

## ULJNO - PROTEINSKA PREHRANA

## Život s manje ugljikohidrata

U potrazi za zdravom prehranom, nakon čitanja knjiga i pronalaska uvjerljivih argumenata, najprije sam postala vegetarijanka. I bila sam sveukupno 14 godina. Čitala sam gotovo isključivo knjige o dobrobitima vegetarijanstva i smatrala sam da sam na pravom putu. Posljednje četiri vegetarijanske godine bila sam na veganskoj prehrani i jednu godinu na sirovoj hrani. No rezultati koje sam na sebi opažala nisu nužno bili u skladu s mojim očekivanjima. Čest osjećaj gladi i pothlađenosti, česte upale tetiva na ramenima, velike porcije salata koje sam žvakala i žvakala, nadutost i vjetrovi.

I dalje sam nastojala optimizirati svoju prehranu te sam unutar faze sirove prehrane naišla na jednu podgrupu sirovojedstva – instinktivnu prehranu (Luc Burger). No umjesto da potvrdim svoju vegetarijansku „teoriju“, doživjela sam velik šok. Kod instinktivne prehrane, hrana (sve što priroda sirovo nudi – voće, povrće, jaja, meso) bira se isključivo po osjetilu mirisa. U okviru petodnevnog seminara pogledala sam uz ostalo video jednog dječaka, gotovo bebe, s dva donja i pola jednoga gornjeg zubića. Njegovi roditelji držali su taj seminar. Na videu, ta je beba dječak između svih mirisnih i sočnih papaja i banana izabrala golemu kocku sedam dana starog sušenog mesa i pojela ga u slast. Malo dijete jede sirovo meso? Samoinicijativno? Moj vegetarijanski svijet se srušio. To je zaista bio najveći i konačni argument protiv mog vegetarijanstva.

## Uloga glukoze

Vegetarijanstvo/veganstvo/sirovojedstvo sasvim sigurno ima veliku terapijsku vrijednost, ali za mene to nije bilo dobro kao trajna prehrana. Nakon tog događaja trebala mi je gotovo cijela godina da se saberem i pročitam prvu u nizu knjiga o ne-vegetarijanskoj prehrani. Između raznih „mesnih“ i makrobiotičkih smjerova zaustavila sam se na uljno-proteinskoj prehrani.

Postoje različite uljno-proteinske prehrane, no svima im je zajedničko izričito izbjegavanje ugljikohidrata. Izbjegava se suho voće, a dijelom i svježe, slatko i škrobasto povrće, kao i sve drugo što sadržava šećere. Također, izbjegava se sve od brašna (kruh, tjestenina), sve druge žitarice i krumpir.

S obzirom na to da je prehrana dio moje struke, ovaj stil koji u velikom luku zaobilazi ugljikohidrate u startu mi je i



Vanja Kovačić

STRUČNJAKINJA ZA PRIRODNU MEDICINU

## Povećajte unos ulja i mahunarki

Kako biste iskusili blagodati uljno-proteinske prehrane, Vanja Kovačić, stručnjakinja za prirodnu medicinu (Heilpraktikerin), savjetuje vam da za početak unesete sljedeće promjene u prehranu:

1. Izbjegavajte sve što sadržava šećere, uključujući suho voće, a dijelom i svježe, kao i slatko i škrobasto povrće. Također na minimum svedite konzumaciju svega od brašna (kruh, tjestenina), sve druge žitarice, i krumpir.
2. U prehranu uvedite hladno prešana ulja, poput maslinovog, bučinog, orahovog ulja... Ova su ulja bogata okusom pa će biti savršena dopuna salatama, varivima i juhama, a laneno ulje dobro će prijaviti preliveno preko domaćeg svježeg kravljeg sira.
3. Jedite puno povrća, zelenog „lišća“ te veće količine začinskih biljaka. Također, redovito konzumirajte prirodne probiotike koji se nalaze u fermentiranoj zimnici, kiselom zelju i repi, sirutki, domaćem kiselom mlijeku i vrhnju.
4. Umjesto ugljikohidrata, konzumirajte veće količine proteina koji se nalaze u mahunarkama, domaćim jajima i siru.

sa znanstveno-stručne strane imao smisla. Ugljikohidrati su zapravo molekule glukoze: voće sadržava pojedinačne molekule, a namirnice poput kruha dugačke lance glukoze koji se tijekom probave rastavljaju na pojedinačne molekule. Glikemijski indeks namirnice vrijeme je potrebno da se taj dugački lanac rastavi – što je to vrijeme kraće i glikemijski indeks viši, to je za naše tijelo veći stres. Naime, kad konzumiramo velike količine ugljikohidrata odjednom, dolazi do naglog povećanja glukoze u krvi, a time i do povećanog

U ovoj vrsti prehrane izbjegava se suho voće, a dijelom i svježe, slatko i škrobasto povrće, žitarice i krumpir kao i sve drugo što sadržava šećere

lučenja inzulina koji je potreban kako bi se ta glukoza dopremila do stanica. Sve je to velik stres za gušteraču, organ u našem tijelu zadužen za lučenje inzulina. Kad učestalo konzumiramo obroke bogate ugljikohidratima, gušterača se iscrpljuje i počne lučiti prekomjerne količine inzulina pa razina glukoze u krvi nakon svakog obroka bogatog ugljikohidratima postane preniska (paradoks – ali je tako). U tom se trenutku javlja osjećaj gladi koji nas tjera da dalje jedemo i zapravo se htjeli-ne htjeli nademo u začaranom krugu koji lako može dovesti do debljanja, naglih promjena raspoloženja, pa čak i bolesti poput dijabetesa.

Kako se u to sve uklapa uljno-proteinska prehrana, pitat ćete? Kad ne konzumiramo ugljikohidrate, tijelo glukozu vrlo

lako može metabolizirati iz masti i proteina (tzv. glukoneogeneza). Čovjek zato može dobro i lako živjeti s vrlo malo ugljikohidrata (50-100 g dnevno), ali uopće ne može živjeti bez masti i proteina. Kad se ona dobiva na ovaj način, nema naglih skokova glukoze u krvi, taj vrlo važan dio našeg metabolizma je u ravnoteži te dolazi do obnove prirodnog (često zaboravljenog) osjećaja kada trebamo prestati jesti. Zato se osobe kod ove vrste prehrane rijetko debljaju i relativno lako mogu smršavjeti i održavati optimalnu tjelesnu težinu. Osim toga, budući da

se glukozom hrane patogeni organizmi u tijelu, poput gljivice kandidate, uljno-proteinska prehrana odlična je u prevenciji i liječenju tegoba poput kandidoze. A s obzirom na to da i tumorske stanice imaju od 5 do 15 puta veću potrebu i sposobnost asimiliranja glukoze od zdravih stanica, ovaj se način prehrane preporučuje u prevenciji i liječenju različitih vrsta tumora. Kad stanice tumora nemaju što jesti, one barem stagniraju, a tretmani prirodne medicine bolje djeluju.

## Proteini iz mahunarki

No kako zapravo taj stil prehrane funkcionira? Kao što i sam naziv uljno-proteinska prehrana kaže, naglasak se u toj vrsti prehrane stavlja na veće količine ulja (hladno prešana biljna ulja, domaći maslac i maslo, svinjska mast iz tradicionalnog uzgoja) kao i na proteine. Proteini nisu nužno iz mesa. Dobivaju se ponajviše iz mahunarki (grah, leća, slanutak) i domaćih jaja, domaćeg sira, a po osjećaju i potrebi jede se i meso tradicionalno uzgojenih životinja. Keksi, palačinke i žemljice rade se od proteinskog brašna (brašno od slanutka, badema, sezama i dr.). Osim toga, jede se puno povrća i zelenog „lišća“, redovito se konzumiraju prirodni probiotici (fermentirana zimnica, kiselu zelje i repa, sirutka, kiselu mlijeko i vrhnje) te velike količine začinskih biljaka. Udio kuhanog u obrocima ovisi o godišnjem dobu – više se sirovog jede ljeti, a manje zimi.

Tijekom godina bavljenja prirodnom medicinom naučila sam promatrati svoje tijelo i rezultate prehrane na svojem tijelu. Rezultat ovakve vrste prehrane su količinski vrlo male porcije koje mi daju osjećaj lakoće i dugotrajne sitosti (zbog stabilne razine inzulina u krvi), lako i dobro metaboliziranje, „ravan“ trbuh, općenito stabilnu tjelesnu težinu te osjećaj vitalnosti i snage. Kad se danas prisjetim svoje vegetarijanske faze života, mislim da sam bila gotovo dogmatски vezana uz ideale i uvjerljive koncepte vezane uz taj stil prehrane, a oni se nisu potvrđivali u mojoj stvarnosti, u mom tijelu. Trebalo mi je dugo da to shvatim. I mogu reći da sam nakon dugogodišnje intenzivne potrage za „zdravom prehranom“ pronašla put koji mi odgovara te ga nakon sedam godina prakticanja iskreno mogu preporučiti.

