Dieta paleo – jestem za, a nawet przeciw

28 lutego 2015

W żadnym dostępnym piśmiennictwie nie ma obiektywnych badań oceniających skutki zdrowotne stosowania diety paleo, która opiera się na założeniu, że sposób odżywiania powinien być zbliżony do człowieka epoki paleolitycznej (2,5 mln – 10 tys. lat p.n.e.). Człowiek tej epoki jest przedstawiany jako zbieracz-łowca. Dieta najbardziej zbliżona do jego sposobu odżywiania to mięso, jaja, nasiona, korzonki, orzechy, nieprzetworzone oleje roślinne zawarte w orzechach, oliwkach, awokado, warzywa, z wyłączeniem bogatych w skrobię ziemniaków oraz owoce. Dieta ta nie zawierała (?) nasion roślin strączkowych, produktów mlecznych, zbożowych i przetworzonych (masło, margaryna, rafinowane oleje i cukry).

ARGUMENTY ZWOLENNIKÓW I PRZECIWNIKÓW

Zwolennicy diety paleo, jako argumenty przemawiające za jej stosowaniem, podają:

– wysoką zawartość białka,

– obecność w diecie tylko nieprzetworzonych produktów,

– optymalną zawartość kwasów tłuszczowych Omega-3 i Omega-6,

– obecność błonnika z warzyw,

– dużą ilość witamin i minerałów,

– niską zawartość lektyn roślinnych (aglutynin, hemaglutynin),

– niską zawartość fitynianów i laktozy,

– niski potencjał glikemiczny,

– wysoka zawartość tauryny i BCAA,

– nasz genom od czasów paleolitu nie uległ znaczącym zmianom.

Natomiast przeciwnicy diety paleo zarzucają jej:

– zbyt dużą ilość tłuszczów zwierzęcych,

– zbyt dużo białka,

– zbyt mało wapnia w diecie z powodu wykluczenia mleka i jego przetworów,

– zbyt dużo mięsa, którego spożycie według zaleceń FDA i WHO powinno być sporadyczne,

– zbyt małe urozmaicenie posiłków,

– nieprawidłowe proporcje składników odżywczych (za mało węglowodanów, za dużo białka),

– niska zawartość niektórych składników (legumin) i błonnika.

Ponieważ w chwili obecnej, ze względu na zbyt krótki czasookres, nie ma rzetelnych i obiektywnych badań retrospektywnych oceniających wpływ diety PALEO na zdrowie człowieka, i wydaje się, że jeszcze długo nie będzie, ocenia diety PALEO powinna opierać się na obecnych, racjonalnych przesłankach dietetycznych i zdrowotnych. Nawiążmy zatem do kilku z nich:

CO TO JEST DIETA RACJONALNA?

Dieta racjonalna to taka, która dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiedniej ilości. Zatem pod pojęciem diety racjonalnej kryją się dwa pojęcia: jakość i ilość spożywanych posiłków.

Zwróćmy uwagę, że pojęcie to nie określa, jaki powinien być proporcjonalny stosunek ilościowy poszczególnych składników, ani ich procentowy udział w diecie. Ilość składników pokarmowych jest determinowana klamrą fizjologicznego zapotrzebowania i tolerancji, którą od dołu zamyka minimalna

ilość tego składnika, która jest niezbędna do zachowania zdrowia (prawo minimum Liebiga), zaś od góry – maksymalna ilość tego składnika, którą organizm może jeszcze tolerować (prawo tolerancji Shelforda). Ilości te znacznie odbiegają od ogólnie przyjętych proporcji dla składników odżywczych (białko 15%, tłuszcz 25%, węglowodany 60%). Zatem forsowane przez dietetyków i organizacje „prozdrowotne” proporcje poszczególnych składników nie wynikają bezpośrednio z definicji diety racjonalnej, ani nie są warunkiem uznania diety za racjonalną. W związku z tym argument przeciwników paleo, że dieta ta nie zawiera prawidłowego proporcjonalnego udziału poszczególnych składników pokarmowych, jest nieuzasadniony. Tak długo, jak dieta dostarcza wszystkich niezbędnych do zachowania zdrowia składników odżywczych, jest dietą racjonalną, przy tym proporcje tych składników mogą się zmieniać. Z tego samego powodu nie powinny dziwić wypowiedzi osób znajdujących się na diecie 80/10/10, że dieta ta im „służy”.

Ponadto zwróćmy uwagę, że pojęcie diety racjonalnej nie narzuca, że dieta powinna być urozmaicona. Wynika to z racjonalnych przesłanek, że urozmaicenie diety pozwala dostarczyć wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Gdyby jednak istniał jeden produkt, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze (wszystkie witaminy, minerały, białko, tłuszcze i węglowodany), to spożywanie tego jednego produktu przez całe życie w odpowiednich ilościach, byłoby dietą racjonalną. Zatem błędny jest argument przeciwników diety paleo, że jest ona zbyt mało urozmaicona, przy założeniu, że dostarcza wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Podobnie sporna wydaje się kwestia zawartości błonnika i niektórych jego rodzajów. Mało lub dużo błonnika w diecie nie czyni jej racjonalną lub nieracjonalną. Błonnik nie jest składnikiem odżywczym. Nie ulega trawieniu i wchłanianiu. Jakkolwiek podkreśla się ważną rolę błonnika w utrzymaniu prawidłowego stanu zdrowia, to jednak wydaje się, że nie jest on niezbędny do życia. Trzeba bowiem zwrócić

uwagę, że za zwiększeniem spożycia błonnika w diecie przemawiają zwłaszcza aspekty medyczne (mniejsze ryzyko zachorowania na raka jelita grubego u ludzi spożywających błonnik) w związku z racjonalnymi przesłankami (pobudzenie perystaltyki jelit po spożyciu błonnika, zapobiegające zaparciom, przyspieszające wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii i w efekcie zapobiegające rozwojowi raka tego narządu). Otwarte zatem pozostają pytania:

1. Jeżeli mam prawidłowe – regularne, codzienne wypróżnienia i spożywam bardzo mało błonnika, to czy wprowadzenie dodatkowej, zalecanej porcji błonnika do diety jest bezwzględnie konieczne?

2. Jeżeli choruję na zespół jelita drażliwego z postacią biegunkową i czuję się świetnie na diecie bardzo ubogo błonnikowej, a każda, nawet najmniejsza ilość błonnika pogarsza moje samopoczucie (powoduje biegunkę i wzdęcia), to czy spożywanie większej ilości błonnika jest konieczne?

Jednak odwołując się do aktualnej definicji zdrowia według WHO, zgodnie z którą „zdrowie to nie tylko brak chorób, ale również dobre samopoczucie" i przez analogię – złe samopoczucie po spożyciu pokarmu nie świadczy o zdrowiu i powinno być przesłanką do wykluczenia tego pokarmu (dieta wykluczająca), to odpowiedź na powyższe pytania powinna brzmieć w każdym z tych przypadków: „nie!". Zatem kolejny argument przeciwników diety paleo, o małej zawartości błonnika w diecie, można łatwo podważyć.

A CO ZE ZBYT MAŁĄ ZAWARTOŚCIĄ WAPNIA W DIECIE?

Jeżeli przeciwnicy paleo uważają, że spożywanie nabiału czy mleka jest warunkiem zachowania prawidłowego stężenia wapnia w diecie, to bardzo się mylą. Dobrym źródłem wapnia są także inne produkty – orzechy, woda wysoko zmineralizowana, niektóre ryby i warzywa. Rzadko spotyka się niedobór wapnia wynikający wyłącznie z niedostatecznej jego podaży w diecie.

Wegetarianie, spożywający wyłącznie produkty pochodzenia roślinnego, nie skarżą się na niedobory wapnia w diecie. Najczęściej niedobory są spowodowane współistniejącymi chorobami (tarczycy, przytarczyc) lub przyjmowaniem leków (przeciwzapalnych – NLPZ lub stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych).

A CO ZE ZBYT DUŻĄ ILOŚCIĄ TŁUSZCZY ZWIERZĘCYCH?

Około 20 lat temu rozpoczęła się wielka rewolucja w odżywianiu, polegająca na zastępowaniu tłuszczy zwierzęcych olejami roślinnymi. W przeciągu tych 20 lat spożycie tłuszczy zwierzęcych znacznie zmalało, a olejów roślinnych – wzrosło 10-krotnie. Czy liczba zawałów serca i miażdżycy też zmalała? Nic bardziej mylnego, wręcz przeciwnie – wzrosła. Dlaczego? Pomijając różny wpływ na zdrowie kwasów tłuszczowych nasyconych ze względu na długość łańcucha węglowodorowego, tłuszcze nasycone trudniej ulegają utlenieniu niż nienasycone (WKT 9, 6 i 3), a to głównie stres oksydacyjny i utlenienie kwasów tłuszczowych WKT omega-6 i omega-9 prowadzi do rozwoju miażdżycy. Luka powstała po redukcji tłuszczy nasyconych została wypełniona spożywaniem większej ilości węglowodanów prostych (słodzone napoje, cukier) i olejów roślinnych o wysokiej zawartości kwasów WKT omega-6 bez dodatkowej osłony antyoksydacyjnej w postaci zwiększonej podaży witaminy C. O ile nienasycone kwasy tłuszczowe są nam potrzebne, to jednak duża ilość olejów wymaga zawsze dodatkowej ochrony antyoksydacyjnej, gdyż w przeciwnym razie kwasy tłuszczowe nienasycone łatwo się utleniają i stają się dużo bardziej szkodliwe niż uważany za niezdrowy tłuszcz – smalec. W społeczeństwach spożywających duże ilości tłuszczy zwierzęcych i małe WKT omega-6 jest obserwowana dużo mniejsza częstotliwość incydentów zawałowych i miażdżycowych niż wśród populacji spożywających nadmiar kwasów tłuszczowych omega-6, za to ograniczoną ilość tłuszczów nasyconych. W populacji europejskiej spożycie kwasów tłuszczowych omega-6 jest 20-40-razy większe, niż być powinno.

TO MOŻE ZA DUŻO BIAŁKA CZYNI DIETĘ PALEO NIERACJONALNĄ?

Otóż i tak, i nie. Od lat trwa bowiem dyskusja o wpływie dużej podaży białka na zdrowie człowieka. Wiadomo, że dieta bogato białkowa wspomaga odchudzanie – żeby strawić białko, organizm zużywają więcej energii niż przy trawieniu tłuszczu i węglowodanów. Trawienie białka jest procesem wybitnie endoenergetycznym. Ponadto białko wspomaga syntezę tyroksyny, nasilając termogenezę bezdrżeniową. Białko nasila też termogenezę poposiłkową. Dlatego dieta PALEO wspomaga proces odchudzania.

Wiadomo także, że wysoka zawartość białka w diecie działa korzystnie u osób w okresie wzrostu (dzieci i młodzież), wpływając na produkcję i wydzielanie somatomedyn (IGF-1 i IGF-2).

Wysoka podaż biała jest także wskazana dla osób uprawiających intensywny wysiłek fizyczny. Za dietą PALEO wśród tych osób przemawia zwłaszcza wysoka zawartość tauryny i aminokwasów rozgałęzionych, w tym leucyny.

Również osoby starsze powinny stosować dietę bogatobiałkową, o ile nie ma przeciwwskazań zdrowotnych (na przykład niewydolności nerek i serca, niewydolności lub marskości wątroby).

Wiadomo, że niedobór IGF-1 spowodowany niedostateczną podażą białka, przyczynia się do neuropatii, chorób nerek i wątroby, osłabienia masy kostnej (osteomalacji lub osteoporozy).

Z drugiej jednak strony wiadomo także, że nadmiar IGF-1 może być przyczyną raka, a przynajmniej zwiększone ryzyko rozwoju raka zaobserwowano na modelach zwierzęcych.

WNIOSKI

Na pewno niski stopień przetworzenia, brak niektórych lektyn pokarmowych i laktozy, przemawiają na korzyść diety paleo.

Jednak istnieją także argumenty przemawiające przeciwko takiemu sposobowi odżywiania. Największym błędnym założeniem jest twierdzenie, że nasz genom w ciągu tych ostatnich 12 000 lat prawie nie uległ zmianie, w związku z powyższym dieta paleo jest dla nas najbardziej optymalna. Przede wszystkim należy stanowczo podkreślić, że to nie ewolucja genomu decyduje o zmianie nawyków żywieniowych, ale jest wręcz odwrotnie – zmiana nawyków żywieniowych prowadzi do ewolucji genomu, jeżeli ewolucja ta jest korzystna adaptacyjnie wobec tej zmiany. Jako sztandarowy przykład może posłużyć mutacja w genie kodującym enzym laktazę. Ludzie wczesnej epoki neolitycznej, około 10.000 lat p.n.e. w ogóle nie potrafili trawić laktozy. Zmiana trybu życia na osiadły i dostępność mleka spowodowały pojawienie się mutacji, której skutkiem była produkcja enzymu laktazy. Mutacja ta była korzystna, dlatego nie została wykluczona przez dobór naturalny, ale uległa rozprzestrzenieniu w ciągu 2000 – 3000 lat, a więc bardzo szybko jak na dzieje ludzkości. Podobne przykłady dotyczą pojawienia się genów odpowiedzialnych za niebieski kolor oczu, genów zwiększających odporność na malarię (kodujących grupę krwi 0 w układzie grupowym AB0), oraz genów odpowiedzialnych za nadmierną syntezę cholesterolu wśród ludzi Europy Północnej, który jest niezbędny do syntezy aktywnej hormonalnie witaminy D. Zatem twierdzenie, że mutacje nie zaszły, jest błędne. Jeżeli geny odpowiedzialne za procesy trawienia i metabolizmu nie uległy istotnej zmianie, to dlatego, że zmiana ta nie była potrzebna, pomimo zmiany sposobu odżywiania i na pewno brak ewolucji genetycznej nie stanowi o konieczności zachowania starodawnej diety. Zmiany środowiskowe bowiem wpływają na ewolucję, nie zaś ewolucja determinuje zmiany środowiskowe, w tym sposób odżywiania.

Trzeba ponadto zwrócić uwagę, że człowiek paleolitu żył średnio 40 lat. Powoływanie się zatem, że nie chorował na miażdżycę czy serce nie jest żadnym argumentem, gdyż i obecnie przed 40 r. ż. rzadko występuje miażdżyca czy choroby serca (nie wliczając wad genetycznych). Co więcej, szczątki mumii z

wysp aleuckich sprzed 7000 lat, kiedy ludność tych terenów prowadziła jeszcze zbieracko-łowiecki tryb życia, wskazują na obecność zmian miażdżycowych w zamumifikowanych zwłokach (publikacja Lancet, 2013).

Warto także zwrócić uwagę na różne rozmieszczenie plemion epoki paleolitycznej i różnym sposobie odżywiania tych plemion. Na przykład Inuici (tereny dzisiejszej Kanady) żywili się mięsem (90%) i korzonkami (10%); plemię Kung (tereny Afryki) jadło głównie rośliny – warzywa i owoce (70%), zaś plemię Hadza (Afryka) stosowało dietę bardziej urozmaiconą, i prawdopodobnie włączając w to mleko. Zatem nie ma jednolitej diety, która w pełni charakteryzowałaby człowieka epoki paleolitu.

Podsumowując powyższe wywody, dieta paleo – czemu nie? Ale trzeba pamiętać, że nie jest to sposób odżywiania bezwzględnie dla każdego.

Autorstwo: dr Patryk
Kanał na YouTube: Neti Aneti
Nadesłano do „Wolnych Mediów”