



Strava pro mozek

Jak ho krmit, aby nehloupnul a nezapomínal



Jsme opravdu to, co jíme? Můžou nám k dlouhodobé kondici a vitalitě pomoci zdravá strava a vhodné výživové doplňky? Z řady studií vyplývá, že dosud obvyklý západní způsob stravování je významným rizikovým faktorem, který vyžaduje zásadní revoluci v jídelníčku.

Vědci z Univerzity Shanghai Jiao Tong sestavili systematický přehled výživových opatření, který jim jednoznačně potvrdil, že západní způsob stravování – tedy konzumace jídel s vysokým glykemickým indexem nebo obsahem rafinovaných sacharidů (průmyslově zpracované potraviny zbavené vlákniny a dalších důležitých složek) – se pojí se zvýšenou akumulací peptidů A β (amyloid beta) v mozku. Tento peptid se ve zdravém mozku snadno štěpí a rozkládá, avšak u pacientů s Alzheimerovou chorobou se v těle hromadí, shlukuje a vytváří nerozpustné usazeniny mezi nervovými buňkami, takzvané senilní plaky. Tělo pak již tyto usazeniny nedokáže rozložit.

Ještě horší je situace u nositelů genu APOE- ϵ 4. Tento protein je genetický rizikový faktor spojený s Alzheimerovou chorobou, demencí, aterosklerózou a inzulinovou rezistencí. Podle dalších informací je z daných dokumentů patrné, že západní způsob stravování také zvyšuje hladinu zánětu v těle a tím přispívá k dalším vážným onemocněním.

LEPŠÍ PAMĚŤ

Systematický přehled vědců dokládá, že konzumováním středomořské stravy se riziko demence snižuje o 20 procent. Středomořská strava zahrnuje především čerstvé potraviny – ovoce, zeleninu, ořechy, semínka, byliny, luštěniny a obiloviny. Z masa jsou to především ryby a mořské plody, jež se připravují na zdravých tucích, nejčastěji v podobě olivového oleje. Na středomořské tabuli v zemích, jako jsou Francie, Španělsko, Itálie, Řecko, nejsou moc časté pokrmy z červeného



Michal VALENTA

Věnuje se lektorské činnosti v oblasti přístrojů celostní medicíny. Založil centrum *Oberonic*.

masa a mléčné výrobky. Bylo prokázáno, že tento způsob stravování zlepšuje kognitivní funkce, posiluje paměť, zvyšuje objem šedé hmoty mozkové a omezuje její pokles, čímž působí proti demenci. Dále stabilizuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi, zlepšuje krevní tlak, snižuje zánět a obecně působí proti kardiovaskulárním onemocněním.

Rizikový faktor

Mezi prosincem 2022 a lednem 2023 sestavili vědci z Univerzity Shanghai Jiao Tong systematický přehled výživových opatření, jež souvisejí s Alzheimerovou chorobou a demencí, s cílem zjistit a zmapovat poznatky studií z posledních pěti let. Cílem přehledu bylo poukázat na roli výživových opatření ve zpomalení progresu Alzheimerovy choroby, demence a zlepšení kvality života pacientů.

Výzkumníci vyhledali randomizované klinické studie, systematické přehledy a metaanalýzy publikované v letech 2018–2022 v databázích PubMed, Web of Science, Scopus a Cochrane Library. Celkem objevili 955 dokumentů, z toho 38 prací zahrnuli do této velké studie. Z přehledu a jednotlivých studií vyplynulo, že západní způsob stravování je rizikovým faktorem pro vznik Alzheimerovy choroby. Naopak středomořská strava, ketogenní dieta a suplementace omega-3 mastnými kyselinami, probiotiky a vitamínem D jsou ochrannými faktory.

Ukázalo se také, že při léčbě Alzheimerovy choroby je velmi užitečná ketogenní dieta, tedy vysoký příjem tuků, střední příjem bílkovin a limitovaný příjem sacharidů. Bylo prokázáno, že snižuje oxidační stres i zánět a omezuje negativní účinky změněného metabolismu glukózy v mozku. Kromě toho může zlepšit paměť, pozornost a celkové kognitivní funkce. Dlouhodobé dodržování této diety však může představovat rizika, proto by měla být sledována a konzultována odborníkem na výživu.

VITAMINY PROTI DEMENCI

První velká světová studie, jež zkoumala souvislost mezi demencí a nedostatkem vitamínu D a byla zahrnuta i do systematického přehledu vytvořeného odborníky ze šanghajske univerzity, byla provedena na University of South Australia. Genetická studie, kterou podpořila Národní rada pro zdraví a lékařský výzkum, analyzovala údaje 294 514 účastníků z britské biobanky a zkoumala vliv nízké hladiny vitamínu D (25 nmol/l) na riziko demence a mrtvice. Zjistilo se, že nižší hladiny vitamínu D jsou spojené s horším výsledkem kognitivních funkcí a demencí.

Podle vedoucí studie, výzkumné pracovnice a ředitelky australského centra pro prevenci zdraví UniSA, profesorky Eliny Hyppönen, jsou tato zjištění důležitá pro prevenci demence a zdůraznění skutečnosti, že velká část populace přijímá nedostatek vitamínu D, což je podle ní nutné napravit. „Vitamin D je prekurzor hormonu, u kterého se stále více potvrzují jeho široké účinky, včetně vlivu na zdraví mozku, ale až dosud bylo velmi obtížné zkoumat, co by se stalo, kdybychom dokázali zabránit nedostatku vitamínu D,“ říká profesorka Hyppönen. „Naše studie je první, jež zkoumá vliv velmi nízkých hladin vitamínu D na riziko demence a mrtvice pomocí robustních genetických analýz u velké populace. V některých souvislostech, kde je nedostatek vitamínu D relativně běžný, mají naše zjištění zásadní význam pro riziko demence. V této britské populaci jsme totiž zaznamenali, že až sedmnácti procentům případů demence by se dalo předejít zvýšením hladiny vitamínu D tak, aby se pohybovala v normálním rozmezí.“ Vzhledem k vysokému výskytu demence na celém světě jsou tato zjištění nesmírně významná. Optimální hodnoty vitamínu D v krvi jsou mezi 75 až 150 nmol/l, bezpečné jsou hodnoty ►►

do 250 nmol/l. Akceptovatelné jsou ještě hodnoty mezi 50 až 75 nmol/l.

Dalším důležitým faktorem, jenž vyplývá ze systematického přehledu výživových opatření, je i dostatečný příjem antioxidantů ve stravě, protože Alzheimerova choroba se projevuje vysokou mírou oxidačního stresu. Stále více se ukazuje, že vitamin E je silný antioxidant a protizánětlivý prostředek. Pozorovací kohortové studie (studie odhalující rizika) ukázaly, že lidé s Alzheimerovou chorobou mají ve srovnání s běžnou populací významně nižší hladiny tokoferolů, tokotrienolů a celkového vitamínu E. V porovnání s běžnou populací je hladina vitamínu E u lidí s Alzheimerovou chorobou nižší. Rizikovým faktorem Alzheimerovy choroby je rovněž nedostatek vitamínu B12; také byl zahrnut do celkového přehledu.

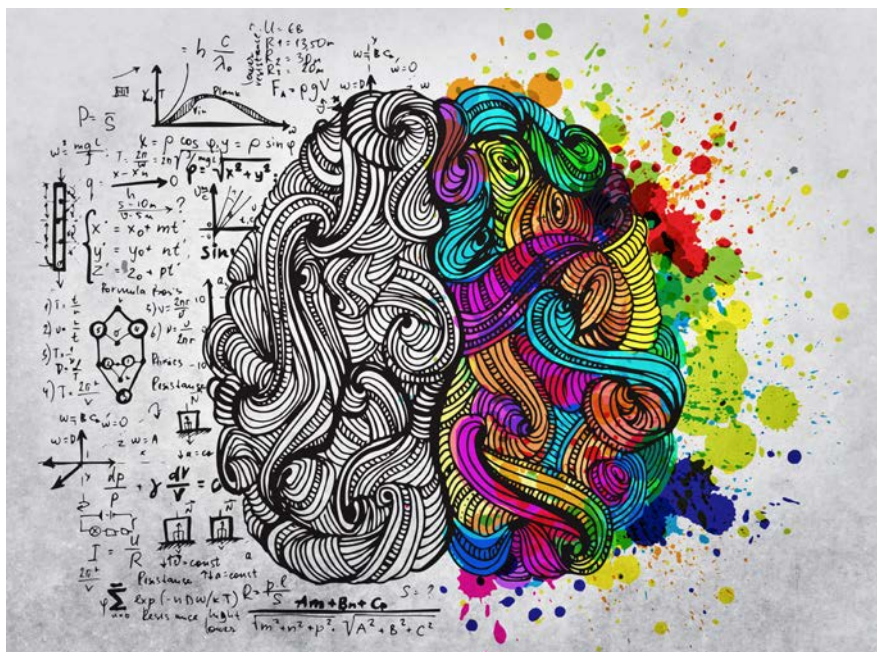
UŠETŘENÉ MILIARDY

Dostatečná hladina omega-3 polyneenasycených mastných kyselin, zejména EPA (kyselina eikosapentaenová) a DHA (kyselina dokosahexaenová), je spojená s pomalejším úbytkem kognitivních funkcí a sníženým rizikem demence. Lidé s vyšší hladinou omega-3 DHA v krvi mají o 49 procent nižší pravděpodobnost vzniku demence než lidé s nižší hladinou. Vědci tvrdí, že zvýšení příjmu omega-3 ve stravě, zejména u osob s genem APOE4 spojeným s Alzheimerovou chorobou, by mohlo zpomalit rozvoj a postup demence.

Takováto nákladově efektivní dietní intervence s prakticky žádným rizikem vedlejších účinků na organismus, by mohla potenciálně ušetřit miliardové náklady na zdravotní péči! Významný je také dopad prevence Alzheimerovy nemoci na veřejné zdraví pomocí něčeho tak jednoduchého, jako je toto výživové opatření. Výzkumníci dále uvedli, že „vzhledem k tomu, že odhadované platby za zdravotní péči v roce 2021 za všechny pacienty s Alzheimerem nebo jinými demencemi činily v USA 355 miliard dolarů (bez započítání péče rodinných příslušníků a dalších neplacených pečovateli), je jakákoli nákladově efektivní strategie pro léčbu nebo oddálení nástupu Alzheimerovy choroby mimořádně důležitá“.

MEZI STŘEVEM A MOZKEM

Strava s vysokým obsahem nezdravých tuků, užívání antibiotik nebo nedostatek probiotik a prebiotik mohou rovněž změnit složení mikrobioty a být tak rizikovým



Alzheimerova choroba

Alzheimerova choroba je progresivní a nevratné neurodegenerativní onemocnění mozku, které se vyznačuje poklesem takzvaných kognitivních funkcí – myšlení, paměti, úsudku. Pacient postupně ztrácí paměť, jazykové schopnosti, trpí neuropsychiatrickými příznaky (deprese, úzkost, apatie) a předčasně umírá. V současné době trpí demencí na celém světě přibližně 25 milionů lidí a odhaduje se, že v důsledku prodloužování průměrné délky života bude v roce 2050 nejméně 115,4 milionu lidí s tímto onemocněním.

Alzheimerova choroba bývá nejčastější příčinou demence (60 až 80 procent), jež postupně vede k závislosti nemocného na každodenní pomoci jiného člověka. V současné době neexistuje účinná léčba, jež by tento stav zvrátila. Farmakologická léčba má navíc obvykle nežádoucí účinky, které mohou stav pacienta i zhoršit. Ukázalo se ale, že zpomalit její progresi může přijetí určitých opatření, mezi nimiž nabývá na významu nutriční přístup.



faktorem Alzheimerovy choroby a demence. Nové studie postupně odhalují genetickou souvislost mezi Alzheimerovou chorobou a několika onemocněními souvisejícími se střevem. Výzkumníci uvádějí, že pacienti s Alzheimerem a pacienti se střevními poruchami mají společné specifické geny. Tato zjištění jsou dalším důkazem, že osa střeva–mozek může hrát roli při vzniku neurodegenerativních poruch. „Tato zjištění poskytují další důkazy na podporu konceptu osy střeva–mozek, tedy obousměrného spojení mezi kognitivními a emočními centry mozku a fungováním střeva,“ uvedl profesor Simon Laws, vedoucí studie, jež se zabývala právě tímto výzkumem.

Tyto poznatky tedy naznačují, že vznik a rozvoj Alzheimerovy choroby silně souvisí se životním stylem, a především s nevhodným stavováním a výživou. Vhodné nutriční intervence jsou tedy dobrým nefarmakologickým nástrojem pro léčbu Alzheimerovy choroby a dalších onemocnění mozku – mohou být dobrým přístupem k oddálení neurokognitivního poklesu a snížení rizika vzniku a rozvoje demence. Dodržování zdravého stravovacího režimu, vysoký příjem potravin rostlinného původu, probiotik, ořechů, omega-3 a nízký příjem nasycených tuků, bílkovin živočišného původu a rafinovaných cukrů může snížit riziko neurokognitivních poruch. Kromě toho vitaminy a minerální látky plní řadu životně důležitých funkcí, včetně modulace zdraví mozku a kognitivních funkcí. Podávání těchto doplňků mikronutrientů proto může pomoci udržet přiměřenou kognitivní aktivitu, nebo dokonce předcházet demenci. ●

ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody
do vašeho bytu či domu



Přínosy ionizace

- » zlepšení dýchání
- » odstranění prachu
- » zlepšení koncentrace
- » zlepšení pracovní výkonnosti
- » kvalitnější spánek
- » zmírnění časté únavy
- » podpora růstu rostlin

stříbrná, černá, bílá
cena 3.690 Kč/ks
dekor dřeva
cena 3.990 Kč/ks



Filter není třeba nikdy vyměňovat!
Stačí ho jen jednoduše vyjmout a otřít.

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí poléťavý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísňe a jiné alergenů. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.

 **Nejprodávanější značka čističek v ČR!**
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2023 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 2277 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.



Víte, proč se na horách, v lese či u moře cítíte tak dobře? Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že v našem bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než venku?

V bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život

spěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo

i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mi-

V interiérech dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let

u tekoucí vody či táborového ohně. Tato místa nás podvědomě přikročáste, smog, chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spory plísní – všechny tyto nečistoty se v uzavřených prostorách koncentrují a my je dýcháme. Škodlivé látky působí na náš organizmus prakticky celé dny a mohou nám způsobit nemalé zdravotní potíže. Nejčastěji to jsou bolesti hlavy, nespavost, snížená koncentrace, alergie, astma, akutní i chronická onemocnění plic, v krajním případě deprese a rakovina. **Ionizace vzduchu:** Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci pro-

Získejte zdarma osvěžovač a čistič Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč.

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednicích, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc zabraňuje růstu plísní, omezuje výskyt bakterií a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí při objednávání zadat kód:

kód
C43

volte zdarma 800 112 111 | www.ionic-care.cz