

Lífslíkur og heilsa eru háð
mataræði, hreyfingu og umhverfi

Pálmi Stefánsson

siv.ing. í teknisk biokjemi NTH, Noregi

Inngangur

Næringarfræðin

Meðalæviöldur mannkyns

- Forsögulegur tími 15-17 ár
- Fornegyptar, Forngríkkir 20 ár
- Rómverjar 22 ár
- Nútíminn í 67 ár á 200 árum!

Evrópa varð fyrir miklum mannfalli á miðöldum og síðar og meðalæviöldur óx hægt

Svartdauði tók 50% íbúanna, þá bólan og svo berklarnir og hraustara fólk varð eftir (betri gen)

Barnadauðin hefur minnkað verulega um allan heim en við vorum með um 50 ára æviöldur 1900

Meðalæviaaldur og helstu orsakir dauðdaga vegna sjúkdóma í BNA

- 1787 25 ár- vannæring, smitsjúkdómar
- 1887 48 ár - inflúensa, niðurgangur (diarrhea), lungnabólga (allt örverusýkingar)
- 1997 78 ár - hjartasjúkdómar,krabbamein, slag

Ísland 2015: 82 ár lífslíkur - hjartasj., krabbam., lungnasj.
Slag og hjartasjúkdómar voru óverulegir fyrir 100 árum! Lífslengd jókst 22 ár í Japan og 6 ár í Noregi 1950-1995

Orkunæringin

- **Prótín** (20 amínósýrur, ekki unnt að mynda forða og ónotað fargað)
- **Glýseríðfita** (31 mismunandi fitusýrur bundnar glýseróli, geymt í forðafitunni)
- **Sykrur** (glúkósi sem geymist takmarkað sem glykogen í lifur og vöðvum, umframmagni breytt í fitu og geymt í forðafitunni)

Vannæring

- **Prótínskortur** hindrar vöxt barna og drepur fullorðna smán saman
- **Orkuskortur**, of fáar hitaeiningar leiðir til hægfara dauða barna og fullorðinna, vantar einkum fitu
- Skortur vítamína og steinefna veldur ýmsum sjúkdómum vegna stöðvunar **raðhvarfa**

Þættir sem teljast ráða heilsunni

- Gen foreldranna (Erfðaefnið) 25%
- Heilbrigðiskerfið 10%
- Umhverfi og ójafnvægi í vistkerfinu 20-25%*
- Maturinn 40-45%

*) mengun: **reykingar**, bílar, iðnaður og minnkun steinefna í ræktunarjarðvegi, örverumengun matar

Heimild: læknirinn Dr. Per de Lange 1999

Vannæring þýsku dátanna

- 1915
- Voru á besta aldri og í fersku sjávarlofti
- 500 manns
- Á 255 dögum til sjós hrundu þeir niður
- Ástæða: Unnin matvara og skortur á steinefnum olli ofsúrnun (pH) eða acidosis, nokkuð sem herjar hægfra á marga í dag

Tilraun með 950 ketti

- Gerð tilraun 1930-1942 með tvo jafnstóra hópa til að kanna tannheilsu katta, en....
- Sami matur (mjólk, lýsi og kjöt) með einni undantekningu fyrir annan hópinn, sá fékk **soðinn mat**
- Sá hópur dó út á 4 ættliðum katta vegna **vannæringar**
- Hinir á hráfæðinu lifðu eðlilega

Rannsóknir dr Dyerberg á **fitusýrum** í mataræði 1986

- Gott jafnvægi var í neyslu omega 6 línól- móti omega 3 sýrum hjá Grænlandingum, hlutfall 0,7 í blóðfitu, **omega 3 miðað fitufæði**
- Hjá Dönum sem nærast líkt og Vesturlandabúar á miklu af jurtaolíum var hlutfalið 7,4, eða **mikið af omega 6**
- Grænlandingar höfðu **ekki sykursýki, asma, MS, brjóstakrabbamein og magabólgu af kvillum Dana** og voru **lágir í öðru eins og hjatraslagi, sóríasis, skjarkirtileitrun, taugagigt, krabbameini og æxlum**. Einu sjúkdómarnir sem voru hærrí voru slag og flogaveiki.
- Þetta er því talið omega 6 miðað fitufæði hjá Dönum með mörgum sinnum of mikið af línólsýrunni

Niðurstaða

- Það þyrfti **meira af fjölómetuðum fitusýrum** í fæði Dana (EPA og DHA).
- Þarna var komin staðfesting á því sem próf. Olav Notevarp hafði haldið fram 30 árum áður.

Jógúrtpílagrímarnir ræktuðu þarmaflóru sína

- Fyrir um 45 árum las ég í þýsku blaði um sérstæðar pílagrímsferðir Þjóðverja til Búlgaríu, en þaðan var **jógúrtgerillinn** talinn ættaður
- Lægsti aldur var **90 ár** og fleiri flugvélafarmar fóru árlega með gamla fólkið
- Sameiginlegt þessu gamla fólki var að það þakkaði langlífið þessum sýrugerli sem það ræktaði í ristli sínum (**þarmaflóran**) og margir urðu yfir 100 ára

Vávörur nútímafæðis

- Unnar vörur (**sykur, hveiti, hrísgrjón**)
- Verksmiðjuunnar **jurtaolíur**
- Verksmiðjuhert fita og olíur (**transfitusýrur**)
- **Ruslfæði** (mikil óholl fita og/eða sykur og salt)
- **Lyf (einkum fúkkalyf)** eru varasöm og súr í líkamanum

Heilsureglur hins finnska Hennings eiga vel við ferskt hráefni

- 0,5 L volgt vatn með hunangi í er vaknar
- Innan klukkutíma og göngu skal borða morgunverð með ferskum ávöxtum og korngraut eða brauði m/osti
- Ekki borða milli mála (4 klst.), bara drekka
- Hádegisverður: byrja á hráfæði og svo soðinn, bakaður eða létt pönnusteiktur matur
- Kvöldverður sé trefjaríkt jurtafæði og skyldi ekki boðað meira fyrir svefninn
- Hreyfa sig úti við daglega

Úr bókinni Rett kost, Oslo, 1983

Betri heilsa samkv. Linus Pauling

BNA fæði

- Vit-C, stóra skammta, 1-2 g minnst
- Vit-E, 400 I.U. (og sama af D)
- Vit-B, stóran skammt,
25.000 I.U. Beta-caroten sem er forvítamín vít. A
- Steinefnabættiefni
- Lágmarka hvítasykurin
- Borða allt en lítið af hverju (egg, kjöt, fisk,grænmeti, ávexti)
- Drekkja mikið vatn, 3 lítra á dag
- Hreyfa sig daglega
- Ekki reykja
- Forðast stress

Heilsa fullorðinna er einkum háð:

- Virkni **ónæmiskefisins**
- Samsetningu **parmaflórunnar**
- Hreinsun **eiturefna** út úr líkamanum

Hvað veikir ónæmiskerfið

- Unninn matur og eitrefni (t.d.lyf, fúkkalyf)
- Geislun
- Hreyfingarleysi
- Loft- og sólarleysi
- Of mikið hreinlæti með sýkladrepani hreinsiefnum

Heilsan er mjög háð

- Ónæmiskerfinu (70-80% í þörmunum)

Sem veitir vörn gegn eitrefnum, örverum, og krabbameinsfrumum og aðskota prótíni

- Parmaflórunni

Frásogi og heppilegum efnum frá flórunni

Frásog steinefna er orðið 50% minna við 70 ár

Trefjar eru afgerandi fyrir heilbrigði þarmanna

Leiðir til styrktar ónæmiskerfinu

- Kaldpressuð ólífuolía og repjuolía, fiskilýsi
- Fersk egg
- Laukar auk hvítlauks
- Grænmeti og ávextir
- Gerjaður matur (t.d.jógúrt)
- Umgangur við dýr (sérsklega börn)
- Hreyfing og útivera
- Sund í sjó og vatni

Þarmaflóran er erfið

Þar finnast:

1. Gaganlegar bakteríur og sveppir

2. Meinvirkar bakteríur og sveppir

3. Aðkomnar bakteríur, vírusar og sveppir

Meinvirkar og aðkomnar örverur eru háðar fæðinu

Breyta mætti mataræðinu:

20 þunga% úr dýra- og 80 % jurtaríkinu

- Meira **hrátt (>50%)** og meiri **trefjar**
- **Borða allt en lítið af hverju**
- **Nota nýtt og ferskt hráefni (óunnið)**
- Nota soð betur vegna steinefna
- Þurrkaða ávexti, hnetur og djúpfryst (-18°C)
- Elda stutt og sem minnst
- **Borða daglega gerjaðan mat (t.d. Jógúrt)**
- **Taka þorskalýsi og C – vítamín**

Erfitt reynist flestum að viðhalda breyttu mataræði og vill sækja í sama farið!