

Стоит сместить акцент в питании с животных и рафинированных продуктов на растительные и цельнозерновые

Рассказывает врач лечебно-оздоровительного центра «Наш Дом» в Винницкой области Татьяна Остапенко.

Почему вы выбрали веганство как систему питания? Как и когда вы это сделали?

Я стала чистой вегетарианкой в конце первого курса медицинского университета, с 1998 года.

Решение это было осознанным, взвешенным, хотя далось нелегко. Если бы мне кто-то в лет 15-16 сказал, что я не буду кушать мясо, рыбу и молочные продукты, я бы только рассмеялась.

Однако, учась на врача, изучая труды Духа пророчества по вопросу питания, изучая современные данные по питанию, я пришла к выводу, что вегетарианство – это лучший вариант питания для современного человека. Впрочем, как и для человека, живущего во все эпохи истории Земли, ведь не зря его Бог предложил еще в Эдеме.

Причиной моего перехода на чистое вегетарианство стало твердое убеждение, что такое питание является как мощным профилактическим ресурсом, так и практически единственным лечебным методом, способным обращать многие заболевания вспять. И это убеждение становится все более твердым с каждым годом и по мере накопления знаний в этой сфере.

Сегодня, наблюдая за пациентами, проходящими лечение у нас, я вижу насколько выраженного лечебного эффекта можно добиться, следуя этим простым рекомендациям в питании. Просто

поражаешься, как у людей, казалось бы, уже опустивших руки в борьбе с болезнями, появляется надежда быть здоровее или вообще выздороветь за счет здорового образа жизни, включающего и питание на растительной основе.

Все ли сотрудники вашего заведения вегетарианцы?

Подавляющее большинство. Среди нас есть лактовегетарианцы, но большинство чистые вегетарианцы.

Как вы следите за здоровьем своим и ваших сотрудников? И принимают ли они необходимые добавки?

Все наши сотрудники один раз в год проходят медосмотр и сдают основные анализы, которые мы, как врачи оцениваем и делаем заключение о состоянии здоровья человека.

Наши сотрудники принимают добавки витамина B_{12} и витамина Д в осенне-весенний период.

Мы длительное время оставляли этот вопрос на суд самого человека: употреблять B_{12} или нет. Но так как мы являемся авторитетным центром здоровья и у нас есть много последователей, то чувствовали ответственность в этом вопросе. Поэтому мы всем сотрудникам сделали анализы. У кого-то оказались абсолютно нормальными показатели при длительном стаже веганства, у кого-то при маленьком стаже были низкие показатели. Обычно запасов, так сказать, «с прошлой жизни» хватает на 5 лет, но это у тех, у кого хорошее усвоение, хороший резервуар в печени B_{12} , у кого нет проблем с дисбактериозом, с интоксикациями, со стрессовыми перегрузками, у кого не было беременности за этот период, потому что она исчерпывает запасы быстрее. Поэтому мы проверили всех, и тех, у кого показатели были низкие, мы постарались подтянуть.

Я знаю, что у многих сотрудников уже здесь родились детки. Вы также мать двоих детей и сейчас ждете третьего. Были ли изменения в питании во время беременности, в послеродовом периоде и во время кормления грудью?

В период беременности и кормления грудью питалась обычно, только в первый месяц после первых родов добавляла кисломолочные продукты. Это было связано с большой кровопотерей в родах, и нужно было быстрее восстановить силы.

Какие особенности питания у детей? Может ли ребенок нормально развиваться без животных жиров и белков?

Дети у нас едят то же, что и мы. Единственное, что если для взрослых ужин на их усмотрение, то дети ужинают всегда. Маленькие – до 3-4 лет – кушают 4 раза в день. А уже с 3-4 лет они на 3-х разовом питании, у них больше зерновых, бобовых. Фрукты, овощи, орехи, семена льна, кунжута – это у них постоянно в обязательном порядке. Белой, сладкой выпечки у нас нет. Как я уже говорила, уже доказано, что сбалансированное вегетарианское питание может обеспечить нужды и детей и взрослых. Тем, кто только задумывается о переходе на питание на растительной основе, стоит начать с лакто вегетарианства или ово-лакто вегетарианства, пока человек не освоит нюансов питания и не приобретет практических навыков в приготовлении пищи.

Употребляете ли вы лично биодобавки? Если да, то какие? С какого года веганства вы начали употреблять?

Принимаю витамин B₁₂, витамин D и последний год принимаю йодомарин. Прием витаминов начала 12 лет назад, во время первой беременности, и продолжаю по сей день.

Почему до первой беременности вы не употребляли витамины?

Есть определенный период, когда организм еще живет на старых запасах, потому что я же не была всю жизнь чистым вегетарианцем. Мои дети никогда не употребляли животных продуктов, разве что где-то в гостях, но мы постоянно им даем его в стабильной дозе, и поэтому никаких признаков дефицита нет. Детям и себе мы берем витамины в сублингвальной форме (рассасывают под языком) – они легко усваиваются сразу в кровь

минуя пищеварительный тракт.

Говорите ли вы пациентам и гостям центра, что употребляете витамины?

Мы обязательно говорим им. Те, кто переходит на вегетарианство, обычно поддерживают с нами связь, делятся своими достижениями и улучшениями показателей здоровья. Обычно у таких людей есть много практических вопросов, когда они возвращаются домой. Мы консультируем их, даем необходимые рекомендации.

Есть ли у кого-то из детей сотрудников вашего центра проявления анемии?

Анемии нет. Мы следим за этим. Раз в год, когда готовимся к школе, все дети проходят медосмотр, сдаем анализы по необходимости. У нескольких детей гемоглобин ближе к нижней границе нормы, но это дети, которые не любят кушать вообще и в частности свежие овощи, зелень, фрукты, но мы над этим работаем.

Может ли быть такое, что человеку не подходит веганская диета?

Может быть. Например, людям с недостаточностью выработки ферментов поджелудочной железы. Им очень сложно переваривать бобовые, сырые овощи и фрукты. Им может подойти ово-вегетарианское (с употреблением яиц) питание, и в их рационе будет больше термически обработанных продуктов. Также особого внимания требуют люди с лактазной недостаточностью, с непереносимостью глютена (белок, который содержится в пшенице). Хотя и такие вегетарианцы есть, которые не переносят глютен, но они ищут замену продуктам его содержащим и хорошо себя чувствуют. Принцип заключается не в том, чтобы быть веганом, а в том, чтобы быть здоровым при оптимальном питании.

Я знаю, что вы в работе с пациентами предлагаете им чистое вегетарианство, как способ лечения таких серьезных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет,

ожирение и даже рак. На чем вы основываетесь?

Да, изменения в питании в пользу растительных продуктов является одной из основных рекомендаций в лечении ССЗ, диабета 2-го типа, ожирения, заболеваний опорно-двигательного аппарата и многих других.

А ведь ССЗ являются ведущей причиной смерти жителей нашей страны – более 60% людей умирают от этих болезней. Рак стоит на втором месте, как причина смерти. Растет число людей с избыточным весом и ожирением, на фоне которых развиваются и прогрессируют и ССЗ, и рак, и диабет второго типа, и многие другие болезни. Если бы удалось уменьшить процент болеющих людей, то уменьшилась бы и преждевременная смертность населения, а это значит, удалось бы сохранить отцов для детей, а детей для родителей, сохранить трудоспособность населения и избежать многих социальных проблем.

Основанием для таких рекомендаций в программе лечения явились многочисленные широкомасштабные научные исследования. Эти исследования лишь стали подтверждением советов Духа пророчества, данных еще 150 лет назад.

Согласно этим исследованиям вегетарианское питание не только способно предотвратить развитие этих болезней, что очень важно, но способно помочь больным людям обратить заболевание вспять и получить второй шанс на здоровую, продуктивную, продолжительную жизнь.

Доктор Дин Орниш в 1998 г опубликовал свое исследование (1986-1992 гг), в котором он доказал, что ишемическую болезнь сердца можно обратить вспять, то если уменьшить сужение сосудов сердца, а значит увеличить их проходимость и снять основные проявления болезни, без медикаментов и хирургических вмешательств только за счет питания на растительной основе и изменения нездоровых привычек в образе жизни. Участники его эксперимента употребляли низкожировые, цельные растительные продукты (фрукты, овощи, цельные зерновые, бобовые и соевые

продукты). Они были физически активны около 3х часов в неделю (к примеру, ходили), посещали группу поддержки и практиковали стрессопротекцию. Эффективность этого подхода была отмечена у 82% больных и контролировалась с помощью коронарографии. Однако, в то время широкого распространения эта практика не возымела и ИБС продолжали лечить хирургически и медикаментозно еще долгие годы, не учитывая столь потрясающего потенциала изменения образа жизни в лечении этого заболевания.

Касается ли это только ИБС и новость ли это? Нет. Подобные предположения и выводы из эпидемиологических наблюдений делали ученые еще в 60-70 годы 20-го столетия.

Доктор Дэнис Буркитт, работая в Африке (в частности в Уганде в 50-60 годы) отмечал, что среди жителей стран третьего мира практически не встречается ряд заболеваний, которые широко распространены в странах с высоким экономическим уровнем – в странах Западного мира. К таким болезням как раз и относятся ССЗ, которые практически отсутствуют в Уганде, но забирают большинство жизней в США, впрочем, как и в Украине. Это никак не связано с генетикой или расовой принадлежностью. Секрет в питании и образе жизни. Питание жителей Уганды состоит из крахмалистых зерновых, крахмалистых овощей, зеленых листовых, а белок практически полностью они получают из растений. Их показатели холестерина были настолько низкими, как и у веганцев в Америке – около 145 ммоль/л, в отличие от всеядных Американцев, у которых этот показатель был 208,09 ммоль/л, в то же время у лакто-ово вегетарианцев он составлял 175,32 ммоль/л, а у лакто вегетарианце 164,82 ммоль/л.

Исходя из данных опубликованных еще в 60-70х годах, среди жителей таких стран, как Уганда, где люди питаются преимущественно растительными продуктами, практически не встречаются такие заболевания, как: сердечно-сосудистые, ожирение, диабет, желчекаменная болезнь, варикозное расширение вен, мочекаменная болезнь, язва 12-перстной кишки, грыжи пищеводного отверстия пищевода, тромбоемболии легочной артерии, геморой, запоры, дивертикулез, аппендицит. (Molec.

Espects Med. Vol. 9, pp. 7-15, 1987) Все эти заболевания очень широко распространены в США. Тут ИБС – ведущая причина смерти, ЖКБ – самая распространенная причина операций на брюшной полости, аппендицит – самая распространенная причина срочных операций на брюшной полости, дивертикулез – самая распространенная болезнь толстого кишечника, рак толстого кишечника и прямой кишки – вторая по распространенности причина смерти от рака после рака легких, геморрой беспокоит 50% населения Америки в возрасте старше 50 лет, варикоз поражает около 1/5 взрослого населения, а грыжи пищеводного отверстия диафрагмы встречаются у 1/5 людей обследовавших верхние отделы пищеварительного тракта, а ожирение – это основная проблема связанная с питанием поразило 1/3 населения Америки, а еще 1/3 страдает от избыточного веса. (Can.Fam.Physician 22:997 august 1976)

Как видите, заболит человек ССЗ или нет зависит от самого человека, от его привычек в образе жизни и в питании в частности! Это зависит от того, что мы делаем с нашим организмом. Мы сами формируем свое здоровье, болезни и риск преждевременной смерти.

Но ведь операции на сердце и медикаменты спасают жизни людям, у которых ситуация критична?

Безусловно! Но решает ли это проблему тех, которые еще не достигли критической ситуации и где гарантия того, что у прооперированного человека сосуды не закупорятся снова в скором будущем?

Атеросклеротические бляшки начинают формироваться в сосудах уже в детском возрасте!

(J.Atheroscler.Res., 1969, 9:251-265) В возрасте 10 лет практически все дети на западном типе питания имеют в аорте начальные признаки атеросклероза. И к 40 годам процент закупорки просвета сосуда может достигнуть 70%. Что делать такому человеку?

Этим вопросом задался Колдвелл Эсселстин хирург из Клиники Кливленда, который видел, что хирургическими методами и даже лекарствами не удастся уменьшить заболеваемость ИБС. Он взял группу больных ИБС и перевел их с обычного традиционного питания на питание характерное для жителей стран, в которых это заболевание встречается крайне редко, и наблюдал за показателями их здоровья в течении более 12 лет, измеряя их показатели холестерина каждые 2 недели, проводя периодически коронарографию, и выполняя другие исследования.

(The Journal of Family Practice, july 2014, vol 62, no 7) В результате исследований и наблюдений доктор Эсселстин сделал вывод, что возможно обратить ИБС вспять. Сосуды становятся более проходимыми! Возможно улучшение состояния без лекарств и хирургического вмешательства даже при такой тяжелой ситуации, когда поражены 3 сосуда из пяти. Уже через 3 недели антиатеросклеротического питания отмечалось значимое увеличение проходимости сосудов сердца. Другими словами, если создать организму оптимальные условия для функционирования, он начнет исцелять себя сам.

А если человек не готов на такие кардинальные перемены в образе жизни?

Такое явление встречается достаточно часто. Человек – существо ленивое и без крайней необходимости он не двинет и пальцем. Чаще всего на перемены соглашаются те, кто стоит уже на грани жизни или смерти, или, кто ощущает серьезные нарушения в самочувствии, но насколько бы более эффективными изменения, если бы внедрять их на более ранних этапах... Люди всегда стремятся больше заработать, купить самую лучшую машину, сделать самый лучший ремонт в доме, поехать на самый лучший курорт и для этого готовы работать в поте лица лишь бы достичь желаемого. А вот в плане здоровья большинство людей ожидает иметь идеальное здоровье, не приложив к этому даже минимума усилий, но насколько более ценно здоровье по сравнению со всеми материальными благами! Так не стоит ли приложить старания, чтобы узнать, что именно нужно сделать, и сделать

это ради будущего своего благополучия, здоровой полноценной независимой старости и счастья своей семьи?

А что касается онкологических заболеваний? Может ли вегетарианское питание профилактировать их или обращать вспять?

Доктор Дин Орниш с коллегами доказали, что интенсивное изменение образа жизни может значительно замедлить развитие рака, в частности рака простаты. Они с коллегами проводили эксперимент с культурой раковых клеток и кровью здоровых людей при разных типах питания. Капали кровь среднестатистического американца живущего на традиционной западной диете, на культуру раковых клеток, за счет защитных клеток крови скорость роста раковых клеток уменьшалась в среднем на 9%, а через год питания на растительной основе снова брали кровь у тех же людей, но теперь скорость роста раковых клеток замедлялась на 70%!

Похожее исследование провели, но с культурой клеток рака молочной железы. (*Nutrition and Cancer*, 55 (1), 28-34). Потенциальную способность угнетать рост раковых клеток проверили до начала эксперимента и после 2х недель на низкожировой, растительной диете с программой физической активности. Даже через такой короткий промежуток времени рост клеток значительно уменьшился, а активность апоптоза (процесс самоуничтожения клеток) значительно возросла в некоторых культурах клеток до 100%!

Исследование влияния физической активности и диеты на уровень апоптоза раковых клеток, которое длилось 14 лет, показало высокую эффективность этих двух факторов в плане увеличения уровня апоптоза раковых клеток. Наибольший позитивный эффект давало сочетание умеренной физической активности (ходьба в быстром темпе 30-60 минут) и питания на растительной основе. По сравнению с контрольной группой их активность апоптоза возросла практически на 4000%. Еще одна группа исследуемых в течение 14 лет ежедневно выполняли интенсивные физические

нагрузки в тренажерном зале в течение часа в день и не меняли своей привычной западной диеты. Активность апоптоза у них возросла на 2000% по сравнению с контрольной группой, которая ничего не поменяла в своей жизни за 14 лет. Как видите, даже интенсивные нагрузки не заменяют позитивного эффекта здорового питания.

Думаю, вы слышали о том, что белок животного происхождения (мясной и молочный) и связанный с ним инсулиноподобный фактор роста (IGF 1), стимулируют рост раковых клеток. Есть доказательства тому, что раковые клетки и клетки, которые трансформируются в раковые имеют на своей поверхности увеличенное количество рецепторов к IGF 1, что ведет к чрезмерной активности этого вещества в организме, соответственно ускоряет рост опухолей. При переходе на растительное питание через 2 недели уровень IGF 1 значительно падает, а при долгосрочном переходе его уровень падает приблизительно в 2 раза. С другой стороны, уровень, белка, связывающего IGF-1 (IGFBP-1) и тем самым инактивирующего его на фоне 2-х недельной перемены питания, увеличивался значительно, а в долгосрочной перспективе увеличивался в 2,5 раза. Если человек, перешедший на растительное питание, решит снова вернуться к обычному питанию, то эффект от предыдущих изменений нивелируется практически полностью.

Число случаев рака всех видов меньше в группе вегетарианцев по сравнению с людьми, употребляющими мясо. Это было доказано в исследовании European Prospective into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford) (J.Clin. Nutr.2009 May; 89(5):1620S-1626S).

Низкобелковая диета ассоциируется с наибольшим снижением уровня IGF 1, рака и смертности у людей 65 лет и младше, но не старше 65 лет. У людей в возрасте 50–65 лет высокое потребление животного белка увеличивало общую смертность на 75% и в 4 раза увеличивало смертность от рака в последующие 18 лет. Растительный белок такого эффекта не дает. (Cell Metabolism 19,407-417, March 4, 2014)

Диабет 2-го типа – еще одно заболевание цивилизации, которое возможно предотвратить или обратить вспять за счет здорового образа жизни. Всего за 16 дней растительного питания у диабетиков удается достичь значительного улучшения показателей сахара в крови, уменьшения дозы препаратов и даже инсулина, вплоть до полной отмены.

Меня сильно вдохновляет тот факт, что настолько многое зависит лично от моего выбора в вопросе питания и активности. Не от каких либо внешних или генетических факторов, не от медиков и правительства, а от меня. Разве это не прекрасно?

А что современная наука говорит о чистом вегетарианстве? Может ли оно обеспечить организм человека всеми необходимыми питательными веществами?

Да, на сегодня это уже общепризнанный факт, что сбалансированная вегетарианская и веганская диета способна обеспечить питательными веществами человека любого возраста, пола, расы и степени физической активности и даже беременных женщин.

Единственная оговорка всегда – это витамин B12 и витамин D. Витамин B12 не содержится в растительных продуктах. Он содержится в продуктах животного происхождения, которые являются средой обитания и пищей для микроорганизмов, вырабатывающих этот витамин. Согласно последним данным, молочные продукты и яйца не дают возможности получить его в достаточном количестве, как утверждалось ранее. Адекватным пищевым источником может быть только мясо, с потреблением которого связано множество проблем. Этот витамин легко получить из пищевых добавок без дополнительной нагрузки в виде холестерина, насыщенных жиров и избытка белка, веществ стимулирующих рост опухолей и поддерживающих воспалительные процессы.

Скажу, что согласно нашим наблюдениям, а мы предлагаем пройти анализ на B₁₂ нашим пациентам с подозрением на дефицит, у

людей, употребляющих животные продукты может быть значительный дефицит B_{12} несмотря на употребление мяса. Ведь его уровень в крови зависит не только от его потребления, а от способности усвоить его, накопить и скорости расхода из запасников. Способность усвоить этот витамин также зависит от состояния пищеварительной системы, особенно желудка и печени. Если человек имеет хронические заболевания, если это женщина, кормящая грудью или беременная, если человек живет в хроническом стрессе, то его затраты витамина B_{12} идут намного более интенсивно, чем в обычных условиях и независимо от того вегетарианец такой человек или нет, у него может быть дефицит этого витамина.

Витамин Д – проблема всех людей, живущих в определенных широтах, и это не зависит от типа питания. Этот витамин производится в организме благодаря воздействию на кожу ультрафиолета. В осенне-зимне-весенний период, как у вегетарианцев, так и у не вегетарианцев наблюдается дефицит этого витамина, поэтому его нужно восполнять как тем, так и другим искусственно – из аптечных препаратов.

Конечно, в силу индивидуальных особенностей у человека может быть потребность в дополнительном приеме, каких-либо других веществ, кроме витамина B_{12} и витамина Д. К примеру, у человека страдающего хронической кровопотерей может быть дефицит железа, у беременной женщины возрастает потребность в фолиевой кислоте, но это касается как вегетарианцев, так и не вегетарианцев.

А как восполнять недостающие витамин B_{12} и витамин Д вегетарианцам?

Человек, пройдя обследование и обнаружив дефицит витамина B_{12} , должен обратиться за консультацией к своему врачу и уже доктор посоветует какой способ восполнения дефицита в его случае подойдет больше и какую дозу и каким курсом должен получать его человек. Это может быть инъекционный препарат, может быть

таблетированный препарат (либо для приема внутрь, либо для рассасывания в ротовой полости (сублингвальная форма) или препарат в виде капель.

Витамин Д рекомендован в нашем регионе всем (и взрослым и детям) вне зависимости от стиля питания в осенне-зимне-весенний период в дозировке 500 МЕ для детей, а для взрослых 800-1000 МЕ в сутки.

В любом случае, даже если человек не перейдет на чистое вегетарианство, каждому без исключения стоит сместить акцент в своем питании с животных и рафинированных продуктов на растительные и цельные – это полезно и доступно всем. Это дает возможность как предотвращать многие заболевания, так и обращать их вспять, если они уже есть.

От редакции. Во время работы над этим текстом Татьяна также успела родить Алешу – третьего ребенка. Искренне поздравляем семью Остапенко с драгоценным прибавлением!

