tudi moja družina in prijatelji menijo, da sem videti bolje. Vesela sem priložnosti, da lahko čim bolj okrevam, ker se ne bi nikoli navadila živeti z dializnim aparatom.

O avtorju:

John McDougall je postal nezadovoljen zdravnik. Mnoge izmed težav njegovih bolnikov so bile posledice kroničnih bolezni, kot so debelost, diabetes, rak, bolezni srca in artritis. John jih je zdravil, tako, kot je bil naučen, s standardnim sklopom tablet in postopkov, a zelo malo jih je ozdravelo. Njihove bolezni niso izginile in John je kmalu spoznal, da je kot zdravnik zelo omejen. Od svojih bolnikov se je tudi učil: prva in druga generacija Američanov iz Azije, tisti, ki so uživali tradicionalno azijsko prehrano, riž in zelenjavo, so bili vitki, zdravi in brez kroničnih bolezni, ki so pestile druge Johnove bolnike. Tretja in četrta generacija azijskih Američanov sta se popolnoma prilagodili prehranskim navadam v Ameriki, zato je bila med njimi pogostost debelosti, diabetesa in drugih kroničnih bolezni izjemno visoka. Ob teh ljudeh je John spoznal, kako pomembna je prehrana za zdravje.

Ker mu ni uspelo ozdraviti ljudi in ker tablete ter postopki niso učinkovali, je spoznal, da se mora še več učiti. Prijavil se je na podiplomski študij medicine. Tam je začel razumevati omejitve, ki jih je postavil medicinski sistemi in to, kako izobraževanje na področju medicine vpliva na način, kako bi naj zdravniki razmišljali.

John je upal, da bo odkril, kako izpopolniti predpisovanje zdravil in postopkov, s čimer bi postal boljši zdravnik. A ko je opazoval izkušene zdravnike pri zdravljenju njihovih bolnikov, mu je postalo jasno, da te zdravniške avtoritete ne delajo ničesar bolje kot on sam. Njihovi bolniki niso le ostali bolni, stanje se jim je celo poslabšalo. Spoznal je, da je nekaj narobe s sistemom, in ne z njim, zato je začel prebirati znanstveno literaturo.

Dr. John McDougall zagovarja pristop k zdravju s pomočjo polnovredne rastlinske hrane dlje kot kateri koli zdravnik. Napisal je veliko knjig, nekatere izmed njih so bile prodane v več kot pol milijona izvodov. Njegovo znanje o prehrani in zdravju je fenomenalno, ve več kot kateri koli zdravnik in kateri koli izmed mojih prehranskih kolegov v akademskih krogih. V državi ni veliko ljudi, ki bi se po količini znanstvene literature o prehrani in boleznih lahko kosali z Johnom, in kar je še pomembneje, John ohranja izjemno visoko raven informiranosti.

Dr. Colin Campbell, avtor Kitajske študije