Dieta na jesienną chandrę

W okresie jesienno-zimowym większość z nas dopada pogorszenie nastroju i ospałość. To także okres, w którym część osób odczuwa wzmożony apetyt na słodycze...

Często pojawia się on na początku października i dopiero z nadejściem później wiosny słabnie. Niestety nadmiar kilogramów pozostaje. Okazuje się, że apetyt na słodkie smaki ma hormonalne uzasadnienie.

Hormon snu

Nasz zegar dobowy jest sterowany przez melatoninę. Najważniejszym czynnikiem wpływającym na produkcję tego hormonu w szyszynce jest światło. W ciągu dnia stężenie melatoniny jest niskie, wzrastając w nocy i osiągając szczyt ok. godz. 2.00. Rosnące stężenie melatoniny to sygnał dla organizmu, żeby przygotować się do snu. Ze względu na występujący jesienią i zimą niedobór światła stężenie melatoniny utrzymuje się na wyższym poziomie niż wiosną i latem, przez co czujemy się znużeni, zmęczeni i apatyczni.

Mgr Remigiusz Filarski i mgr Radosław Majewski w pracowni endokrynologicznej Zakładu Profilaktyki Chorób Metabolicznych w Białymstoku Fot. archiwum prywatne

Hormon szczęścia

Inny hormon — serotonina ma bardzo szerokie spektrum działania, wpływając na regulację snu, apetytu i nastrój. Wykazano, że osoby cierpiące na okresowe zaburzenia nastroju mają obniżony poziom serotoniny w mózgu. Istnieje ścisły związek pomiędzy ilością węglowodanów zawartych w diecie, a stężeniem serotoniny w mózgu. Ich spożycie powoduje wzrost poziomu glukozy we krwi w odpowiedzi na co, wydzielana jest insulina. Hormon ten ułatwia prekursorowi serotoniny — tryptofanowi, przejście przez barierę krew-mózg. Wówczas jego stężenie w mózgu rośnie, czego rezultatem jest produkcja serotoniny — „hormonu szczęścia". Jest to jednak efekt krótkotrwały, trwający ok. 1,5 godziny. Po tym czasie poziom serotoniny spada, a my nadal czujemy się zmęczeni, ospali i znów mamy nieodpartą chęć spożycia np. czegoś słodkiego. Sięgając po następną kostkę czekolady należy jednak pamiętać, że nadmiar węglowodanów, który nie może być natychmiast „spalony", jest odkładany w postaci tkanki tłuszczowej.

Sojusznicy w walce z jesiennym apetytem

Dla przetrwania długiej zimy w dobrej kondycji psychicznej, przy jednoczesnym utrzymaniu prawidłowej masy ciała potrzebna jest modyfikacja diety. Mimo, że zapotrzebowanie energetyczne organizmu w okresie jesienno-zimowym rośnie, nie powinniśmy bezkarnie spożywać cukrów prostych, których nadmiar wiąże się z ryzykiem nadwagi lub otyłości. Ich głównym źródłem w diecie są słodycze, napoje gazowane, pieczywo półcukiernicze, soki owocowe. Sojusznikami w walce z sezonowym spadkiem nastroju okazują się węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym, czyli stopniowo uwalniające glukozę do krwi. Te możemy znaleźć w produktach zbożowych: mące, kaszy, ryżu, makaronie czy płatkach owsianych.

Przygotowując posiłki należy pamiętać, że ryżu czy makaronu nie należy rozgotowywać, ponieważ zwiększa się jego indeks glikemiczny Fot. depositphotos.com

Surowe najlepsze?

Przygotowując posiłki należy pamiętać, że ryżu czy makaronu nie należy rozgotowywać, bowiem zwiększa się jego indeks glikemiczny. Podobnie jest w przypadku warzyw, które najlepiej spożywać w postaci surowej lub krótko gotowane na parze. Przez wzgląd na większą zawartość błonnika pokarmowego, składników mineralnych oraz witamin, polecane jest pieczywo pełnoziarniste (razowe, typu graham), kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy. Mamy nadzieję, że powyższe informacje zachęcą Państwa do poznania zasad zdrowego żywienia, których przestrzeganie poprawia nie tylko kondycję fizyczną ale również psychiczną.

Mgr Remigiusz Filarski
Mgr Radosław Majewski
Zakład Profilaktyki Chorób Metabolicznych

Gra o (zdrowe) kości

Kości postrzegane są najczęściej jako rusztowanie ciała. Jednak zdrowe kości to nie tylko silny, wytrzymały szkielet, który odpowiada za zmniejszanie ryzyka złamania.

Kości to również organ wewnątrzwydzielniczy produkujący czerwone krwinki, komórki odpornościowe (krwinki białe), płytki krwi, czynniki wzrostu i cytokiny. Wpływają na regulację poziomu cukru, magazynowania tłuszczu czy metabolizmu energii. Dlatego muszą być zdrowe i mocne by mogły sprostać tylu zadaniom.

Mocny związek

Związek między wapniem, a zdrowiem kości jest niepodważalny. Całkowita zawartość wapnia w organizmie człowieka wynosi 1,4–1,66 proc. masy ciała. W 99 proc. wapń zdeponowany jest w kościach i zębach w postaci hydroksyapatytu. Wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego odbywa się w głównie w jelicie cienkim. Proces ten jest regulowany przez hormony i zależy od szeregu procesów fizjologicznych, zachodzących w przewodzie pokarmowym, kościach, nerkach i gruczołach przytarczycznych. Dieta większości Polaków nie pokrywa zapotrzebowania na ten niezbędny pierwiastek. Ponadto, dostarczenie odpowiedniej ilości wapnia nie zawsze zapewnia właściwy bilans wapniowy, gdyż na poziom wchłaniania tego pierwiastka w jelicie wpływa wiele czynników. W zdrowym organizmie wapń pobierany jest z pokarmu i gromadzony w kościach. Jednak przebyta infekcja, zaburzenia procesu trawienia lub patologiczne zmiany w budowie jelit, poza obniżoną podażą wapnia w diecie, mogą być przyczyną negatywnego bilansu wapniowego. Niedobory wapnia nie zawsze manifestują się łatwymi do zinterpretowania objawami klinicznymi, ponieważ zarówno obniżony (hipokalcemia) jak i podwyższony (hiperkalcemia) poziom wapnia we krwi może objawami przypominać inne schorzenia. Skutkiem niedoboru wapnia jest szereg poważnych następstw zdrowotnych. Najczęściej do czasu, kiedy rozpoznana zostaje choroba kości, możemy już cierpieć na ich poważne uszkodzenia spowodowane osteoporozą.

Często się łamiesz? Może to celiakia?

Bóle kostne, stawowe lub złamania, które przydarzają się częściej niż innym, a także niewyjaśnione bóle głowy, migrena, ciągłe zmęczenie, osłabienie, anemia, apatia czy depresja mogą świadczyć o celiakii. Celiakia (CD) jest chorobą autoimmunologiczną o podłożu genetycznym, związaną z nietolerancją glutenu — białek, występujących w ziarnach pszenicy, a także żyta i jęczmienia. Dla osób chorych na CD gluten jest substancją toksyczną, która po przedostaniu się do przewodu pokarmowego niszczy kosmki jelita cienkiego, odpowiedzialne za prawidłowy przebieg procesu wchłaniania. Do niedawna celiakia uznawana była za schorzenie wieku dziecięcego. Dziś wiadomo, że może ujawnić się w każdym wieku. Badania epidemiologiczne wykazały, że cierpi na nią co setna osoba, choć większość chorych nie jest tego świadoma. Nieleczona daje objawy przewlekłego niedożywienia, wynikające z upośledzenia procesu wchłaniania jelitowego. Częstym powikłaniem towarzyszącym celiakii są choroby kości: obniżona gęstość mineralna kości (BMD), osteopenia i osteoporoza, skutkujące zwiększoną łamliwością kości.

Łatwo dostępne źródło wapnia

Obecnie leczenie celiakii, jak również chorób kości w przebiegu celiakii, wymaga bezwzględnego przestrzegania diety bezglutenowej. Tylko w taki sposób można zahamować i odwrócić niektóre skutki tych schorzeń. Chorzy muszą wyeliminować z diety produkty ze zbóż i ich pochodnych. Dodatkowo, w przypadku problemów z kośćmi ważne jest spożywanie suplementów wapniowych i witaminy D, choć w leczeniu zaawansowanej osteoporozy może być wymagana zastępcza terapia hormonalna lub leki, które będą zapobiegać niszczeniu tkanki kostnej.

Fot. depositphotos.com

Od kilku lat prowadzę w Instytucie prace nad poszukiwaniem skutecznych metod poprawy wchłaniania wapnia z diety bezglutenowej. Rezultatem badań jest opracowanie i opatentowanie specjalnej mieszanki do wypieku chleba bezglutenowego wzbogaconej w łatwo przyswajalny wapń z dodatkiem prebiotyku. Uzyskany chleb bezglutenowy jest dogodnym i łatwo dostępnym źródłem wapnia. Mając na uwadze częstość występowania celiakii oraz liczne grono osób pozostających na diecie bezglutenowej, taki chleb mógłby być polecany do stosowania w profilaktyce i uzupełnianiu niedoborów wapnia.

Dr Urszula Krupa-Kozak
Zakład Chemii i Biodynamiki Żywności

3953130tbr- b