

*David Perlmutter, dr. med.,
s sodelovanjem Kristin Loberg*

POŽGANI MOŽGANI

Presenetljiva resnica o žitaricah, ogljikovih hidratih
in sladkorju – tihih ubijalcih vaših možganov

*David Perlmutter, dr. med.,
s sodelovanjem Kristin Loberg*

POŽGANI MOŽGANI

Presenetljiva resnica o žitaricah, ogljikovih hidratih
in sladkorju – tihih ubijalcih vaših možganov

Prevedel: Branko Gradišnik



UMco

Ljubljana, 2015

David Perlmutter, dr. med., s sodelovanjem Kristin Loberg
POŽGANI MOŽGANI
Presenetljiva resnica o žitaricah, ogljikovih hidratih in sladkorju –
tihih ubijalcih vaših možganov

GRAIN BRAIN
The Suprising Truth About Wheat, Carbs,
and Sugar – Your Brain's Silent Killer

Copyright © 2013 by David Perlmutter, MD
Izdano v dogovoru z Little, Brown and Company, New York,
New York, USA.

© za Slovenijo UMco, d. d., 2015. Vse pravice pridržane.

Prevod: Branko Gradišnik

Izdajatelj in založnik: UMco d. d., za založbo Samo Rugelj
Zbirka Preobrazba
Soustanovitelj knjižne zbirke Preobrazba je dr. Janez Rugelj.

Urejanje: Renate Rugelj
Korektura in kazalo: Vanja Jazbec
Oblikovanje ovitka: Žiga Valetič
Postavitev: Aleš Cimprič
Tisk: NTD d. o. o.
Naklada: 400 izvodov, 1. natis
Ljubljana, 2015

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.263:616.831

PERLMUTTER, David

Požgani možgani : presenetljiva resnica o žitaricah, ogljikovih hidratih in sladkorju - tihih ubijalcih vaših možganov / David Perlmutter ; s sodelovanjem Kristin Loberg ; prevedel Branko Gradišnik. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2015. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Grain brain

ISBN 978-961-6954-37-2

281029632

UMco d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

Mojemu očetu, ki se pri šestindevetdesetih
še vedno vsako jutro obleče, češ da mora na vizito,
pa čeprav se je upokojil pred več kot četrto stoletja.

*Vaši možgani ...
tehtajo manj kot poldrugi kilogram
in premorejo več sto tisoč kilometrov ožilja,
vsebujejo več nevronov, kot je zvezd v Rimski cesti,
imajo od vseh organov vašega telesa največ tolšče,
in lahko da zdajle trpijo, vam pa se o tem niti sanja ne.*

VSEBINA

UVOD	O neužitnosti žita	13
SAMOOCENJEVALNICA	Kateri so vaši dejavniki tveganja?	27

PRVI DEL

ZRNO NA ZRNO ... SE PLAČA

PRVO POGlavJE

Vnetje kot temeljni kamen možganskih bolezni	35
--	----

DRUGO POGlavJE

Gluten se oprime sten ali možgansko vnetje namesto možganske vneme	61
--	----

TRETJE POGlavJE

Karbofili in tolščofobi vseh dežel, premislite se! Osupljiva resnica o tem, kdo je vašim možganom prijatelj in kdo sovražnik	89
---	----

ČETRTO POGlavJE

Sladek začetek, grenek konec	127
------------------------------	-----

PETO POGlavJE

Dar nevrogeneze in ubogljivih stikal: spreminjanje genske usojenosti	153
--	-----

ŠESTO POGlavJE

Beg možganov: kako gluten krade dušni mir vam in vašim otrokom	179
--	-----

DRUGI DEL
RAZIGRANI MOŽGANI

SEDMO POGLAVJE

Prehranski elementi, ki optimirajo možgane:
postenje, maščobe in esencialna dopolnila 215

OSMO POGLAVJE

Genska medicina:
zdrami svoje gene, pa ti bodo zdramili možgane 231

DEVETO POGLAVJE

Naspani možgani: uglasite svoj leptin,
da bo vladal kraljestvu vaših hormonov 245

TRETJI DEL

POŽGANI MOŽGANI – LE ŠE SNEG OD LANI ...

DESETO POGLAVJE

Novo življenje: štiritedenski akcijski program 259

ENAJSTO POGLAVJE

Jejmo zase in za možgane: jedilniki in recepti 289

EPILOG

»Mesmerizirajoča« osupljiva resnica 337

Zahvale 343

Viri ilustracij 345

Opombe 347

Stvarno in imensko kazalo 369

POŽGANI MOŽGANI

Uvod

O neužitnosti žita

»Najvišje vodilo modrosti bodi to, da je boljše ohranjati red kot odpravljati nered. Zdraviti bolezen, potem ko se pojavi, je enako kopanju vodnjaka, ko postane človek žejen, ali kovanju orožja, potem ko je vojna že izbruhnila.«

– Nei Jing, 2. stoletje pr. n. št.

Če bi lahko vprašali svoje stare starše ali celo (pra)prastarše, od česa so umirali ljudje v času, ko so oni še odraščali, bi verjetno slišali, da »od starosti«. Ali pa bi slišali o nekom, ki se je nalezel hudih klic in je prezgodaj preminil od jetike, kolere ali griže. Ne boste pa od njih slišali besed, kakršne so sladkorna, rak, srčno obolenje in demenca. Mimogrede, leto 1951 je bilo zadnje, ko se je smelo na mrliški list zapisati kot vzrok smrti »starost«: odtlej smo primorani pripisati neposredni vzrok smrti posamezni bolezni. Današnje posamezne bolezni pa so ponavadi takšne, da se vlečejo in vlečejo v stanju kronične degeneracije in da obsegajo mnogotere komplikacije in simptome, ki se s časom le še nabirajo. Zato današnji osemdesetletniki ali devetdesetletniki praviloma ne umirajo od ene same konkretne reči. To je tako kot s staro hišo, v kateri se vedno znova kaj pokvari; materiale najedata vreme in rja, vodovod in elektrika začneta odpovedovati, zidovi se šibijo zaradi tenkih špranj, ki jih niti ne vidite. Ves čas, ko vaš dom takole naravno propada, opravljate vzdrževalna dela, kadar so potrebna. A hiša ne bo nikoli več kot nova, če seveda vsega skupaj ne

porušite in postavite na novo. Vsak poskus »flikanja in rih-tanja« prinese odlog, a sčasoma je že vsepovsod opaziti vse mogoče, kar bi bilo obupno potrebno popolne preнове ali za-menjave. In tako človeško telo, kakor se že zgodi z vsemi rečmi na tem svetu, »odsluži«. Polasti se ga hromeča betežnost, ki polagoma, a z mučno nezadržnostjo napreduje, dokler telo na-zadnje ne odpove do konca.

To še posebej drži, kar se tiče možganskih obolenj, vključno s tistim, ki se ga najbolj bojimo: z Alzheimerjevo boleznijo (ali na kratko z »alzheimerjem«). Ta je moderni medicinski babbav, nikoli posebno daleč od naslovníc. Če je kakšna zdravstvena skrb, ki ljudi, kakor se starajo, vse bolj vznemirja, dokler ne zasenči vse drugo, potem je to strah pred tem, da bi zboleli za alzheimerjem ali za katero drugo obliko demence, ki člo-veka oropajo sposobnosti razmišljanja, umovanja in pomnje-nja. Raziskave nam kažejo, kako globoko je že ukoreninjen ta strah. Leta 2011 je anketa, ki jo je izvedla agencija Harris Inter-active za potrebe ustanove MetLife, pokazala, da se 31 % ljudi boji demence bolj kot smrti ali raka.¹ In ta strah ne prizadeva zgolj starostnikov.

O možganskih degenerativnih boleznih, kakršna je tudi alzheimer, obstaja veliko trdovratnih mitov: po njih *je ta reč pač v genih*, ali *pa je neogibna spremljevalka starosti* oziroma *je samoumevna, potem ko si mimo osemdesetega*.

Počasi, ustavimo konje!

Tu sem zato, da vam dopovem, da geni prav nič ne odločajo o usodi vaših možganov. Da bolezen ni neizbežnost. In tudi če trpite od katerega drugega tipa možganskih motenj, recimo od kroničnega glavobola, depresivnosti, epilepsije ali skrajnih me-njav razpoloženja, ni nujno, da je krivec vkodiran v vaši DNK.

Pač pa ga gre iskati v tem, kar jeste.

Drži, prav ste prebrali: možganske disfunkcije se začnejo z vašim vsakdanjim kruhom, in to vam bom tudi dokazal.

Zavedam se, da se sliši noro, in zato vam zapišem še enkrat: vaše možgane lepo po tihem uničuje moderno žito. In ko pravi »moderno«, s tem ne mislim zgolj rafinirane bele moke, testenin in rižev, ki so jih borci proti debelosti že naredili za dežurne krivce; ne, govorim vam tudi o žitu, ki se ga mnogi med nami oklepamo, češ da prinaša zdravje: o nerafinirani pšenici, o »polnozrnatih« mokah, o »moki sedmerih žit«, o »živi moki«, o »žrmeljski moki« itn. Trdim, da je naše najbolj priljubljeno vsakdanje živilo v resnici terorist, ki ogroža naš najdragocenejši organ – možgane. A šel bom celo še dlje in vam pokazal, da so tudi sadni in drugi ogljikovi hidrati zdravstveno tveganje z daljnosežnimi posledicami, ki ne le da prinašajo vašim možganom razdejanje, marveč od znotraj pospešujejo tempo vašega staranja. Tu ne gre za fantaziranje, ampak za dokumentirana dejstva.

Požgane možgane pišem z namenom, da vam postrežem z informacijami, ki so čvrsto utemeljene v evlucijskih, modernih znanstvenih in fizioloških nazorih. Pričujoča knjiga se ne meni za okvire občevaljavnih laičnih dogem – pa tudi ne za interese korporacij. Predlaga vam povsem nov način umevanja glavnega vzročnika možganskih boleznin in vam ponuja obetavno sporočilo, ki prinaša upanje: možgansko bolezen lahko v veliki meri preprečite, če se v življenju pravilno odločate. Če se vam torej še ni posvetilo, naj bom jasen kot beli dan: tole ni le še ena v kopici knjig o dieti ali generičnih priročnikov o zdravstveni prevenciji. Gre za knjigo, ki spreminja pravila igre.

Vsak dan poslušamo kaj novega v zvezi z različnimi bitkami, ki jih bijemo s kroničnimi obolenji, še posebno glede boleznin, ki se jih je mogoče v precejšnji meri ogniti, če se držimo zdravega življenjskega »sloga«. Že vrabci na strehi čivkajo o tem, kako postajamo pri nas iz leta v leto debelejši, in sicer kljub vsej prodajni ponudbi nasvetov o tem, kako ostati vitek in čil. Težko bi bilo tudi najti koga, ki ne bi bil seznanjen s tem, kako

strmo raste pojavnost diabetesa tipa 2. Ali pa z dejstvom, da je srčna bolezen zdaj morilka številka ena, tik za petami pa ji sledi rak.

Jejte sočivje. Drgnite si zobe. In kdaj pa kdaj se preznojite. Privoščite si dovolj počitka. Ne kadite. Več se smejte. So nekateri zdravstveni postulati, ki jih narekuje sama zdrava pamet, tako da nam je glede njih vsem jasno, da bi se jih morali vsak dan tudi držati. Ko pa gre za ohranjanje možganskega zdravja in metalnih zmožnosti, si raje mislimo, da ta reč pač ni odvisna od nas – da nam je bodisi zapisano, da bomo v cvetu let dobili možganske motnje in postali na stara leta senilni, ali pa bomo takšni usodi ubežali po zaslugi dobrih genov oziroma zdravstvenih pogruntacij. Drži, verjetno ne bo slabo, če bomo tudi po upokojitvi ostali miselno zaposleni, če bomo reševali križanke, še naprej brali in obiskovali muzeje. In seveda tudi ni take vnebovpijoče neposredne korelacije med možgansko disfunkcijo in konkretnimi izbirami glede življenjskega sloga, kot je recimo korelacija med dvema pokajenima zavojčkoma cigaret dnevno in prejalislejšim pljučnim rakom, ali pa med tem, da se redno bašete s pomfrijem in se posledično zredite. Kot sem že rekel, ponavadi možganskih obolenj ne uvrščamo med tegobe, ki so posledica razvad. To zmoto bom odpravil tako, da vam bom pokazal, kako je vaš način življenja povezan s celo vrsto problemov v zvezi z možgani, od katerih vas lahko nekateri prizadenejo že kot kobacavčka, kake druge pa vam bodo diagnosticirali šele proti koncu življenja. Prepričan sem, da je treba izvir tolikerih modernih nadlog, povezanih z možgani – med njimi tudi kroničnih glavobolov, nespečnosti, tesnobe, depresije, epilepsije, motoričnih motenj, shizofrenije, motnje pomanjkljive pozornosti in hiperaktivnosti (ADHD) in vseh tistih starostniških momentov, ki po vsej verjetnosti napovedujejo resno kognitivno propadanje ter povsem razplamenelo, neodpravljlivo, nezdravljivo in neozdravljivo možgansko

bolezen – treba iskati v spremembi naše prehrane, do katere je prišlo v prejšnjem stoletju, s tem da smo od prehrane, ki je vsebovala veliko maščobe in malo OH, prešli na današnjo, ki vsebuje malo maščob, zato pa obilje žita in drugih škodljivih ogljikovih hidratov. Razkril vam bom, kako neposredno in globokosežno utegnejo učinkovati žita na vaše možgane – in sicer *prav v tem trenutku*, pa čeprav mislite, da tega nič ne čutite.

V zadnjem času se v prestižni medicinski literaturi po tihem množijo objave, ki potrjujejo, da so možgani občutljivi na to, kaj zauživamo. O, kako si ta podatek želi priti v javnost, ki jo vse bolj vleče za nos industrija s prodajo živil, ki na splošno veljalo za »hranljiva«. Obenem pa ta podatek napeljuje zdravnike in znanstvenike, med katere sodim tudi jaz, da se začenjajo spraševati, kaj sploh pomeni »biti zdrav(o)«. Je treba za strmo rast pogostnosti srčnožilnih bolezni, debelosti in demence obtožiti ogljikove hidrate in procesirane polinenasičena rastlinska olja, kakršna so repično, koruzno, bombažno, arašidno, žafranikino, sojino in sončnično? Je visokonasičena maščoba in prehrana, ki vsebuje holesterol, v resnici krepčilna za srce in možgane? Kaj lahko res spremenimo našo DNK samo s hrano – kljub dedovanim genom? Dokaj znano je že, da so prebavila zelo majhnega delčka prebivalstva občutljiva na gluten, torej beljakovino, ki jo je najti v pšenici, ječmenu in rži; ampak ali je mogoče, da imajo tako rekoč *vsakogaršnji* možgani negativno reakcijo na to učinkovino?

Takšna in podobna vprašanja so mene osebno začela vznemirjati pred komaj nekaj leti, ko so se začele objave kritičnih raziskav, moji pacienti pa so bili bolj in bolj bolni. Kot nevrolog praktik imam vsak dan na skrbi ljudi, ki bi radi dobili odgovor na to, zakaj jim možgani odpovedujejo, pa tudi družine, ki morajo biti tako ali drugače kos situaciji, ko pri njihovem bližnjem odpove(duje)jo možganske funkcije. To me sili, da skušam priti vprašanju do dna. Mogoče tudi zato, ker nisem le

nevrolog s potrdilom, da lahko opravljam prakso, marveč tudi član Ameriškega prehranskega kolegija (American College of Nutrition) – edini zdravnik v deželi, ki ima oba akreditiva. Sem tudi ustanovni član Ameriškega odbora za integrativno in holistično medicino (American Board of Integrative and Holistic Medicine). Zaradi tega imam prav enkratni razgled po tem, v kakšnem razmerju sta si to, kar jemo, in to, kako nam delujejo možgani. Večina ljudi pa se na to nič kaj dosti ne spozna – in takšni so tudi zdravniki, ki so študirali leta pred uveljavitvijo te nove vede. Skrajni čas je, da se najde kdo, ki bo vstal iznad svojega laboratorijskega mikroskopa in stopil ven skoz vrata klinične ordinacije in, da povem naravnost, zagnal preplah. Kajti statistika je navsezadnje takšna, da človeku vzame sapo.

Začnimo pri tem, da sta diabetes in možgansko obolenje najdražji in najzahrbtnejši bolezni v deželi, pa čeprav ju je povečini mogoče preprečiti, obenem pa sta tudi na prav poseben način povezani: če imate sladkorno, boste imeli dvakrat več možnosti, da dobite alzheimerja. Pričujoča knjiga bo pokazala, če ne drugega, vsaj to, da imajo mnoge izmed bolezni možganov skupni imenovalec. Na prvi pogled se morda ne zdi, da bi lahko bili sladkorna in demenca kakorkoli povezani, enako tudi ne občutljivost na gluten in depresija, a pokazal vam bom, kako tesna je vez med prav vsako izmed potencialnih možganskih disfunkcij in bolezenskimi stanji, ki jih redkokdo pripisuje možganom. Prikazal bom tudi osupljive povezave med sila raznolikimi možganskimi motnjami, na primer med Parkinsonovo boleznijo in nagnjenostjo do nasilnega vedenja, ki kažejo, da ima cela pahljača možganskih tegob iste korenine.

Danes je vsesplošno znano, da prispevajo predelana živila in prečiščeni ogljikovi hidrati svoje del k težavam, kakršni sta predebelost in tako imenovana alergija na hrano, nihče pa še ni razjasnil povezave med žitom in drugimi sestavinami ter

zdravjem možganov, kaj šele, da bi zajeli širšo sliko, DNK. Pa je dokaj jasno: naši geni ne odločajo le o tem, kako zaužito hrano predelujemo, marveč, in to je bolj pomembno, kako se nanjo odzivamo. Nobenega dvoma ni o tem, da je vpeljava pšeničnega zrnja v človeško prehrano eden največjih in najbolj daljnosežnih dogodkov, ki pelje v dokončni zaton možganskega zdravlja v moderni družbi. Res je, da so tudi naši neolitični predniki zauživali sicer neznatne količine žita, a to, čemur danes pravimo pšenica, je kaj malo podobno divjemu pražitu, tako imenovani piriki, ki so jo ob redkih priložnostih uživali prednamci. Moderno križanje in tehnologija modificiranja genov sta dosegli, da nima tistih nekaj več kot 60 kilogramov pšenice, kolikor je poje povprečen Američan v letu dni, skoraj nobene genske, strukturne ali kemične podobnosti s pražitom, na katerega so tu in tam naleteli lovci-nabiralci. In prav v tem je problem: našo fiziologijo vse bolj obremenjujemo s sestavinami, na katere nismo gensko pripravljeni.

Naj bo jasno: tole ni knjiga o celiakiji (redki avtoimunski boleznici, ki se odziva na gluten, a prizadene prav majhno število ljudi). Če se vam je zazdelo, da knjiga ni po vaši meri, ker 1) nimate diagnoze, da bi trpeli od kake nezdravosti oziroma motnje, ali 2) ker, kolikor vam je znano, niste občutljivi na gluten, potem vas rotim, da berite naprej. Knjiga je namenjena nam *vsem*. Gluten je, kot pravim temu jaz, »tiha klica«. Trajno škodo dela, ne da bi vi sploh vedeli.

Danes nam je jasno, da pri hrani ne gre zgolj za kalorije, maščobo, beljakovine in mikrohranila, temveč je hrana tudi učinkovit epigenetski modulator, kar pomeni, da lahko spreminja – izboljšuje ali slabša – DNK. Ni res, da nas hrana samo oskrbuje s kalorijami, beljakovinami in maščobo, ampak dejansko uravnava izražanje mnogih izmed naših genov. Kar pa se tega tiče, smo komaj šele začeli razumevati, kako uničujoče posledice ima uživanje žita.

Večina nas verjame, da lahko živimo po svoje, ne da bi se menili za to, kaj utegne priti, ko pa se pojavijo zdravstvene težave, se obrnemo na zdravnike, pričakujoč, da nas bodo »ena dve tri« pozdravili z najnovejšo in najboljšo tabletko. Ta metoda sili zdravnike, da se osredotočajo zgolj na bolezen, saj opravljajo vlogo dobavitelja tablet. A metoda je tragično zmotna, in sicer kar v dvojem. Prvič, na bolezen gleda »tunelsko«, izključujoč vse drugo, namesto da bi se osredotočala na zdravje. In drugič, tovrstno zdravljenje samo prinaša mnoge nevarne posledice. Poglejte si na primer najnovejše poročilo v prestižni reviji *Archives of Internal Medicine*, iz katerega je mogoče razbrati, da je pri ženskah, pri katerih se je začela menopavza, pa so jim predpisali statine, da jim znižajo holesterol, v primerjavi s tistimi, ki zdravila ne dobivajo, za kar 71 % večje tveganje, da postanejo sladkorne bolnice.² Primer, zgolj eden od mnogih, je še toliko bolj kritičen, ko pomislimo, da diabetes podvaja možnost, da se pojavi tudi alzheimer.

Dandanes smo priče vse večje in večje zavednosti javnosti glede tega, kako izbira življenjskega sloga vpliva tako na zdravje kot na bolezensko tveganje. Pogosto slišimo za kako dieto, ki naj bi bila dobra za srce, in priporočila, da je treba uživati več prehranskih vlaknin, češ da se s tem zmanjša tveganje glede črevesnega raka. Informacije o tem, kako naj ohranimo zdrave možgane in se ognemo možganskim boleznim, pa so redke kot žafran. Zakaj? Je to zato, ker možgane tako ali drugače povezujemo z eteričnim pojmovanjem duha, iz tega pa izhaja zmotno naziranje, da jih ne moremo nadzirati? Ali pa nas farmacevtska podjetja skušajo odvrniti od spoznanja, da ima izbira življenjskega sloga globokosežen vpliv na zdravost možganov? Prav bo, da posvarim farmacevte: o njihovi industriji ne morem reči veliko prijaznega. Osebno poznam preveč ljudi, ki jih je zlorabila, namesto da bi jim pomagala. Nekatere od njihovih zgodb si boste lahko prebrali na straneh, ki sledijo.

Ta knjiga govori o tistih spremembah življenjskega sloga, ki jih lahko sprejmete danes, da bodo vaši možgani ostali zdravi, čili in bistroumni, hkrati pa se bo dramatično zmanjšalo tveganje, da bi v prihodnosti dobili možgansko bolezen, ki bi iz vas naredila invalida. Pri svojem vsakodnevnem delu se ukvarjam predvsem z oblikovanjem integrativnih programov, zasnovanih tako, da bi se pri ljudeh, ki jih je zadela uničujoča bolezen, okrepile možganske funkcije. Vsak dan se srečujem z družinami in svojci, ki jim je bolezen spodkopala tla pod nogami. Ob tem se tudi meni trga srce. Vsako jutro pred odhodom v službo obiščem svojega očeta, ki ima 95 let. Bil je sijajen nevrokirurg, ki se je izučil na prestižni Laheyjevi kliniki (Lahey Clinic), zdaj pa prebiva v domski oskrbi v ustanovi na drugem koncu parkirišča pred mojo ordinacijo. Mojega imena se lahko spomni ali tudi ne, skoraj nikoli pa mi ne pozabi naročiti, da naj opravi vizito pri vsakem od njegovih pacientov. Upokojen je že več kot petindvajset let.

Kar vam bom razkril, vam ne bo samo vzelo sape – imelo bo še druge nedvomne posledice. Tako boste pri priči začeli spreminjati svoj jedilnik. Nasploh se boste uzirali v povsem novi luči. Zdajle se morda sprašujete: *Kaj pa, če je škoda že storjena?* Tako kot pravimo o opeklinah od sončenja v adolescenci, da bodo problemi, ki jih povzročajo, prišli šele veliko pozneje v življenju – kaj niste tudi vi svojih možganov obsodili na propad, ko ste vsa ta leta mislili, da si lahko privoščite, ne da bo treba plačati zapitek? A ne vznemirjajte se. Predvsem si želim, da bi bila moja knjiga vir moči, da bo kot daljinski upravljalec, ki bo zagotovil funkcioniranje vaših možganov v prihodnosti. Gre pač za to, kaj boste počeli od danes naprej.

Na temelju večdesetletnih kliničnih in laboratorijskih raziskav (vštevši moje) in izrednih rezultatov, ki sem jim bil priča v zadnjih tridesetih letih znotraj moje prakse, vam bom lahko poročal o tem, kaj nam je znano in kako lahko poznano tudi

obrnemo v svoj prid. Ponudil vam bom tudi vseobsežen akcijski načrt, kako spremeniti vaše kognitivno zdravje in kako dodati življenju čila leta. Sicer pa koristi ne obsegajo zgolj možganskega zdravja. Lahko vam obljubim, da si boste z mojim programom pomagali pri rečeh, kot so:

- ADHD,
- anksioznost in kronični stres,
- črevesne tegobe, vštrevši celiakijo, občutljivost na gluten in razdražljivo črevo,
- debelost in predebelost,
- depresija,
- diabetes,
- epilepsija,
- kronični glavoboli in migrene,
- motnje v razpoloženju,
- nespečnost,
- težave s spominjanjem in rahle kognitivne okvare, ki so pogostne predhodnice alzheimerja,
- težave z osredotočenostjo in koncentracijo,
- Tourettov sindrom,
- vnetna stanja in obolenja, vštrevši artritis,
- pa še kaj več bi se našlo ...

Tudi če ne trpite od nobene izmed gornjih nadlog, vam bo knjiga v pomoč, ko boste skrbeli za ohranjanje svoje telesne in mentalne čilosti. Namenjena je tako mladim kot starim obeh spolov, pa tudi nosečnicam in ženskam, ki si želijo zanositi. Medtem ko pišem ta uvod, je prišla na svetlo še ena študija, ki dokazuje, da grozi otrokom, rojenim glutensko občutljivim materam, pozneje v življenju večja nevarnost, da obolijo za shizofrenijo in drugimi psihiatričnimi motnjami.³ Gre za strah zbujačo ugotovitev, ki bi morala biti znana vsaki bodoči mamici.

Priča sem bil mnogim dramatičnim zdravstvenim preobratom: tako je pri nekem triindvajsetletniku ponehala hromeča drgetavica, potem ko smo vpeljali v njegovo prehrano nekaj netežavnih sprememb, pri nešteti študijskih primerih epilepsije pa je ta ponehala istega dne, ko so žito nadomestili z maščobo in beljakovinami. Ali pa si pogledajte žensko nekaj nad tridesetim letom, ki je trpela za celo vrsto zdravstvenih tegob. Preden se je znašla pri meni, ni trpela zgolj zaradi hromeče migrene, depresije in tragične neplodnosti, temveč tudi od redke bolezni, ki se ji pravi distonija: njene mišice so se krčile, kakor se ne bi smele, tako da je bila malone paralitična. Po nekaj preprostih prehranskih prilagoditvah je postala zdrava kot dren – pa še nobene komplikacije ni imela med nosečnostjo, ki je sledila. Te zgodbe govorijo same zase, a so tudi simbolne, kar se tiče milijonov drugih poročilih o ljudeh, ki jim življenje po nepotrebnem krnijo razne nezdravosti. Koliko se oglasi pri meni pacientov, ki »so že vse poskusili«: v upanju, da se bo našlo zdravilo za njihovo tegobo, so pretrpeli že prav vsako nevrološko preiskavo in skeniranje. Po nekaj preprostih recepturah, ki se ne nanašajo na medikacijo, kirurške posege ali celo pogovorno terapijo, jih velikanska večina okreva in si opomore. Recepture, ki jih omenjam, najdete v knjigi.

Še kratko pojasnilo glede urejenosti oziroma organiziranosti knjige. Gradivo sem razdelil na tri dele. Še pred tem pa je natisnjen vseobsežen samoocenjevalnik, ki vas bo razsvetlil glede tega, v kakšnem smislu utegnejo vaše življenjske navade vplivati na funkcionalnost in trajno zdravost vaših možganov.

Prvi del: **Zrno na zrno ... se plača** vas bo seznanil s prijatelji in sovražniki možganov. K sovražnikom je potrebno šteti vse tisto, kar jih dela ranljive, tako da obolijo in nehajo pravilno delovati. Potem ko preobrnem klasično prehransko piramido na konico, vam pojasnim, kaj se zgodi, kadar pridejo možgani v stik s preprostimi živili, kakršna so pšenica, fruktoza

(naravni sladkor, ki je v sadju) in nekatere maščobe, kar se bo sestavilo v dokaz, da idealna prehrana vsebuje izredno malo ogljikovih hidratov in veliko maščob. (»Malo« nam pomeni ne več kot 60 gramov dnevno – toliko najdete OH (ogljikovih hidratov) v enem sadnem obroku.) Mogoče bo tole, kar sledi, zvenelo kot delirij, pa vendar; priporočil vam bom, da kruh vaš vsakdanji čim prej zamenjate z maslom in jajčki. Kmalu boste na ta način uživali več nasičenih maščob in holesterola, tako da vas bodo noge v trgovini nosile po še neurtih poteh. Če so pri kom ugotovili povišan holesterol in mu zato predpisali statine, ga čaka pri meni mrzla prha. Pojasnil bom, kaj se v resnici dogaja v vašem telesu, in vam povedal, kako lahko stanje izboljšate brez truda, brez zdravil, pa še z dobrim tekom. Z mnogimi zanimivimi podrobnostmi, ki jih podpira znanost, vam bom v novi luči prikazal, za kaj gre pri vnetjih – in vam dokazal, da morate spremeniti svojo prehrano, če želite ukrotiti to potencialno smrtonosno biokemično reakcijo, ki pomeni samo srčiko možganske bolezni (da ne omenjam tudi vseh drugih degenerativnih bolezni od glave do peta). Pokazal bom, kako lahko vnetje obrzdate, če s pravilno izbiro hrane spremenite izražanje svojih genov. Aha, in še to: brez haska je, če zobate antioksidante. Namesto njih moramo jesti živila, ki bodo v telesu aktivirala antioksidacijske in razstrupljevalne sile. V prvem delu boste našli tudi izsledke najnovejših raziskav o tem, kako je mogoče spremeniti gensko usojenost in dejansko dobiti nadzor nad »glavnimi kretnicami« znotraj naše DNK. Ti izsledki so tako imponantni, da bodo dali korajže tudi »prehranskim džankijem« z odporom do miganja. Prvi del se končuje s poglobljenim vpogledom v nekatere izmed naših najpogubnejših psiholoških in vedenjskih motenj, kakršni sta ADHD in depresija, a tudi v glavobole. Pojasnil bom, kako je mogoče vse to v mnogih primerih pozdraviti brez medikacije.

V drugem delu z naslovom **Razigrani možgani** predstavim znanost, ki pojasnjuje, katere so navade, ki varujejo možgansko zdravje. Nanašajo se na tri področja: prehrano in prehranska dopolnila, telesno vajo, spanec. Lekcije, ki vas čakajo v tem delu, vam bodo pomagale izvajati enomesečni program, ki ga orisujem v tretjem delu: **Požgani možgani – le še sneg od lani ...** Tu najdete jedilnike, recepte in tedenske cilje. Dodatno oporo in ažurirano gradivo si lahko poiščete na mojem spletišču www.DrPerlmutter.com. Tu boste imeli dostop do najnovejših študij, lahko boste prebirali moj blog in si naložili gradivo, ki vam bo olajšalo delo, ko si boste prikrojevali informacije v knjigi skladno z osebnimi preferencami. Tam boste na primer našli dnevni in mesečni »hitrogled« s predlogi, kako sestaviti svoje obroke (iz receptov, ki so tam na voljo) in si načrtati dan. Tudi nekateri izmed seznamov, ki so v knjigi (»Nepričakovana najdišča glutena«) bodo dostopni na spletni strani, tako da si jih boste lahko lažje pripeli na opazno mesto v kuhinji oziroma na hladilnik, kjer vam bodo v opomin.

In nazadnje, kaj natanko naj bi pomenila rimana sintagma »požgani možgani«? Po mojem se vam že svita. Najbolje jo lahko osvetlim, če vas opozorim na neko staro obvestilo. Če ste bili v 1980. letih kaj pozorni na oglaševanje, potem se boste morda še spomnili jajca, s katerim so oglaševali neko velikopotezno kampanjo proti drogam. Jajce se je cvrlo v ponvi s spremnim napisom: *Tole so vaši možgani na drogi*. Ta podoba je učinkovito kazala, da so droge za možgane to, kar je razbeljena ponev za jajce. Scvrk ... Scvrk ...

V tej podobi je, bi rekel, tudi skupek mojih trditev o možganih, ki kot kurivo uporabljajo žito. A dovolite mi, da vam to najprej dokažem. Potem se boste pa sami odločili, ali vas mora začeti skrbeti. In ali želite odkorakati v bolj svetlo, bolj čilo prihodnost. Kdor se za sporočilo ne bo zmenil, utegne marsikaj izgubiti; kdor se bo, pa marsikaj pridobiti.

Samoocenjevalnica

Kateri so vaši dejavniki tveganja?

Na možganske bolezni ponavadi gledamo kot na nekaj, kar nas lahko kadarkoli udari in to zgolj zaradi naše genske predispozicije. Medtem ko se srčno obolenje razvija s tekom časa glede na kombinacijo nekaterih genskih in nekaterih življenjskih dejavnikov, se zdijo možganske bolezni bolj kot plod naključja. Nekateri mu pač ubežimo, drugi pa jo »fašemo«. A takšno gledanje je zmotno. Možganska disfunkcija se v resnici ne razlikuje od srčne disfunkcije. Razvije se sčasoma – kot posledica našega vedenja in naših navad. Pozitivno v tem je, da lahko zavestno preprečimo motnje našega živčevja in celo kognitivni zaton dokaj podobno, kot lahko preprečujemo srčno obolenje: če se ustrezno hranimo in če dovolj telovadimo. Dandanes nam znanost dejansko kaže, da so mnoge naše možganske bolezni, od depresije pa tja do demence, tesno povezane z našimi izbirami, ki se tičejo prehrane in življenjskega sloga. Pa vendar se le enemu od stotih posreči, da življenje preživi brez mentalnih okvar, še toliko manj pa brez glavobola ali dveh.

Preden se poglobimo v znanost, ki je temelj drzni trditvi, da se v možganskih obolenjih često odsvita neustrezna prehrana, pa še mnogim drugim trditvam, si za začetek oglejmo preprost vprašalnik, ki vas bo poučil, katere navade vam nemara delajo škodo prav zdajle. Cilj vprašalnika je oceniti vaše dejavnike tveganja, ki se tičejo tako sedanjih nevroloških problemov, izraženih v obliki migren, možganskih krčev, motoričnih in razpoloženjskih motenj, spolnih disfunkcij in ADHD, kot prihodnjega resnega mentalnega propadanja. Vsako od teh vprašanj je utemeljeno v znanosti, ki je najnovejšega datuma in vredno

kar največjega upoštevanja. Odgovarjajte nanje kolikor mogoče iskreno. Ne razmišljajte o tem, kakšno povezavo z možgansko boleznijo naj bi nakazovalo posamezno vprašanje, temveč samo lepo pošteno odgovarjajte z DA ali NE. V naslednjih poglavjih se vam bo začelo svitati, zakaj sem vam zastavil katero vprašanje in kako je z vašimi rizičnimi dejavniki. Če se vam pri katerem vprašanju zazdi, da ste nekje na sredi, tako da bi najraje odgovorili z »včasih«, potem prosim odgovorite z DA.

- Jem kruh (takšne ali drugačne vrste). DA/NE
- Pijem sadne sokove (takšne ali drugačne). DA/NE
- Na dan si privoščim več kot en sadni obrok. DA/NE
- Namesto sladkorja uporabljam umetna sladila. DA/NE
- Nikoli ne hodim tako, da bi se zadihal. DA/NE
- Moj holesterol je pod 3,9. DA/NE
- Imam sladkorno. DA/NE
- Imam, kot se reče, čezmerno težo. DA/NE
- Jem riž, testenine (takšne ali drugačne). DA/NE
- Pijem mleko. DA/NE
- Ne telovadim redno. DA/NE
- V rodbini so znani primeri nevroloških obolenj. DA/NE
- Ne jemljam vitamina D (v obliki dopolnila). DA/NE
- Držim se nemastne diete. DA/NE
- Jemljam statine. DA/NE
- Ogibam se živil z veliko vsebnostjo holesterola. DA/NE
- Pijem gazirane pijače (dietne ali navadne). DA/NE
- Ne pijem vina. DA/NE
- Pijem pivo. DA/NE
- Jem kosmiče. DA/NE

Točkovanje: najvišjo možno oceno dobi kdor ni obkrožil nobenega DA. Če ste odgovorili pritrdilno na eno vprašanje, potem so vaši možgani – in živčevje nasploh – bolj podvrženi obolenju ali motnjam, kot če bi imeli same NE-je. In več ko ste si nabrali pritrdilnih odgovorov, večje je za vas tveganje. Če jih imate deset, potem ste že v rizični coni: grozijo vam resne nevrološke bolezni, ki jih je mogoče preprečiti, ko pa bodo diagnosticirane, ni nujno, da bodo še odpravljive.

TESTIRAMO, PA NE LE ZA TESTENINE

»Kakšno je moje tveganje?« To je vprašanje, ki ga poslušam iz dneva v dan. Odlična novica je, da so zdaj na voljo sredstva za medicinsko profiliranje posameznikov glede na to, kakšno je pri njih tveganje, da se bodo razvile nekatere bolezni – od alzheimerja pa do predebelosti (slednja je zdaj dobro dokumentiran rizični sprožilec možganske bolezni), in da lahko tudi sledimo njihovem napredovanju. Dandanes so tu laboratorijske preiskave, ki jih naštevam spodaj: niso drage in večinoma jih krije zdravstveno zavarovanje. Več o teh testih zveste v poznejših poglavjih, kjer bodo tudi predlogi, kako je mogoče izboljšati rezultate. Tule pa jih navajam zato, ker mnogi med vami želijo čim prej zvedeti, katere teste lahko predpiše vaš zdravnik, tako da dobite realen občutek za to, kakšno je pri vas tveganje za pojav možganske bolezni. Ko se naslednjič oglasite pri svojem zdravniku, lahko seznam mirne duše prinesete s sabo in predlagate naslednje laboratorijske preiskave:

- **Test krvnega sladkorja na tešče:** gre za diagnostično orodje, ki je v splošni rabi in s katerim preverjamo navzočnost prediabetesa in diabetesa. S testom se izmeri količina sladkorja (glukoze), potem ko niste jedli najmanj osem ur.

Raven med 70 do 100 miligramov na deciliter (mg/dL) velja za normo; če je rezultat višji, izkazuje vaše telo znake inzulinske rezistence in diabetesa ter povečano tveganje, da se bo pojavila možganska bolezen.

- **Test hemoglobina A1C:** drugače kot test krvnega sladkorja ta test kaže, kakšno je »povprečje« krvnega sladkorja v obdobju 90 dni. Tako je veliko bolj jasno, koliko telo nasploh nadzoruje krvni sladkor. Gre za enega najboljših napovedovalcev možganske atrofije, saj nakazuje, do kakšne mere krvni sladkor (ki mu včasih rečejo »glicirani hemoglobin«) škoduje možganskim proteinom.
- **Fruktozaminski test:** podobno kot hemoglobinski test A1C tudi fruktozaminski test meri povprečje krvnega sladkorja, vendar v krajšem obdobju – v zadnjih dveh do treh tednih.
- **Test inzulina na tešče:** veliko pred časom, ko se bo krvni sladkor začel vzpenjati in bo človek uradno postal sladkorni bolnik (ali diabetik), se bo pri njem vzdignila raven inzulina na tešče, ki bo nakazovala, da mora žleza slinavka delati nadeure, da bi bila kos presežkom prehranskih ogljikovim hidratom. Gre za zelo učinkovit zgodnji alarm, tako da je izjemno pomembno sredstvo za preprečevanje možganske bolezni.
- **Homocisteinski test:** homocistein je aminokislina, ki jo proizvaja telo, in v povišanih vrednostih nakazuje mnoge nezdravosti, med njimi tudi aterosklerozo (oženje in otrdavanje arterij), srčno bolezen, kap in demenco; pogosto ga je mogoče zlahka znižati s specifičnimi vitamini B.
- **Testiranje ravni vitamina D:** zdaj vemo, da sploh ni vitamin, temveč ključni možganski hormon.

- **CRP (C-reaktivni protein)** izkazuje navzočnost vnetja.
- **Cyrex mreža (Cyrex array) 3:** pri tem gre za najbolj celovit kazalec občutljivosti na gluten, ki je na voljo v Ameriki.
- **Cyrex mreža 4 (opcijsko):** pri tem testu se meri občutljivost na 24 »navzkrižno reaktivnih« živil, na katere utegne reagirati glutensko občutljiv organizem. Predlagam, da poiščete, kaj je podobnega na voljo v vaši državi.

Celo če se ne odločite, za testiranje že danes, boste, če boste nasploh razumeli, za kaj gre pri njih in kaj kateri pomeni, laže usvajali načela *Požganih možganov*. O testih in tem, kakšne so njihove implikacije, bom govoril še na mnogih straneh te knjige.

PRVI DEL

ZRNO NA ZRNO ... SE PLAČA

Če se vam zdi misel, da vaši možgani trpijo, sklonjeni nad skledo slastnih testenin ali krožnik okusnih popečenčkov, iz trte izvita, potem se kar pripravite na še kaj hujšega. Verjetno vam je bilo znano vsaj, da predelani sladkorji in OH (ogljikovi hidrati) niso ravno najboljši, še posebej, če jih uživamo nezmerno – ampak da bi bilo kaj narobe z »zdravimi OH«, ki jih dobivamo v neprečiščeni moki in z naravnimi sladkorji?

No, pa si poglejmo, kako je s tem. V tem delu knjige bomo raziskali, kaj se dogaja, ko možgane obstreljujemo z ogljikovimi hidrati, med katerimi so mnogi nabiti z vnetnimi učinkovinami, kakršna je gluten in ki lahko zdražijo vaše živčevje. Škoda se lahko začne z vsakodnevnimi neprijetnostmi, kakršni so glavoboli, nepojasnljiva tesnoba, sčasoma pa se razvijejo v bolj zlovešče motnje, recimo depresijo in demenco.

Pogledali si bomo tudi, kakšna je vloga splošno razširjenih presnovnih tegob, kamor gre šteti inzulinsko rezistenco in diabetes, v nevroloških disfunkcijah, in videli bomo, da se imamo za naši epidemiji predebelosti in alzheimerja zahvaliti po vsej verjetnosti prav naši neklonljivi ljubezni do ogljikovih hidratov hkrati z našim preziranjem maščob in holesterola.

Na koncu tega dela knjige boste veliko bolj cenili prehransko maščobo, večine ogljikovih hidratov pa se boste tako poučeni

varovali kot samega vraga. Vedeli boste, da obstajajo načini, kako lahko človek spodbudi rast novih možganskih celic, prevzame nadzor nad svojo gensko usodo in obvaruje svoje mentalne zmožnosti.