

//

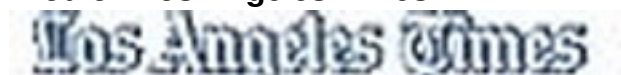
[Dieta Dobrych Produktów](#)

to najnowsza modyfikacja
Diety Optymalnej.

Znalezione na Onet.pl

<http://portalwiedzy.onet.pl/4868,20195,1488831,1,czasopisma.html>

Źródło □ Los Angeles Times



Janet Cromley

Diety, które pozerają choroby

Lydia Becket miała zaledwie roczek, gdy wystąpiły u niej pierwszy raz drgawki – dręczące konwulsje pojawiały się falami, często kilka razy dziennie.

Przez kolejne dwa lata rodzice próbowali u niej kolejnych leków: Tegretolu, fenobarbitalu i Topamaxu. Jednak środki, które wielu dzieciom z padaczką przynoszą ulgę, tylko pogarszały jej stan.

Wtedy zespół zajmujący się Lydią przestawił ją na dietę ketogeniczną – bogatą w tłuszcze i ubogą w węglowodany.

W ciągu tygodnia drgawki ustąpiły.

- Nie wiem, co by było, gdyby nie ta dieta – wspomina jej matka Camilla Becket, która udokumentowała historie kilku rodzin walczących z epilepsją w filmie „Epilepsja u dzieci: co powinno się wiedzieć” (ang. Childhood Epilepsy: What You Need to Know). Dieta, która liczy ponad 85 lat i była częstym przedmiotem badań, trafiła na nagłówki gazet w tym miesiącu, gdy brytyjscy naukowcy zaprezentowali najsilniejsze dotąd dowody jej skuteczności.

W kontrolowanym badaniu z randomizacją, przeprowadzonym wśród 145 dzieci w wieku od 2 do 16 lat, u których drgawki występowały częściej niż siedem razy w tygodniu, a które nie reagowały na leczenie, główna autorka badania, dr J. Helen Cross z Instytutu

Zdrowia Dziecka i Szpitala Great Ormond Street w Londynie, wykazała 38-procentową redukcję średniej częstości drgawek u 54 dzieci z grupy stosującej dietę ketogeniczną.

W grupie kontrolnej odnotowano zwiększenie częstości drgawek – wynika z badania, które pojawiło się w internetowej publikacji Lancet Neurology.

Naukowcy i lekarze wciąż szukają sposobów możliwego wykorzystania diety ketogenicznej do leczenia różnych schorzeń neurologicznych, w tym stwardnienia bocznego zanikowego, guzów mózgu, autyzmu, choroby Parkinsona i Alzheimerera, narkolepsji i migren.

- Wiele z tych schorzeń reaguje na leczenie przeciwpadaczkowe a dieta ketogeniczna wydaje się działać przeciwdrgawkowo - wyjaśnia dr Eric Kossoff, kierownik medyczny Centrum Diety Ketogenicznej Szpitala Johns Hopkins.

Stosowanie diety w celu kontrolowania choroby nie jest niczym nowym. - W przypadku wielu schorzeń specjalna dieta jest rutynową częścią postępowania medycznego – mówi dr George Christison, profesor psychiatrii Uniwersytetu Loma Linda w Południowej Kalifornii.

Przykłady to diety ubogie w proste węglowodany (skrobie, cukry) u osób z cukrzycą, diety niskotłuszczowe bogate w owoce, warzywa i orzechy u osób z chorobami sercowo-naczyniowym, diety bez fentyloalaniny u osób z genetycznym schorzeniem o nazwie fenyloketonuria, diety ubogosodowe u osób z nadciśnieniem, diety niskotłuszczowe u osób z kamicią żółciową. Niektórzy rodzice dzieci z zaburzeniami z kręgu schorzeń autystycznych prowadzą je na diecie eliminującej pokarmy z glutenem i/lub kazeiną w nadziei, że dieta może być pomocna, choć nie istnieje jeszcze na to ostateczny dowód.

Większość z tych diet ma oczywisty związek przyczynowo-skutkowy z chorobą, tak jak dieta z wyłączeniem laktozy w leczeniu nietolerancji laktozy czy dieta bezglutenowa w leczeniu celiakii. Jednak diety niewykazujące tak bezpośredniego związku z przyczynami schorzenia również trafiają w obręb uwagi medycyny.

Należą do nich:

Diety przeciwzapalne

- Zapalenie okazuje się być częstym wątkiem wielu chorób przewlekłych związanych ze starzeniem, takich jak choroba Alzheimerera, choroby serca, cukrzyca czy częste postacie raka – tłumaczy dr David Heber, kierownik Centrum Odżywiania Uniwersytetu Kalifornia w Los Angeles.

Dieta przeciwzapalna obejmuje zmniejszenie całkowitej ilości tłuszczów, co w efekcie obniża ilość tłuszczów omega-6, które – jak się uważa – sprzyjają zapaleniom. Należy w niej spożywać trzy razy w tygodniu ryby albo około 3 gramów substancji

suplementujących rybie tłuszcze dziennie. Zwiększa to poziom tłuszczów omega-3, które mają właściwości przeciwzapalne. Zwolennicy tej diety zjadają też dużo wielokolorowych owoców i warzyw, które również działają przeciwzapalnie.

Rola, jaką odgrywa proces zapalny w rozwoju choroby, jest przedmiotem rosnącej liczby badań, w tym studium obejmującego 28 263 kobiety, które pojawiło się w marcu 2000 w czasopiśmie *New England Journal of Medicine*. Naukowcy z Harvardu wykazali w nim silną zależność między substancją chemiczną obecną we krwi i mającą związek z zapaleniem a zdrowiem sercowo-naczyniowym.

Dieta a schorzenia oczu

Zmiana diety może też silnie oddziaływać w zapobieganiu leczeniu schorzeń oczu – tłumaczy Allen Taylor, dyrektor laboratorium badań nad żywieniem i schorzeniami okulistycznymi Human Nutrition Research Center on Aging na Uniwersytecie Tufts.

Zespół Taylora bada skuteczność diety niskoglikemicznej – diety ubogiej w proste węglowodany – w zapobieganiu i leczeniu zwyrodnienia plamki i zaćmy. Zespół wykazał, że kontrolowanie skoków poziomu cukru we krwi może skutkować zmniejszeniem ryzyka wystąpienia zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem oraz zaćmy. Korzystne działanie jest osiągnięte przez tak proste zmiany w diecie, jak zastępowanie białego pieczywa i makaronów pieczywem i makaronami pełnoziarnistymi oraz ograniczenie słodkich pokarmów i napojów.

Wykazano, że dieta zmniejsza ryzyko, jakim się obciążone osoby obarczone stanami przedcukrzycowymi, które mogą rozwinąć się w cukrzycę typu 2, a czasami nawet pozwala przywrócić u nich prawidłowy poziom cukru we krwi.

W trwającym trzy lata badaniu, znanym jako program zapobiegania cukrzycy, dieta niskotłuszczowa, redukująca masę ciała (oraz ćwiczenia) u osób z upośledzoną tolerancją węglowodanów zmniejszyły ryzyko dalszego rozwoju cukrzycy o 58 procent. Było to skuteczniejsze niż lek stosowany w leczeniu cukrzycy – metformina. Wyniki opublikowane w czasopiśmie *New England Journal of Medicine* w 2002 roku były tak jednoznaczne, że badanie zakończono rok wcześniej.

W innym, 16-tygodniowym badaniu przeprowadzonym wśród 28 otyłych osób z cukrzycą typu 2 wykazano, że niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna zmniejszyła zapotrzebowanie na leki przeciwcukrzycowe. Badanie opublikowano w 2005 roku w czasopiśmie *Nutrition and Metabolism*.

Dieta niskowęglowodanowa

Dla osób, którym kontrola cukrzycy przysparza poważnych problemów, pomocna może się okazać dieta niskowęglowodanowa – wyjaśnia dr Christine Gerbstadt, lekarka z Florydy i dyplomowana dietetyczka prowadząca własny gabinet. - Jednak element ketogeniczny, czyli jeszcze bardziej rygorystyczne ograniczenie węglowodanów, może,

ale nie musi przynieść dodatkowych korzyści. Warto może spróbować takiej diety pod nadzorem lekarza – tłumaczy - mając świadomość tego, że dieta bogata w tłuszcze zwierzęce może mieć swoją cenę dla zdrowia.

Dieta a nastrój

W zaburzeniach nastroju, takich jak zespół niedoboru skupienia uwagi, depresja, zaburzenia lękowe i agresja - dieta również może być pomocna, wtedy gdy zawiodą lekarstwa albo jako uzupełnienie leczenia farmakologicznego - wyjaśnia dr Bill Sears, zastępca profesora pediatrii ds. klinicznych w Szkole Medycznej Uniwersytetu Kalifornia w Irvine.

Istnieje sporo dobrych badań dotyczących mózgu i jedzenia, szczególnie strefy kwasów tłuszczowych omega-3 - mówi Sears. - W rzeczywistości pierwszy „lek”, jaki przepisuję dziecku z jakimkolwiek zaburzeniem uczenia się, zachowania lub nastroju to wysokie dawki omega-3.

Badanie dra Josepha Hibbelna z Narodowego Instytutu Zdrowia z 1998 roku wykazało, że w krajach o najwyższym odsetku występowania depresji spożywano najmniej ryb, podczas gdy tam, gdzie odsetek ten był najniższy, jedzono ich najwięcej.

Hibbeln donosi także, że u kobiet, które mają w mleku wysoki poziom DHA (kwasu dokozaheksaenowego), jednego z kwasów tłuszczowych omega-3 znajdowanego u ryb, rzadziej występuje depresja poporodowa niż u kobiet z niskim poziomem DHA. W styczniowym przeglądzie medycyny komplementarnej i alternatywnej ukazującym się w Current Opinion in Psychiatry naukowcy z Uniwersytetu Zachodniej Australii w Perth napisali, że dane dotyczące skuteczności omega-3 w kontrolowaniu depresji są obiecujące.

Jednak nie wszystkie badania potwierdziły korzystny wpływ kwasów omega-3 w leczeniu zaburzeń nastroju. [Dieta Dobrych Produktów](#) to najnowsza modyfikacja Diety Optymalnej.

//