

SŁODKIE DZIECI

OLGA PIETKIEWICZ

Dzieci są naszym największym skarbem i jestem przekonana, że każdy rodzic podpisze się pod tym stwierdzeniem bez zastanowienia. Chcemy, aby były zdrowe, szczęśliwe i bezpieczne. W pośpiechu codziennego życia nie zwracamy jednak uwagi na sprawę podstawową, czyli to, co dajemy naszym pociechom do jedzenia. Pamiętajmy, że żywność ma bezpośredni kontakt z całym układem trawiennym. Jeśli zawiera ona w sobie toksyny – niszczy organizm od środka, wywołując wiele zaburzeń zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Mnóstwo „dziwnych zachowań dzieci” może być spowodowana właśnie przez produkty spożywcze, w których nie brakuje chemicznych dodatków. Zacukrzony mózg daje różne sygnały. Pojawiają się problemy z koncentracją, rozchwianie emocjonalne, problemy ze snem, zmęczenie, powstają luki w pamięci, drażliwość, kłótniowość... **Cukier działa na mózg w podobny sposób co opiaty, silnie uzależnia, a przy wyeliminowaniu go**

z diety doprowadza do występowania zespołu odstawiennego, dokładnie tak, jak to się dzieje w przypadku alkoholizmu, nikotynizmu i narkomanii. Nasze pociechy cierpią z powodu słabej odporności, także zapadają na schorzenia, które jeszcze jakiś czas temu dotyczyły jedynie osoby dorosłe, a wręcz będące w podeszłym wieku – mam tu na myśli cukrzycę II typu, nadciśnienie tętnicze, otyłość, zaburzenia gospodarki lipidowej...

Obliczono, że rocznie każdy dorosły Polak zjada aż 2 kg chemicznych dodatków do żywności – konserwantów, polepszaczy smaku, barwników, emulgatorów, przeciwutleniaczy... Niestety, tych toksyn dzieci nie otrzymują mniej. **Zastanówmy się, kiedy ludzie zaczęli masowo chorować? W zasadzie odpowiedź jest tylko jedna – wtedy, kiedy w sklepach pojawiły się pięknie opakowane produkty spożywcze z długimi terminami przydatności do spożycia.** Takie jedzenie niszczy mikroflorę

w jelitach, a tym samym niszczy nasze zdrowie i tutaj nie ma wyjątków – zarówno dzieci, młodzież, jak i dorośli – wszyscy z tego powodu chorują. Dlatego, jeśli rzeczywiście zależy nam na zdrowiu naszych dzieci, czytajmy etykiety na produktach do nich adresowanych. We wszystkich niemal jest cukier... W USA, na sklepowych półkach, obecnie znajduje się ponad 600 000 produktów spożywczych, spośród których prawie 90% ma dodatek cukru. W Polsce jeszcze takich badań nie robiono, ale myślę, że sytuacja ma się podobnie. Np. w kolorowych napojach dla dzieci, nawet tych „zdrowych”, jest mnóstwo tej słodkiej substancji. Kupując popularny marchewkowo – owocowy napój - 300 ml serwujemy swojemu dziecku aż 7 łyżeczek cukru, dodajmy do tego jogurt pitny, w butelce - 300 ml i mamy następnych 9 łyżeczek. Nie może także zabraknąć słodkiej przekąski, którą tak ochoczo nagradzamy swoje pociechy. Popularny batonik reklamowany w telewizji ma aż 10 łyżeczek cukru! A to przecież jeszcze nie koniec dnia! Dlaczego cukier jest tak szkodliwy? Przyjrzyjmy się temu bliżej...

Cukier, czyli sacharoza to dwucukier składający się z glukozy i fruktozy. Producenci wynaleźli o wiele tańszy, zamiennik w postaci syropu glukozowo- fruktozowego. O ile glukoza jest substancją naturalną dla naszego organizmu, to fruktoza nie jest niezbędna dla naszego życia. Glukoza jest bezpośrednio dostarczana do komórek, a reszta trafia do wątroby, gdzie jest magazynowana w postaci glikogenu – energetycznej substancji zapasowej. Fruktoza natomiast jako związek całkowicie obcy, w 100% trafia do wątroby, która nie może jej magazynować. Uruchamiana jest więc lipogeneza. Powstają trójglicerydy oraz





lipoproteina o bardzo małej gęstości, czyli cholesterol VLDL. W ten sposób tworzy się szkodliwy dla zdrowia tłuszcz trzewny oblepiający narządy wewnętrzne i upośledzający ich pracę. Do mojego gabinetu niestety trafiają dzieci właśnie z tego rodzaju otyłością. Ciężko ją wycofać, ponieważ jeśli proces produkcji tłuszczu z fruktozy się rozpocznie, to trudno go zatrzymać (ale nie ma rzeczy niemożliwych). Fruktaza nie wpływa na poziom insuliny, a insulina i leptyna są uwalniane równolegle i odgrywają kluczową rolę w regulacji apetytu. Jeśli insulina jest wysoko, leptyna będzie także wydzielana w dużej ilości i odwrotnie. Leptyna to hormon produkowany przez tkankę tłuszczową podskórną, powiązany z neuroprzekaznikami w podwzgórzu, które hamują apetyt. Zatem zjedzenie produktu z dodatkiem syropu glukozowo- fruktozowego nie spowoduje zatrzymania łaknienia. Po spożyciu produktu wysoko- fruktozowego dziecko nie tylko nie będzie czuło, że coś zjadło, wręcz przeciwnie, jego ape-

tyt może nawet wzrosnąć. Cukier ten bowiem wywołuje wzrost stężenia greliny — tzw. hormonu głodu wydzielanego w żołądku, który stymuluje produkcję soków żołądkowych, a tym samym sprawia, że chce się jeść. Słyszę to czasem od moich małych pacjentów, że nie raz najedli się tak, że aż bolał ich brzuch, a pomimo tego wciąż czuli chęć zjedzenia jeszcze czegoś.

Ze statystyk jasno wynika, że co piąte polskie dziecko ma problem z nadwagą. Nieco mniej zauważaną tendencją związaną z uzależnieniem od cukru, jest niski wzrost młodszego pokolenia.

Dzieje się tak dlatego, że dieta bogata w cukier obniża poziom wapnia i witamin z grupy B w młodym organizmie. Zupełnie inaczej dzieje się, kiedy dziecko zjada całe owoce ze skórką, których słodki smak wynika właśnie z powodu zawartości fruktozy. Wtedy do organizmu dostarczany jest błonnik regulujący m.in. wchłanianie cukrów w jelitach, a zatem w zasadniczy sposób prowadzący profilaktykę cukrzycy i otyłości.

Dieta bogata w cukier szkodzi. Widzimy zatem czarno na białym, że karmiąc swoje dziecko produktami zawierającymi spore ilości fruktozy, wcale nie dbamy o jego zdrowie, wręcz przeciwnie fundujemy mu możliwość mnóstwa problemów zdrowotnych oraz społecznych w niedalekiej przyszłości. I jeszcze jedna, jakże istotna sprawa, nasze dziecko pójdzie w świat z nawykami żywieniowymi wyniesionymi z domu, czyli z tymi, które my mu wszczepiamy. A to właśnie od tych przyzwyczajęń, nabytych w dzieciństwie, będzie zależało jego dalsze życie.



Olga Pietkiewicz

Dyplomowana dietetyczka, naturoterapeutka, żywienio-
wicz, dziennikarka. Ukończyła
także wyższe studia zootech-
niczne i audytu energetycz-
nego. W swojej codziennej
pracy wykorzystuje również

zdobytą wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, bioener-
goterapii, irydologii, diagnozowania chorób z języka
i twarzy... Od wielu lat prowadzi Warsztaty Zdrowego
Żywnia oraz prelekcje na temat właściwego odży-
wiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywi-
dualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając
dieta-terapię proces wychodzenia z chorób.