



# Čudežnih napojev ni, je pa veliko zavajanja

**Razstrupljanje telesa** Recept za zdrava jetra je uravnotežena prehrana in zdrav življenjski slog ter zmernost

»Si želite razstrupiti jetra?« »Ste med prazniki pojedli preveč in si želite iz telesa odstraniti neželene, škodljive snovi?« To sta le dva primera oglasov, ki nagovarjajo potrošnike k nakupu prehranskih dopolnil, ki naj bi pomagala pri razstrupljanju jeter. A kaj je pravzaprav v ozadju tako imenovane detokska?

**BETI BURGER**

(Tovrstna) prehranska dopolnila se v zadnjem desetletju pojavljajo kot gobe po dežju, še več oglasov zanje pa opazimo v času praznikov, ko delujejo kot iskanje ravnotežja ali ključ v silah ob preveliki količini maščob in sladke hrane ter alkoholnih pijač, ki preobremenijo naša jetra in črevesje. Toda kot opozarjajo sogovorniki s področja prehrane, so to le spretne marketinške poteze, ki niso podprte z znanstvenimi dokazi. »Nobena zdravstvena trditvev pri prehranskih dopolnilih, ki naj bi iz telesa odvajala škodljive strupe, namreč ni znanstveno potrjena. Gre za nedovoljeno uporabo takih trditvev oziroma za zavajanje potrošnikov,« poudarja dr. Urška Blaznik z inštituta za javno zdravje (NIJZ). Prehranski svetovalci in zdravniki uporabo tovrstnih izdelkov odsvetujejo. Kot pojasnjuje prof. dr. Pavel Skok, specialist interne medicine na mariborskem kliničnem centru, jeter ne moremo prečistiti z nobenimi pripomočki ali pripravki, lahko pa poskrbimo za to, da jetrne celice normalno opravljajo svojo kompleksno funkcijo: da vzdržujemo normalen vnos hrane, normalno telesno dejavnost, alkoholne pijače uživamo v zmernih količinah oziroma preprosto v ničemer ne pretiravamo. Kot nadaljuje Blaznikova, prehranski svetovalci izraza razstrupljanje jeter oziroma telesa pravzaprav ne poznajo, saj so jetra že sama po sebi najboljši organ, ki vsakodnevno »razstruplja« in skrbi za naše zdravje. Jetra imajo namreč osrednjo vlogo v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, hormonov ter biotransformaciji zdravil. Kot opozarja Skok, pa ne drži mit, da imajo jetra odlično sposobnost samoregulacije, ampak imajo, tako kot vsa tkiva, omejeno sposobnost

obnove. Po okvari jetrnega tkiva del celic propade, nadomesti pa ga vezivno tkivo, ki z »vozlički« preoblikuje organ.

**Prehranska dopolnila niso zdravila**

Po besedah Urške Blaznik že ime pove, da prehranska dopolnila prehrano dopolnjujejo, ohlapna evropska zakonodaja oziroma evropska zakonodaja oziroma pravilnik, ki evropski pravni red prenaša na slovenski trg, pa dopušča, da lahko proizvajalci ob izdelkih zapisujejo visokoleteče

*V prehranski znanosti je znano, da kakršnakoli sprememba pri prehrani, od diet do uživanja razstrupljevalnih praškov, prinese močan učinek placebo.*

**EVGEN BENEDIK**

obljube o »zdravilnih« rastlinah oziroma njihovih učinkih na telo. »Prehranska dopolnila spadajo v isto skupino kot živila in pod isto zakonodajo. Ko ljudje vidijo neke tablete in praške, to takoj povezujejo z zdravili, toda prehranska dopolnila niso niti približno na isti ravni kontrole in regulacije kot zdravila. To so živila, ki včasih vsebujejo precej manj »zdravilnih učinkovin«, kot piše na škatlici,« pojasnjuje dr. Evgen Benedik, profesor na biotehniški fakulteti in član skupine za humano prehrano. Kot dodaja Blaznikova, je sicer odgovornost glede tega na tistih, ki prehranska dopolnila tržijo, a jih zakonodaja glede kakovosti in učinkovitosti zavezuje manj kot proizvajalce zdravil. »Če bi želeli katero od rastlin uporabljati v zdravilne namene, bi morala biti tudi registrirana kot zdravilo.«

Dr. Igor Pravst z inštituta za nutricionistiko Nutris pojasnjuje, da se trditve o zdravilnih učinkih večkrat uporabljajo za rastline in

rastlinske dele, pri katerih se zakonodaja o zdravstvenih trditvah še ne uporablja v celoti: »Že pred leti je namreč evropska agencija za varno hrano (EFSA) začela ocenjevati verodostojnost več kot dva tisoč zdravstvenih trditvev za rastline, vendar je potem, ko je bilo več sto prvih ocen negativnih, evropska komisija postopek ocenjevanja začasno ustavila in začela posvete o deležnosti o možnosti uporabe manj strogih pogojev za zdravstvene trditve za rastline. To vprašanje še danes ni rešeno. Ker imajo tovrstne zdravstvene trditve pravni status, da so še v obravnavi, je nadzor na tem področju bistveno bolj problematičen kot pri zdravstvenih trditvah za druge snovi.« Kot pravi Blaznikova z NIJZ, ni pričakovati, da bi z zdravilnimi rastlinami dopolnjevali prehrano, zakonodaja na področju prehranskih dopolnil pa vseeno dopušča, da ta vsebujejo sestavine, ki imajo neki fiziološki učinek na organizem, in skoz to »uh« zdravilne rastline in njihovi izvlečki prihajajo v prehranska dopolnila.

Če je bilo pred kakšnimi deseti leti pri nas registriranih približno dvesto prehranskih dopolnil, jih je danes že deset tisoč, z okvirno oceno postreže Benedik in ponazoriti rast prehranskih dopolnil ter dejstvo, kako smo z oglašitvami obremenjeni na vsakem koraku. Po izkušnjah iz klinične prakse pravi, da po prehranskih dopolnilih sicer rade posegajo nosečnice in doječe matere, po dopolnilih, ki »razstrupljajo jetra«, pa predvsem ljudje, stari od 50 do 70 let.

Naslednja dovzetna skupina so najstniki in mladi odrasli, ki ogromno teh informacij dobivajo po družbenih omrežjih; tam izdelke večkrat oglašujejo samoosloščani prehranski strokovnjaki, priljubljeni vplivneži in drugi, ki jim zaupajo, s tem pa tudi izdelkom, ki jih promovirajo. »Tretja skupina so bolniki oziroma ljudje, pri katerih se pojavijo težave, denimo tisti, ki jim zdravnik pove, da imajo

povišane jetrne encime, pa hitro poguglajo, kako se čisti jetra, med njimi so tudi rakavi bolniki,« pojasnjuje Benedik.

**Učinek placeba**

Uspešnost prehranske industrije Benedik vidi v tem, da jo zene dober marketing, predvsem pa učinek placeba. Pri odraslih bolnikih opaža, da so, ko se odločajo za razne diete, pripravljene drago plačati za neki proizvod, bodisi s slovenskega trga bodisi ga naročijo iz tujine, in močno

*Nobena zdravstvena trditvev o prehranskih dopolnilih, ki naj bi iz telesa odvajala škodljive strupe, ni znanstveno potrjena.*

**URŠKA BLAZNIK**

verjamejo v njegov učinek in se dejansko tudi bolje počutijo. »V prehranski znanosti je splošno znano, da kakršnakoli sprememba pri prehrani, od diet do uživanja dopolnil oziroma razstrupljevalnih praškov, prinese močan učinek placeba. Ta je v prehranskem svetu ocenjen na več kot 50 odstotkov.« Vsak drugi bo tako poročal, da se bolje počuti, učinek placeba po literaturi traja do nekaj tednov, ko pa nastopi že drugi psihološki moment, pojasnjuje Benedik, in sicer, ko neko stvar prakticiramo vsak dan, to postane navada. Ponazoriti s preprostim primerom: če začnemo piti kavo brez sladkorja in takšno pijemo vsak dan slab mesec, nam potem kava s sladkorjem zelo verjetno ne bo več všeč. Če torej nekdo, ki je začel

jemati neko prehransko dopolnilo, pri tem pa je še na dieti oziroma se izogiba nekaterim vrstam živil, prebere na forumih o pozitivnih učinkih dopolnila, se njegovo prepričanje še utrdi.

Dobre rezultate poveže z jemanjem prehranskih dopolnil, v resnici pa je za to zaslužen na primer energijski deficit ob predpisani jedilniku oziroma seznamu »prepovedanih živil«, ki jih mnogi proizvajalci prehranskih dopolnil zapišejo ob proizvodu. »V praksi je tako, da se ljudje redko držijo nekaj jedilnikov, ker jih je težko upoštevati, raje imajo seznam živil, ki naj bi se jim izogibali.« Če je na seznamu napisano, da se je dobro izogibati sladkim pijačam, sladkarijam, maščobam, ocvrtni hrani, alkoholnim pijačam, se bo to poznalo pri redukciji telesne mase. Obenem pa naštetih živil v telesu lahko povzročijo vnetne spremembe. »In če odstranite vsa ta glavna provnetna živila, se boste seveda bolje počutili, verjetno se bo to poznalo tudi na nekaterih krvnih parametrih,« meni Benedik in doda, da so sicer razne diete in nasveti proizvajalcev dopolnil večkrat dvomljivi. Rešitev je, kot se strinjajo sogovorniki, uravnotežena prehrana in zdrav življenjski slog z rednim gibanjem.

Prehranska dopolnila ne morejo biti čudežna »zdravila« ob nespremenjenem življenjskem slogu, lahko so celo razlog za poškodbe jeter, opozarja Blaznikova in dodaja, da večkrat potrošniki ostanejo »sami«, ko nastanejo zapleti – morda težav niti ne povezujejo z jemanjem prehranskih dopolnil ali si zdravnikom ne upajo povedati, da so jemali oziroma še jemljejo prehransko dopolnilo, s katerim bi na primer radi izgubili telesno maso.

Ljudje ob uživanju prehranskih dopolnil lahko zaznavajo akutne težave, slabost, bruhanje, vrtoглаvico, pospešen srčni utrip. Te težave izvenijo, ko prenehajo jemati dopolnilo, včasih pa se stopnjujejo in morajo k zdravniku, morda celo na center za zastrupitve. Ob poplavi izvlečkov (zdravilnih) rastlin v prehranskih dopolnilih najbolj, tako pravi Urška Blaznik, skrbijo kronične poškodbe jeter, razvijajo se počasi in jih ljudje morda niti ne povezujejo s tem, da so nekoč jemali neko prehransko dopolnilo,

*Jetra imajo osrednjo vlogo v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, hormonov ter biotransformaciji zdravil.*

saj ga imajo za naravno in zato neškodljivo.

**Zastrupitev, ne razstrupitev**

»Kar nekaj sestavin je dokazano povezanih s poškodbami jeter, denimo izvlečki rastline *Garsinia cambogia*, ekstrakti zelenega čaja, ki so pogosto dodani prehranskim dopolnilom, namenjenim zmanjševanju oziroma vzdrževanju telesne mase, ašvaganda, zelišča tradicionalne kitajske medicine ali pa rdeči kvasni riž, ki naj bi »naravno« uravnaval nivo holesterola v krvi, pa se je izkazalo, da so se pri nekaterih razvile hude poškodbe jeter. Kar nekaj je takih, ki jih ljudje uživajo precej nekontrolirano in takočasoma pride do poškodb jeter,« pojasnjuje Blaznikova. Omeni tudi aloe vero, ki je sicer znana kot zelo blagodejna rastlina, toda če ji v postopku predelave ne odstranijo aloina, lahko poškoduje jetra in ima rakotvorni potencial. Prav tako so razni pripravki, običajno mešanice zdravilnih rastlin, lahko

onesnaženi z naravnimi toksini, na primer pirolizidinskimi alkaloidi, ki so povezani s škodljivimi učinki na jetra in katerih vsebnost zadnja leta ugotavljajo v živilih in njihovo uporabo omejujejo.

Poleg razstrupitve in poškodb jeter je govor tudi o zamaščenosti jeter, ki pa je »dejanski problem sodobnega človeka«, kot pritrudi Benedik. To se zgodi zaradi telesne nedejavnosti in neuravnotežene prehrane. Jetra imajo lahko zamaščena ne le čezmerno hranjeni, ampak tudi suhi ljudje. Glavni povzročitelji zamaščenosti so pretirane količine sladkih pijač, sladkarij, čokolad, bombonov. »To opažamo tudi pri otrocih, kar lahko povem iz prve roke, na pediatrijo namreč prihaja vedno več otrok z zamaščenimi jetri.« Pri odraslih so poleg prej naštetih živil problematični še alkoholne pijače in nasičene maščobe, ocvrta oziroma hitra hrana, pretirano uživanje predelanih mesnih izdelkov, kot so salame, hrenovke, klobase. V praksi se da po sogovornikovih izkušnjah zamaščenost jeter spraviti v »normalne okvire« z dejavnim življenjskim slogom in ustreznim prehrano. V redkih primerih je razlog za zamaščenost jeter bolezenski oziroma jetra sama niso zmožna regeneracije.

Kot dodaja dr. Skok, so v Sloveniji najpogostejši dejavniki akutne in kronične jetrne okvare nezdružljive prehranske navade in čezmerno uživanje alkoholnih pijač. To se izrazi z jetrno zamaščenostjo, alkoholnim hepatitisom ali cirozo, ki je končna, nepovratna jetrna okvara, pri kateri se razvijejo številni zapleti. Da bodo jetra zdrava, lahko poskrbimo z uravnoteženo prehrano in rednim gibanjem, da dosežemo energijsko bilanco. Presežek energijskega vnosa se namreč skladišči v obliki maščobnih oblog. »V preobilju se del maščob kopiči v celicah. Z nobenimi pripravki ne moremo odstraniti snovi iz celic. Lahko vplivamo na to, da ne vnašamo dodatnih snovi, ki obremenjujejo jetra, nismo pa sposobni z nobenim zdravilom teh snovi izplaviti ali pospešiti presnovo maščob v jetrnih celicah in jih zaradi tega odstraniti več ali bolje,« pojasnjuje Skok. Zato zavrača zavajajoče oglase, ki obljublajo, da lahko s tabletami in praški »izbrišemo« posledice nezdravega načina življenja.

Prehranski svetovalci in zdravniki izraza razstrupljanje jeter pravzaprav ne poznajo: rešitev je uravnotežena prehrana in zdrav življenjski slog. FOTO SHUTTERSTOCK

