



<http://primar.sme.sk/c/7281060/prekyslenia-sa-netreba-obavat-je-to-mytus.html>

Prekyslenia sa netreba obávať, je to mýtus

Bojujete so stresom, únavou, nedostatkom energie a priberáte? Trápia vás depresie, lámavé vlasy a nechty a máte oslabenú imunitu? Príčinou vraj môže byť prekyslenie organizmu. Aká je však pravda?

Prekyslenie organizmu mnohí špekulanti využívajú ako úspešný marketingový ťah. Stalo sa priam mantrou modernej doby a generálnym vinníkom: je vraj dôsledkom nevhodného stravovania a zlého životného štýlu, a tiež príčinou mnohých závažných ochorení, miernou virózou počnúc a rakovinou končiac. Ide však o nezmyselnú teóriu a MUDr. Michal Piják, internista, hepatológ, reumatológ, klinický imunológ a alergológ, odborný asistent I. internej kliniky SZU a UNB Dionýza Dieška, ktorý sa okrem iného venuje aj tzv. personalizovanej výžive, vysvetľuje, že termín „prekyslenie“ sa v oficiálnej medicíne vôbec nepoužíva. „Existuje iba termín acidóza, t. j. vzostup koncentrácie vodíkových iónov H⁺ v mimobunkovej tekutine organizmu pod hodnotu pH 7,36. K takémuto vychýleniu pH dochádza iba pri niektorých chorobných stavoch, ale nikdy nie vplyvom stravy,“ hovorí lekár.

Teória „kyslého prachu“

Podľa lekára má fáma o prekyslení svoj pôvod v teórii tzv. „kyslého prachu“ (acid-ash hypothesis), ktorá bola navrhnutá ako jedna z možností vysvetlenia vplyvu stravy na vznik osteoporózy. Teória vznikla na základe klasických pozorovaní u pacientov s chronickým zlyhaním obličiek (CKD) v roku 1960.

Vyslovený bol predpoklad, že u pacientov s CKD slúži mobilizácia kostných minerálov ako puľrovací systém proti akumulácii kyselín, čo sa následne extrapolovalo aj na zdravé osoby. Napriek tomu, že uvedený predpoklad sa neskôr nepotvrdil ani u pacientov s CKD, ani u zdravých ľudí, bolo postulované, že u zdravých osôb potraviny, hlavne bielkoviny živočíšneho pôvodu, spôsobujú tzv. „latentnú“ acidózu, ktorá z dlhodobého hľadiska môže viesť k osteoporóze, čo sa dokonca prenieslo do nutričných odporúčaní pre prevenciu a liečbu osteoporózy.

Rôzne predpoklady

Uvedené názory zastávajú podľa MUDr. Michala Pijáka doteraz viaceré vedecké authority, ktoré sa odvolávajú na výsledky niektorých analýz a metaanalýz epidemiologických štúdií, ktoré zistili vzťah medzi zvýšenou konzumáciou bielkovín zvieracieho pôvodu a výskytom osteoporózy.

Hovorí, že „napriek tomu, že asociácia, ktorú zistili epidemiologické štúdie, nie je dôkazom kauzálneho vzťahu, horlivý záujem o alkalizovanie organizmu prejavili aj niektorí antropológovia presadzujúci tzv. paleo diétu. Podľa amerického vedca Lorena Cordaina strava, ktorou sa živili naši predkovia v období paleolitu, t. j. počas cca 2,6 milióna rokov, obsahovala podstatne viac zásadotvorných potravín v porovnaní so stravou, ktorú začal človek konzumovať nástupom neolitu, t. j. cca pred 5 – 10-tisíc rokmi. Acidotvorný charakter nových potravín, ako sú cereálie a mliečne produkty, by podľa Cordaina mohol byť jedným z viacerých nepriaznivých faktorov spojených s konzumáciou týchto potravín, zodpovedných za zvýšený výskyt tzv. civilizačných (neolitických) chorôb.“

Lekár ďalej vysvetľuje, že ako reakcia na uvedené predpoklady, ktoré sa objavili vo vedeckej literatúre, začal narastať záujem rozličných nutričných poradcov o zázračné účinky tzv. „alkalogénnych“ diét alebo alkalizujúcich výživových doplnkov. Podľa nich mala mať konzumácia alkalickéj stravy okrem priaznivých účinkov na kosť aj iné zdravotné benefity, počnúc prevenciou a liečbou padania vlasov, rakoviny, alergií, obezity, všetkých typov reumatizmu, a pod.

„K znovuvzkrieseniu záujmu o problematiku prekyslenia prispeli aj masovokomunikačné médiá, šíriace vieru malých, ale veľmi aktívnych skupín, ktoré sú proti konzumácii akýchkoľvek živočíšnych produktov. Z tohto hľadiska je zaujímavé podotknúť, že hlavný protagonista vegánskej stravy na Slovensku, MUDr. Igor Bukovský zaujal kritický postoj proti teórii prekyslenia, a to aj napriek tomu, že uvedená teória je jedným z hlavných argumentov fanatikov, obhajujúcich zdraviu prospešné účinky vegánskej stravy. Možno si uvedomil, že jeho obľúbené cereálie patria tiež medzi potraviny s vysokým acidotvorným potenciálom,“ uvádza MUDr. Michal Piják.

Základné poznatky o regulácii acidobázickej rovnováhy

Pre lepšie pochopenie nezmyselnosti teórie prekyslenia je podľa MUDr. Michala Pijáka vhodné uviesť základné poznatky o regulácii acidobázickej rovnováhy (ABR). Vysvetľuje, že skratka pH je odvodená od anglického termínu, potenciálny hydrogén, t. j. vodík (potential hydrogen). Tento termín vyjadruje, že pH hocikákeho roztoku je mierou koncentrácie jeho vodíkových iónov, ktorá určuje kyslosť alebo zásaditosť roztoku, ktorá sa pohybuje v rozsahu hodnôt 0 až 14. Neutrálna hodnota je 7,0 a čím nižšie je pH pod túto hodnotu, tým kyslejší je roztok a čím vyššie nad túto hodnotu, tým je roztok zásaditejší.

„U cicavcov je normálne pH arteriálnej krvi v rozmedzí 7,35 až 7,45 v závislosti od konkrétneho druhu (napr. u človeka je to 7,36 až 7,44). Hodnoty pH krvi ešte zlučiteľné so životom sú u cicavcov v rozmedzí 6,8 až 7,8. Ľudské telo je vybavené efektívnymi mechanizmami, ktoré udržujú acidobázickú rovnováhu (ABR) v optimálnom rozpätí. Hlavný význam sa pripisuje bikarbonátovému pufovaciemu systému, ktorý je schopný neutralizovať alebo generovať protóny. Pri nadbytku vodíkových iónov sa bikarbonát (HCO_3) viaže na vodík (H^+) za vzniku kyseliny uhličitej (H_2CO_3), ktorá disociuje na vodu (H_2O) a kyslíčnik uhličitý (CO_2). Uvoľnený kyslíčnik uhličitý efektívne odstraňuje respiračný trakt. Pri poklese koncentrácie vodíkových iónov prebieha proces opačným smerom,“ vysvetľuje lekár.

Akú rolu majú obličky

„Druhým dôležitým regulačným systémom ABR je tubulárny aparát obličiek, ktorý kontroluje exkréciu vodíkových iónov a spätnú reabsorbciu bikarbonátu do krvnej plazmy. Ak je krv príliš kyslá, vylučuje sa do moču viac vodíka, a keď viac zásaditá vylučuje sa menej vodíka. Hodnoty pH moču ovplyvňuje fosfátový pufer, ktorý umožňuje eliminovať veľké množstvo vodíkových iónov, ktoré vznikajú pri bunkovom metabolizme, bez toho, aby došlo k extrémnemu poklesu pH moču,“ vysvetľuje MUDr. Michal Piják.

Dodáva, že sa rozlišujú štyri základné typy narušenej ABR: acidóza a alkalóza, ktoré môžu mať metabolický alebo respiračný pôvod. Patologické odchýlky pH krvi nastávajú pri poruchách tráviaceho traktu (zvracanie, alebo hnačky), intermediárneho metabolizmu ([cukrovka](#), laktátova acidóza), porucha funkcie dýchacieho aparátu a obličiek.

Vplyv potravín na ABR

Pri metabolizme živín sa určité produkty musia z tela vylúčiť. MUDr. Michal Piják vysvetľuje, že tieto produkty sa niekedy zvyknú aj v odbornej literatúre označovať termínom „popol“ (ash). Typ „popola“ je determinovaný relatívnym podielom kyselinotvorných zložiek, ako sú fosfáty a síra a obsahom alkalických látok, ako je vápnik, magnézium, draslík.

„V tejto súvislosti treba rozlišovať dva pojmy: pH potravín a ich potenciálnu kyselinotvornú schopnosť, ktorá sa vyjadruje hodnotami PRAL (Potential Renal Acid Load). Paradoxne, veľa potravín, ktoré majú kyslé pH, má nízku hodnotu PRAL a naopak. Potraviny s nízkym PRAL (zásadotvorné) zvyšujú pH moču a potraviny s vysokým PRAL (kyselinotvorné) znižujú pH moču. Nedávno pribudol tretí pojem, tzv. pufovacia schopnosť potravín, t. j. schopnosť potravín tmiť kyslé prostredie,“ vysvetľuje lekár.

Kyselino- a zásadotvorné

Vo všeobecnosti podľa MUDr. Michala Pijáka platí, že potraviny živočíšneho pôvodu a obilniny sú kyselinotvorné a ovocie a zelenina zásadotvorné. Čisté tuky, cukry a škrob sú neutrálne, pretože neobsahujú proteíny, síru a minerály. „Hlavným zdrojom „kyslých“ iónov v potrave sú fosfáty, obsiahnuté hlavne v živočíšnych produktoch, t. j. v mäse, rybách, mliečnych produktoch a tiež v obilninách. Druhým hlavným zdrojom kyslých iónov v potrave sú sulfáty, ktoré pochádzajú z bielkovín s vysokým obsahom aminokyselín obsahujúcich síru. Fosfáty a sulfáty sú teda hlavným zdrojom kyselín vylučovaných močom,“ vysvetľuje lekár.

Intenzita bunkového metabolizmu a pH telových tekutín sa vzájomne ovplyvňujú. Pretože krv neustále cirkuluje všetkými orgánmi, môžu regulačné mechanizmy pomerne rýchlo kompenzovať všetky zmeny pH v hociktorom orgáne, napr. vo svaloch počas intenzívnej fyzickej aktivity. K urýchleniu takýchto zmien môže prispieť aplikácia nápojov, ktoré obsahujú látky s pufovacími účinkami (napr. natrium pyruvát, natrium citrát), čo potvrdili výskumy v oblasti športovej medicíny, ktoré ukázali zvýšenie fyzickej výkonnosti počas intenzívnej anaeróbnej fyzickej aktivity.

Čo signalizuje pH moču

„Z uvedeného vyplýva, že žiadna potrava, či už kyselinotvorná alebo zásadotvorná nemá výraznejší vplyv na pH telesných tekutín. Potraviny môžu zmeniť iba pH moču, prípadne slín, nie však krvi a iných telesných tekutín. pH moču sa pohybuje v rozmedzí 4,6 až 8,0. Vyššie hodnoty sa vyskytujú pri pokročilom znížení obličkových funkcií, pri vrodených alebo získaných poruchách obličkových tubulov, ako je tubulárna obličková acidóza, pri hyperventilácii spojenej s poruchami centrálného nervového systému, alebo pri úzkostných stavoch, infekciách močového traktu, pri zvracaní, a pri užívaní niektorých liekov (acetazolamid, kálium citrát, natrium bikarbonát),“ vysvetľuje lekár.

Nízke pH sa podľa neho vyskytuje pri metabolickej acidóze (napr. diabetická a laktátová acidóza), pri hladovaní alebo nízkosacharidovej, resp. ketogénnej diéte, pri hnačkách, pri pokročilom znížení funkčnej kapacity pľúc, a pod., pri užívaní niektorých liekov ([amónium chlorid](#), chlorotiazidové diuretiká, vysoké dávky vitamínu C, methionín).

Kedy má význam merať pH moču

Podľa lekára má meranie pH moču význam iba pri niektorých chorobách, napr. u osôb s močovými kameňmi alebo pri užívaní niektorých liekov, ktorých vylučovanie závisí od pH moču. Pretože rozpustnosť močových konkrémentov závisí podľa neho okrem iného aj od pH moču, opodstatnená je snaha o ovplyvnenie pH moču na základe analýzy chemického zloženia kameňa a typu metabolickej poruchy.

„Moč sa alkalizuje pri cystinúrii, urikozúrii, natrium urátovej a oxalátovej litiáze. V uvedených prípadoch je vhodná alkalizujúca strava, prípadne možno použiť alkalizujúce látky ako citráty, sódu bikarbónu, alkalické minerálne vody. Naopak, acidifikácia moču má význam u osôb s fosfátovými kameňmi, hlavne ak sú spojené s infekciou. Udržovaním kyslého moču, napr. obmedzením alkalizujúcich potravín, sacharidov alebo ketogénnou stravou sa znižuje nielen výskyt fosfátových kameňov, ale aj riziko močových infekcií, čo je vhodné u pacientov, ktorí trpia častými infekciami močových ciest. Na acidifikáciu moču sa tiež používa ammonium chloratum, kyselina askorbová, L-metionin,“ vysvetľuje odborník.

Strašiak menom rakovina

V ostatných rokoch sa vyskytli hypotézy, že diétou indukovaný typ acidózy by mohol podporovať kancerogézu. Tieto špekulácie sa podľa MUDr. Michala Pijáka zatiaľ nepotvrdili. Je však jednoznačne dokázané, že rakovinové bunky znižujú pH okolitého prostredia.

Hovorí, že „tento jav sa vysvetľuje tým, že solídne nádory sa vyznačujú vysokým stupňom vychytávania glukózy a vysokým metabolizmom v porovnaní s okolitými tkanivami, čo je nepriaznivým prognostickým faktorom. Rakovinové bunky si uchovávajú vysoký stupeň metabolizmu, dokonca aj pri neprítomnosti kyslíka, na čo prvýkrát poukázal nositeľ [Nobelovej ceny](#) Otto Heinrich Warburg. Táto vlastnosť označovaná ako Warburgov fenomén je typická pre rôzne typy zhubných nádorov.“

Jedným z dôsledkov zvýšeného metabolizmu glukózy nádorovými bunkami je podľa odborníka aj tvorba kyselín, ako je kyselina mliečna, ktorá sa považuje za nezávislý negatívny prognostický faktor rakoviny. Vysvetľuje, že [matematické](#) modely a empirické štúdie preukázali, že solídne tumory exportujú kyselinu do okolitého parenchýmu. Toto je v súhlase so štúdiami na myších modeloch rakoviny, ktoré preukázali, že mimobunkové prostredie okolo solídnych tumorov má kyslé pH. Na základe týchto nálezov bola vytvorená hypotéza označovaná názvom „kyselinou mediovaná invázia tumoru“, podľa ktorej tumory s rýchlym rastom exportujú kyselinu do okolitého podporného tkaniva a redukované pH sa podieľa na remodelácii tkanív, ktorá uľahčuje inváziu tumorov.

MUDr. Michal Piják ďalej uvádza, že sa tiež zistilo, že rakovinové bunky vykazujúce zvýšenú glykolýzu a produkujúce kyselinu sa vyznačujú zvýšenou rezistenciou na kyslé prostredie, kým normálne bunky sú relatívne citlivejšie na bunkovú smrť indukovanú kyslým prostredím. Tieto pozorovania ukazujú, že interferencia s intra-tumorovou acidifikáciou by mohla udržať populáciu buniek podporného väzivového tkaniva okolo nádoru a týmto spôsobom retardovať jeho inváziu.

Tento predpoklad podľa lekára podporujú pozorovania, že aplikácia alkalizačných látok (bikarbonát, imidazoly a lyzín) výrazne zredukovala spontánne a experimentálne metastázy na zvieracích modeloch, hoci rast primárnych nádorov sa nepodarilo ovplyvniť. V uvedených experimentoch ostalo pH krvi nezmenené v dôsledku kompenzačných mechanizmov, ale zvýšila sa pufrovacia kapacita v dôsledku zvýšenia koncentrácie bikarbonátových iónov.

Čo máme teda jesť?

Mnohí z vás si zrejme kladú túto otázku. Model stravovania podľa kyselinotvornosti a zásadotvornosti jednotlivých potravín sme zvrhli z trónu, čo však možno ponúknuť ako náhradu? Lekár vysvetľuje, že podstatou všetkých tradičných systémov medicíny ako sú napr. ayurvéda či tradičná čínska medicína bol celostný a individuálny prístup k človeku. Moderná medicína sa postupne vracia k týmto koreňom a aj v oblasti výživy sa začína uplatňovať princíp stravy „šítej na mieru“.

„Myšlienka modernej personalizovanej medicíny je založená na možnosti lekárskej starostlivosti „ušítej na mieru“ každej osobe na základe jej špecifického genetického profilu. Je povinnosťou každého lekára rešpektovať individuálne rozdiely každého jedinca počnúc vekom, konštitúciou, funkčným stavom orgánov, a podobne,“ hovorí lekár a dodáva:

„Ja propagujem personalizovanú (individualizovanú) výživu. Ide o širokú a náročnú problematiku, ktorú môže zvládnuť iba odborník so širokými teoretickými a praktickými poznatkami v internej medicíne a nevyhnutnými poznatkami v oblasti nutrigenetiky, nutrigenomiky, epigenetiky. Na rozdiel od rôznych pochybných a neoverených metód, ktoré si vymýšľajú rôzni alternatívni liečitelia, ja sa zameriavam na moderné metódy personalizovanej medicíny, ako je identifikácia predpovedných faktorov na základe podrobného klinického vyšetrenia, zhodnotenia biochemických a genetických nálezov, epigenetických faktorov, a podobne.“

MUDr. Michal Piják dodáva, že neexistuje typ univerzálnej stravy, ktorá by bola vhodná pre každého a že treba rozlišovať medzi liečebnými diétami a stravou, zameranou na prevenciu chorôb. Niekomu sa hodí vegetariánska, inému viac mäsitá strava, jednému strava s vysokým a inému s nízkym obsahom sacharidov. Inými slovami, ako hovorí známe príslovie: „Čo je pre jedného liekom, pre druhého je – alebo môže byť – jedom“.

Primar.sk
 Páči sa mi to

1.280 ľuďom sa páči **Primar.sk**.



Facebook Social Plugin

Páči sa mi to
599 ľuďom sa to páči. Buďte prví z vašich priateľov.

sobota 12. 7. 2014 9:32 | [Miriam Vojteková](#)

© 2014 Petit Press. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Spravodajská licencia vyhradená.

reklama ETARGET

Super ceny olejov, filtrov

Široká ponuka olejov a autoprisluštenstva Všetko čo potrebujete pre auto, motorku

Eloxované hliníkové profily

strieborný elox, vizuálne pekné a odolné rýchle dodanie, výborné ceny

Hliníkové profily L, U, jakle

Viac ako 1000 profilov skladom od 24 h zaujímavé ceny, doprava zdarma celá SR.

Lacné Letenky - Bookuj Online!

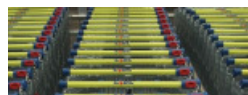
Akciové Pobyty, Akciové Letenky, Hotely Letenky, Prenájom Áut Za Naj Ceny!

Kvasinková infekcia?

Vyskúšajte Canesten 1. Účinná jednorazová komfortná aplikácia.

[Ďalšie odkazy](#)

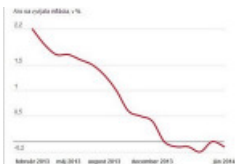
Hlavné správy



EKONOMIKA.SME.SK

Zákon káže zavrieť celý Lidl, jeho pokladnice viackrát chybovali

Druhá najväčšia sieť s potravinami mala chybné pokladnice, trestom je strata podnikateľského povolenia.



EKONOMIKA.SME.SK

Deflácia je späť, ceny za prvý polrok klesli o 0,1 percenta

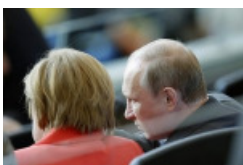
V júni spotrebiteľské ceny na Slovensku medziročne klesli o 0,1 percenta.



KOMENTARE.SME.SK

Agent Bureš a (pre)pisovanie dejín

Medzi historikmi v Česku a na Slovensku prevláda vzácna zhoda, že nie je dôvod, aby niekto falšoval dokumenty agenta Bureša.



ZAHRANIČIE

Izolovaný Putin si užil futbal a podporu Latinskej Ameriky

Ruský prezident sa predviedol ako záchranca Latinskej Ameriky.

[Čítať celú diskusiu](#): počet reakcií: 22

Najnovšie príspevky:

14.07.2014 9:39 - [Kazdi ma aj iny stres](#)

14.07.2014 9:27 - [Suhlasim ze ak mas](#)

14.07.2014 8:54 - [.....](#)

14.07.2014 7:43 - [.....](#)

14.07.2014 7:42 - [riadne blbosti](#)

+ [Pridať reakciu](#)



Foto: Fotolia

Zľavy, akcie, kupóny na jednom mieste



8-dňový pobyt na Makarskej riviére v letovisku



Neuveriteľných 259€ za 8-dňovú dovolenku pre 2 - 3



Užite si leto v centre Štrbského Plesa



Ďalšie weby skupiny: [Prihlásenie do Post.sk](#) [Új Szó](#) [Slovak Spectator](#) [RP Online](#)

[Vydavateľstvo](#) [Inzercia](#) [Návštevnosť webu](#) [Predajnosť tlače](#) [Petit Academy](#)

© Copyright 1997-2014 Petit Press, a.s.

