

**Az alábbi cikk a Post-Polio Intézet és a Post-Polio Oktatási és Kutatási Nemzetközi
Központ közös cikke.**

forrás: <http://www.britishpolio.org.uk/Healthcare/Publications.aspx> postpolioinfo@aol.com

Dr. Richard L. Bruno: Post Polio Fehérje Energia: Egyél jól, legyél jól

„Reggeli? Bocs, de nincs rá időm. Reggel annyi mindent kell csinálni, pl. zuhanyozni, felöltözni, munkába készülődni. Felhajtok egy csésze kávéat (vagy kettőt, hármat) és esetleg a munkahelyemen bekapok egy fánkot.” „Ebéd? Nem hiszem. Még mindig próbálom utolérni magam a reggeli késés miatt. Felhajtok egy csésze kávéat (vagy kettőt, hármat) és talán felfalok egy fél Big Macet.” „Vacsora? Vagy túl fáradt vagyok, vagy farkaséhes. Vagy kiolvasztok egy szelet pizzát és bevonszolómagam az ágyba, vagy felfalok mindent, ami nincs leszögezve.” „Hát miért vagyok teljesen kimerült és miért hízom megállás nélkül?”

Az amerikaiak nem igazán tudnak vigyázni magukra. A mozgásukban korlátozottak sem jobbak ebben a tekintetben, talán kicsit rosszabbak, mert számukra sokkal több időt vesz igénybe, sok hétköznapi dolog, mint pl. a zuhanyozás és felöltözés. Szinte nem marad idő és energia az étkezések megtervezésére, bevásárlásra, főzésre vagy akár az evésre.

Sajnos azonban a mozgáskorlátozottak magasabb árat fizetnek az önmagukkal való törődés hiányáért, mint az „egészségesek”. A kerekesszékekben ülőknek létfontosságú a helyes táplálkozás, nemcsak az általánosan jó egészségi állapot miatt, hanem azért is, hogy megelőzzék a bél és vese problémákat, a súlygyarapodást és megfelelő szinten tartásuk az energiájukat.

Heinések kontra reggeli. A mozgáskorlátozottak egy csoportja a szegényes/rossz táplálkozás következményeit mutatják: Észak-Amerikában 1.8 millió Heines túlélő van. A Heinesek 76%-a kénytelen megtapasztalni a Post-Polio Szindrómát (PPS), a gyakran mozgásképtelenné tévő tüneteket – fáradtság, izomgyengeség, ízületi és izomfájdalmak, hideg érzékenység, alvászavarok, nyelési és légzési nehézségek – melyek az akut

megbetegedés után kb. 40 év elteltével jelennek meg. A PPS miatt kénytelenek olyan segédeszközöket használni, melyektől már sok éve megszabadultak, pl. járógép, bot, mankó, kerekesszék, elektromos kerekesszék/robogó, lassítaniuk kell, és pihenni nap közben. A probléma az, hogy az „A” típusú Heinések, keményen dolgozó, tökéletességre törekvő emberek, akik a fizikai teljesítőképességük határáig erőltetik magukat és nem hagynak időt olyan apró luxusokra, mint pl. az étel. Nem akarnak lassítani és pihenni. Nem csak azért, mert azt gondolják, ha kevésbé „A” típusú emberek, akkor nem fogják őket szeretni, de azért sem, mert attól félnek, hogy meghíznak, ha lelassítanak. De nem kellene ettől tartaniuk. Az étel jó! A helyes étkezéstől nem lesznek kövérek, valójában csökkennek a PPS tünetek.

Dr. Susan Creange a Post Polio Intézetben rájött, hogy ha a Heinések vércukorszintje a normál régió alacsonyabb szintjén van, ugyanúgy nehezen tudtak figyelni és koncentrálni, mint azok a cukorbeteg, akiknek inzulin-túladozás miatt lecsökken a vércukorszintjük.

„Heinés „A” típus diétája – három csésze kávé reggelire, ebéd kimarad, vacsorára pizza – olyan, mintha éheztené az idegrendszerét és ezzel PPS-t okoz” – mondja Creange. A kapcsolat az étrend és a PPS között 1998-ban derült ki egy nemzeti post-polio felmérésből: minél kevesebb fehérjét evett egy Heinés reggelire, annál komolyabb volt a gyengesége és fáradtsága.

Miért van az, hogy a Heinések úgy működnek, mintha alacsony lenne a vércukor szintjük és több tünetről számolnak be, ha nem esznek fehérjét reggelire? Azért, mert a Heinések „takaréklángon” működtetik az idegrendszerüket. Évtizedekkel ezelőtt az egész agytörzs és motoros idegek 50 %-a elpusztult a polio vírus miatt. Ami még rosszabb, a vírus támadását túlélő neuronok anyagcsere apparátusa, a belső erőműve súlyosan megsérült. Így a Heinések a teljesen felborult, „A” típusú életüket a normál idegsejt szám felével működtetik, olyan neuronokkal, melyek kevésbé képesek felhasználni az egyetlen üzemanyagukat, a vércukrot. Dr. Creange azt találta, hogy még a normál vércukorszint sem elegendő a megmaradt, polio vírus által károsított, gyengült anyagcseréjű neuronok táplálására, És ez az a pont, ahol szerepet kap a reggeli fehérje fogyasztás.

Fehérje: üzemanyag, mely mozgásban tart. Hosszan tartó, a nap folyamán lassan lebomló utánpótlás a vércukorszint számára. Azok a Heinések, akik fehérjét reggeliztek, kevesebb PPS tünetről számoltak be, mert az üzemanyag raktáruk hosszabb ideig volt töltve. Nem kellett a nap folyamán „utántölteni” rövid ideig ható cukros üdítőkkel, édességgel. Mikor megkértük a Heinés betegeket, hogy minden reggel egyenek fehérjét és a nap folyamán csak kevés, cukormentes ételt nassoljanak, szinte azonnal arról számoltak be, hogy csökkentek a PPS tüneteik, különösen a fáradtság. De a „fehérje erő” nem divathóbort, sem nem csodaszer: csupán józan ész. Egyetlen motortól sem várhatjuk el, hogy üzemanyag nélkül működjön. És a fehérje reggelire nem csak a Heinéseknek jó. A mamának igaza volt: a reggeli tényleg a nap legfontosabb étkezése mindenki számára, de különösen a károsodott idegrendszerű emberek számára. Jó ötlet megreggelizni zuhanyozás előtt, hogy felpörgessük magunkat és feltankoljuk az idegek számára szükséges üzemanyagot, mielőtt még jeleznének. A pácienseink attól tartanak, hogy a kerekesszék használata, a pihenés plussz a reggelizés miatt meghízhatnak, és több PPS tünetük lesz.. Egy négyéves követéses vizsgálat kimutatta, hogy az USA és svéd Heinések, akik új segédeszközök és pihenés nélkül éltek az életüket, egyforma mértékben veszítettek izomerejükből, kb. évi 2%-ot. Azonban, ha a két országot külön vizsgáljuk, a svédnek csak évente 17 dkg-ot híztak, míg az amerikaiak több, mint 90 dkg-ot. Ez 220%-kal több súly. Azonban a súlytöbblet magában nem felelős az izmok folyamatos gyengüléséért a Heinések esetében, a Big Mac étrend az, amitől kövérek lesznek. Táplálhatod az idegsejtjeidet, erősebbnek és kevésbé fáradtnak érezheted magad súlygyarapodás nélkül, ha alacsony zsírtartalmú, alacsony koleszterinszintű fehérjeforrást választasz. Valójában sok betegünk, még akkor is, ha lassítanak, többet ülnek, elektromos robogót használnak, kb. hetente fél kilót fogynak, ha több fehérjét esznek, csökkentik az adagok méretét és korlátozzák a szénhidrát fogyasztást. Nem azt mondjuk, hogy „csak fehérje, semmi szénhidrát”, egyáltalán nem „diétát” ajánlunk, hanem egy mindennapi egészséges étrendet. Reggelire 16 gramm fehérjét javasolunk, ez a napi fehérje fogyasztás (70 gramm) ¼-e egy 68 kg-os emberre számolva. (Mindig beszélje meg az orvosával, ha étrendet akar változtatni, különösen, ha veseproblémái vannak, és évente ellenőriztesse a koleszterinszintjét.)

Javaslat a fehérjében gazdag reggelire:

12 perces reggeli: 2 keménytojás (12 g) és egy angol muffin (4,5g)

8 perces reggeli: 3 tojásfehérjéből rántotta (10 g) és egy zsemle

6 perces reggeli: pirított zsemle, zsírszegény krémsajt (3g) és 1 pohár 2%-os tej (8g)

4 perces reggeli: 1 dobos joghurt (12 g) és 3 dkg sovány sajt (6 g)

2 perces reggeli: fél csésze sovány túró (14 g)

Fordította: Schweitzer Klára