

## Stresogene prehrambene navike

Ne samo to što jedete već i način na koji jedete može da utiče na nivo stresa i anksioznosti. U modernom društvu u kojem se brzo živi, mnogi od nas nemaju dovoljno vremena za obrok. Svaka od sledećih navika može da utiče na pojačavanje stresa:

- Jedete suviše brzo ili „s nogu“.
- Ne žvaćete zalogaj najmanje 15 do 20 puta (hrana mora da bude prethodno delimično svarena u ustima da bi kasnije bila adekvatno svarena).
- Jedete previše, dok ne osetite da ste se prejeli ili da ste „naduti“.
- Pijete previše tečnosti tokom obroka, što može da „razblaži“ kiselinu i enzime za varenje; dovoljna je jedna čaša tečnosti uz obrok.

Svakom od ovih navika otežaćete varenje i pravilnu apsorpciju hrane. Ovo doprinosi povećanju nivoa stresa na dva načina:

- direktno, kroz poremećaje varenja, nadimanje i grčeve
- indirektno, kroz nedovoljnu apsorpciju hranljivih materija.

Ukoliko hrana nije svarena kako treba u vašim ustima i želucu, veći deo ostaće nesvaren i na kraju truliti i fermentisati u vašim crevima, što će uzrokovati grčeve, nadimanje i gasove. Rezultat toga je smanjeno iskorišćavanje hranljivih materija koje su prisutne u hrani, što dovodi do blaže forme pothranjenosti koje, najverovatnije, nećete biti ni svesni.

Pored toga što ćete obratiti pažnju na to što jedete, stres i moguće poremećaje varenja možete da ublažite i tako što ćete odvojiti dovoljno vremena za obroke, dobro sažvakati svaki zalogaj i ne preopterećivati organizam prevelikom količinom hrane.

## Šećer, hipoglikemija i anksioznost

Među ljudima koji vode računa o ishrani, reč *šećer* postala je, na neki način, ružna reč. Međutim, činjenica je da je glukoza, šećer normalno prisutan u tkivima, neophodan za funkcionisanje tela i mozga. Glukoza je gorivo koje vaše telo sagoreva; ona obezbeđuje energiju i održava život. Glavnina glukoze u našoj ishrani potiče od namirnica bogatih ugljenim hidratima kao što su hleb, žitarice, krompir, povrće, voće, testenina itd. Glukoza nastaje postepenim razlaganjem skroba iz ovih namirnica.

Prosti šećeri, sa druge strane, kao što su rafinirani beli šećer, smeđi šećer i med, veoma brzo se razlažu do glukoze. Zbog brzog razlaganja ovih jednostavnih šećera mogu da nastanu problemi, jer za kratko vreme ceo organizam biva preplavljen glukozom. Naša tela jednostavno nisu osposobljena da brzo razgrade velike količine šećera. Tek u dvadesetom veku ljudi su počeli da konzumiraju velike količine rafiniranog šećera. Danas, u standardnoj američkoj ishrani, beli šećer se nalazi u većini napitaka (kafa, čaj, kola), u cerealijama, u prelivima za salate, u mesnim prerađevinama, desertima, krofnama, kolačima. Prosečan Amerikanac unese oko 60 kg šećera godišnje! Stalno bombardovanje tela ovolikom količinom šećera rezultuje hroničnim poremećajima u metabolizmu šećera. Kod nekih ljudi, ovaj poremećaj vodi do pojave prevelike količine šećera u krvi ili dijabetesa (šećerne bolesti) čija se učestalost, u ovom veku,

dramatično povećala). Kod još većeg broja ljudi, problem je upravo u suprotnom, tj. u povremenom spuštanju nivoa šećera u krvi ispod normalnog, stanju poznatom pod nazivom *hipoglikemija*.

Simptomi hipoglikemije javljaju se kada nivo šećera u krvi padne ispod 2,75 do 3,33 milimola po litru, ili kada naglo padne sa visokog na nizak nivo. Ovo se obično dogodi dva do tri sata nakon obroka. Može se javiti jednostavno kao odgovor na stres, jer vaše telo tada veoma brzo sagoreva šećer. Najčešći simptomi hipoglikemije su:

- ošamućenost (vrtoglavica)
- anksioznost (uznemirenost)
- drhtavica
- osećaj nestabilnosti ili slabosti
- razdražljivost
- nepravilan rad srca (lupanje srca).

Da li vam ovi simptomi deluju poznato? Svi oni mogu da se jave i tokom napada panike! Štaviše, kod *nekih* osoba, napadi panike mogu da budu uzrokovani hipoglikemijom. Kod njih, napad panike obično prestane kada nešto pojedju. Podigne se nivo šećera u krvi i oni se bolje osećaju. (Zapravo, neformalan, neklinički način da dijagnostikujete hipoglikemiju jeste da utvrdite prisustvo nekog od gore navedenih simptoma tri ili četiri sata nakon obroka i da li se oni povuku čim nešto pojedete.)

Kod većine osoba sa paničnim poremećajem ili agorafobijom utvrđeno je da panične reakcije *nisu* povezane sa naglim padom nivoa šećera u krvi. Ipak, hipoglikemija može dodatno se doprinесе intenziviranju napada panike i generalizovane anksioznosti koji su se javili iz drugih razloga.

Prekomerno lučenje insulina u gušterači (pankreasu) dovodi do toga da se nivo šećera u krvi spusti ispod normalnog. Insulin je hormon koji pomaže da ćelije preuzmu šećer iz krvi. (Insulin se koristi u lečenju dijabetesa da bi smanjio povišen nivo šećera u krvi.) Kod hipoglikemije, gušterača povremeno izluči prekomernu količinu insulina. Ovo može da se dogodi ukoliko unesete preveliku količinu šećera, što dovodi do toga da prvo osetite privremeni priliv šećera, koji je nakon pola sata praćen naglim padom šećera. Ovo se može da se dogodi i kao odgovor na stres, koji može da uzrokuje brzu potrošnju šećera. Tada se javljaju konfuzija, anksioznost i drhtavica jer: 1) vaš mozak ne dobija dovoljno šećera i 2) javlja se sekundarna stresna reakcija. Kada se nivo šećera spusti znatno ispod normale, vaše nadbubrežne žlezde počinju naglo da oslobađaju adrenalin i kortizol, koji uzrokuju da se osećate još anksioznije i razdražljivije i čiji je osnovni zadatak da deluju na jetru da oslobodi zalihe šećera kako bi se nivo šećera u krvi vratio u normalu. Simptomi hipoglikemije imaju dvojako poreklo: manjak šećera u krvi i sekundarna stresna reakcija usled aktivacije nadbubrežnih žlezda.

Dijagnoza hipoglikemije može se, formalno, postaviti pomoću kliničkog testa koji se naziva test tolerancije na glukozu. Nakon dvanaestčasovog posta, popijete koncentrovani rastvor šećera. Potom se tokom perioda od šest sati meri vaš nivo šećera u krvi na svakih pola sata. Ukoliko imate težak ili srednje težak oblik hipoglikemije, verovatno ćete imati pozitivne rezultate na ovom testu. Nažalost, *blaži* oblici hipoglikemije često ostaju neotkriveni primenom ovog testa tako da je sasvim moguće da rezultat testa tolerancije na glukozu bude negativan i pored toga što imate simptome niskog nivoa šećera u krvi. Bilo koji od sledećih simptoma može da ukazuje na hipoglikemiju:

- Osećate anksioznost, vrtoglavicu (ošamućenost), slabost ili razdražljivost nekoliko sati nakon obroka (ili u toku noći); a ovi simptomi nestaju nekoliko minuta nakon obedovanja.
- Neposredno nakon unosa šećera osećate da ste puni energije, ali za 20 do 30 minuta, taj osećaj se pretvara se u deprimiranost, razdražljivost ili dezorijentisanost.
- Dešava vam se da rano ujutro, između 4 i 7 sati, počinjete da osećate teskobu, uznemirenost, ili čak nepravilan rad srca ili paniku. (U ranim jutarnjim časovima, nivo šećera u krvi je najniži zato što niste ništa jeli dok ste spavali.)

Kako da izađete na kraj sa hipoglikemijom? Na sreću, probleme sa nedostatkom šećera u krvi možete da rešite tako što ćete: 1) uvesti nekoliko značajnih promena u vašu ishranu i 2) uzimati odgovarajuće dodatke ishrani (suplemente). Ako sumnjate da imate hipoglikemiju ili vam je postavljena ta dijagnoza, trebalo bi da primenite uputstva koja slede. Primenom ovih uputstava možete postati mnogo opušteniji, a samim tim i manje skloni razvoju generalizovane anksioznosti, emocionalne nestabilnosti i panike. Primetićete i da ste manje skloni depresiji i promenama raspoloženja.

### *Promene ishrane u hipoglikemiji*

- Izbacite, koliko god je to moguće, sve vrste prostih šećera iz ishrane. To podrazumeva namirnice za koje sigurno znate da sadrže beli (stoni) šećer, kao što su slatkiši, sladoled, deserti, koka-kola ili pepsi. Isto važi i za namirnice kao što su med, melasa, kukuruzni sirup i koncentrovana fruktoza. Obavezno čitajte deklaracije (etikete) svih prehrambenih proizvoda da biste saznali da li, koliko i koje vrste prostih šećera sadrže.
- Zamenite slatkiše voćem (izbegavajte sušeno voće, jer sadrži visoko koncentrovani šećer). Izbegavajte slatke voćne sokove ili ih razredite vodom u razmeri 1:1.
- Smanjite ili izbacite hranu bogatu skrobom kao što su testenina, rafinisane cerealije, čips i beli hleb. Zamenite ih namirnicama koje sadrže složene ugljene hidrate kao što su integralni hleb i integralne cerealije, povrće i smeđi pirinač ili druge integralne žitarice.
- Za užinu, između dva obroka, između 10.30 h i 11.00 h i naročito između 17.00 h i 18.00 h, konzumirajte hranu bogatu složenim ugljenim hidratima ili proteinima (npr. orasi, integralni tost i sir). Ukoliko se probudite u četiri ili pet ujutru, otkrićete da mala užina može da vam pomogne da se vratite na spavanje na još nekoliko sati. Umesto užine između obroka, možete da uvedete četiri ili pet malih obroka dnevno, u razmaku od dva, najviše tri sata. Svrha ovih promena je da se nivo šećera u krvi održava što konstantnijim.

### *Dodaci ishrani*

1. Kompleks vitamina B (svih jedanaest vitamina B): 50 do 100 mg jednom dnevno uz obrok.
2. Vitamin C: 1.000 mg jednom ili dva puta dnevno uz obrok.
3. Hrom (često nazivan *faktorom tolerancije glukoze*): 200 mcg (mikrograma) dnevno. Možete ga nabaviti u lokalnoj prodavnici zdrave hrane.

4. Glutamin: 500 mg jednom ili dva puta dnevno.
5. Kombinacija glikogenih aminokiselina (L-glicin, L-glutaminska kiselina, L-tirozin, L-leucin, L-alanin, L-metionin, L-lizin). Ovu kombinaciju možete naći u mnogim prodavnicama zdrave hrane pod nazivom *balanseri hipoglikemije* ili *glikemijski faktori*. Uzimajte ih ili prema uputstvu na bočici ili uputstvu kvalifikovanog nutricioniste.

Vitamini B-kompleksa i vitamin C povećaće vašu otpornost na stres, koji može da uzrokuje promene u nivou šećera. Vitamini B učestvuju i u regulaciji metaboličkih procesa pretvaranja složenih ugljenih hidrata u proste šećere u vašem telu.

Mineral hrom i glikogene aminokiseline imaju neposredan, stabilizujući efekat na nivo šećera u krvi. Glutamin, aminokiselina, pomaže u smanjivanju potrebe za slatkišima (ukoliko imate problem sa konzumiranjem alkohola, glutamin pomaže i u smanjivanju potrebe za alkoholom).

Ukoliko želite opširnije informacije o hipoglikemiji, preporučio bih knjigu Vilijama Daftija: *Sugar Blues*.

## Alergije na hranu i anksioznost (nutritivne alergije)

Do alergijske reakcije dolazi kada organizam pokušava da se suprotstavi prodiranju strane supstance. Telo nekih ljudi prepoznaje određene vrste hrane kao stranu supstancu, što dovodi do pojave klasičnih simptoma alergije, kao što su curenje nosa, sekret i kijanje, ali i do čitavog niza psihičkih i psihosomatskih simptoma, uključujući i sledeće:

- anksioznost ili paniku
- depresija ili promene raspoloženja
- vrtoglavicu (omaglicu, ošamućenost)
- razdražljivost
- nesanicu
- glavobolje
- zbunjenost i dezorijentisanost
- umor.

Kod mnogih ljudi, takve reakcije događaju se samo kada pojedu prekomerne količine određene hrane, neodgovarajuću kombinaciju ili im je imunitet nizak zbog prehlade ili infekcije. Drugi ljudi toliko su osetljivi da kod njih i male količine „pogrešne hrane“ izazivaju onesposobljavajuće simptome. Suptilniji, psihički simptomi, obično se javljaju kasnije, pa ih je teško povezati sa određenom vrstom hrane.

U našoj kulturi, dve grupe namirnica koje najčešće izazivaju alergijske reakcije su mleko ili mlečni proizvodi i žitarice. Uzroci problema su kazein u mleku i gluten u žitaricama. Druge namirnice koje mogu da izazovu alergijske reakcije su čokolada, alkohol, agrumi, kukuruz, jaja, beli luk, kikiriki, rakovi, proizvodi od soje, paradajz. Jedan od najprepoznatljivijih znakova alergije na hranu je zavisnost. Žudite i zavisni ste od hrane na koju ste alergični! Iako je čokolada najočigledniji primer za to, razmislite nekoliko trenutaka da li imate pojačanu potrebu i za hlebom (pšenicom), mlečnim proizvodima ili nekom drugom

vrstom hrane. Mnogi ljudi godinama nisu svesni činjenice da hrana za kojom najviše žude ima suptilan ali toksičan efekat na njihovo raspoloženje i zdravlje.

Kako možete da saznate da li alergije na hranu podstiču vašu anksioznost? Kao u slučaju hipoglikemije, postoje formalni testovi koje možete da uradite u saradnji sa lekarom nutricionistom, kao i neformalni testovi koje možete sami da izvedete.

Među formalnim testovima za alergije na hranu, RAST test (radioimunosorbentni test) verovatno je najpouzdaniji. Ovim testom se u vašoj krvi utvrđuje prisustvo antitela na ogroman broj namirnica i njihovih sastojaka. Povišeni nivoi antitela na određeni sastojak upućuju na to da ste upravo na njega alergični. Iako skup, RAST test pruža detaljan spisak svih namirnica i sastojaka na koje ste alergični i može da bude veoma korisno dijagnostičko sredstvo.

Neformalniji i jeftiniji način da utvrdite da li imate alergiju na neku vrste hrane jeste test eliminacije namirnice koji ćete sami sprovesti. Ako želite da utvrdite da li ste alergični na pšenicu, jednostavno ćete izbaciti sve proizvode koji je sadrže iz ishrane dve nedelje i pratiti da li se osećate bolje. Potom, po isteku dve nedelje, pojedite veliku količinu pšenice i pažljivo pratite da li će se u narednih nekoliko sati javiti neki od simptoma. Nakon testa sa pšenicom, možete ponoviti isto i sa mlekom i mlečnim proizvodima. Važno je da test sprovedite samo sa jednom grupom namirnica koja potencijalno izaziva alergiju, a ne sa više grupa namirnica istovremeno, da ne biste pomešali rezultate.

Potrebno je da uz to vodite i dnevnik simptoma da biste mogli da uporedite kako ste se osećali pre, u toku i nakon eliminisanja određene vrste hrane. Mnogi ljudi osećaju se loše nekoliko dana, neposredno po ukidanju određene grupe namirnica, sa simptomima veoma sličnim simptomima apstinencije. Ovo je indikativan znak da se radi o alergiji na hranu. U teškim slučajevima, simptomi apstinencije mogu da traju nekoliko nedelja, pa je neophodno da se eliminacija u ovakvim slučajevima sprovodi postepeno. Ako se ovo dogodi, predlažem da se konsultujete sa nutricionistom koji će vam pomoći u sprovođenju testa eliminacije.

Drugi način utvrđivanja alergije na određenu grupu namirnica jeste da izmerite puls kada završite sa obrokom. Ako je puls povišen za 10 ili više otkucaja u minuti u odnosu na vaš normalan puls, verovatno je da ste pojeli nešto na šta ste alergični.

Dobra vest je da ne morate trajno da se uzdržavate od konzumiranja hrane na koju ste alergični. Nakon perioda uzdržavanja od nekoliko meseci, povremeno ćete moći da pojedete datu hranu bez neželjenih efekata. Na primer, umesto da jedete hleb uz svaki obrok, primetićete da se osećate bolje ako ga jedete samo dva do tri puta nedeljno.

Kod izvesnih osoba, alergije na hranu činilac su koji nesumnjivo može da doprinese pojavi teške anksioznosti i promena raspoloženja. Ukoliko smatrate da je baš ovo vaš problem, sprovedite test eliminacije i/ili se konsultujte sa nutricionistom.

Za više informacija o tome kako da sami sprovedete test eliminacije u alergijama na hranu, preporučujem knjigu dr Maršala Mandela: *Dr. Mandel's Five-Day Allergy Relief System*.

**Napomena:** Iako je u ovom poglavlju naglasak stavljen na alergije na hranu, treba napomenuti da postoje osobe koje pate od alergija na druge supstance iz spoljašnje sredine, organske i neorganske, koje uzrokuju čitav niz psihičkih simptoma *uključujući i anksioznost i paniku*. Te supstance su prehrambeni aditivi, prirodni gas, sintetičke tkanine, sredstva za čišćenje i deterdženti, aromatični ugljeni hidrati u smogu, isparenja iz motornih vozila, insekticidi, buđ, štamparske boje, kerozin, terpentin, katran ili asfalt, azbest, trake za pisace mašine, kozmetika, karmin, maskara, šamponi za kosu, parfemi, kolonjske vode i lakovi za kosu itd. Ukoliko sumnjate da ste osetljivi na neku od ovih hemijskih supstanci, bilo bi dobro da se konsultujete sa alergologom.