



JÍDLEM proti ALZHEIMEROVĚ CHOROBĚ

a jiným neurodegenerativním nemocem

Cinzia Cuneová, M. Sc.



 C PRESS

Jídlem proti Alzheimerově chorobě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Cinzia Cuneová, M. Sc.
Jídlem proti Alzheimerově chorobě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

JÍDLEM

proti

ALZHEIMEROVĚ CHOROBE

a jiným neurodegenerativním nemocem

JÍDLEM

proti

ALZHEIMEROVĚ CHOROBĚ

a jiným neurodegenerativním nemocem

Napsala **Cinzia Cuneová, M. Sc.**
s podporou



Předmluva od
Christiane Labergeové, rodinné lékařky

 **C P R E S S**

Brno
2018

Jídlem proti Alzheimerově chorobě

Předmluva od Christiane Labergeové, rodinné lékařky

Díky lékařským pokrokům dnes žijeme déle než kdy předtím, ale bohužel ne vždy v dobrém zdraví. Je možné zestárnout v dobrém zdraví a výrazně snížit riziko, že nás postihne Alzheimerova choroba? Odpověď zní ANO.

Mnohé nedávné studie prokázaly, že je možné snížit riziko výskytu neurodegenerativních chorob o 30 až 50 % pouze změnou našich každodenních návyků, mezi nimi i stravováním. To hraje hlavní roli při zpomalení úpadku kognitivních funkcí, zejména díky určitým fytonutrientům, vitamínům a lipidům mořského původu. Tato kniha vás bude provázet cestou za správným jídelníčkem, aby váš mozek zůstal mladý, co nejdéle to bude možné.

Protože se Alzheimerova choroba v mozku rozvíjí postupně – 10 nebo 20 let předtím, než je objevena –, nejlepší chvílí, kdy si osvojit správné stravovací návyky je... NYNÍ.

Cinzia Cuneová, M. Sc. a výživový tým

Cinzia Cuneová, magistra aplikované vědy, je spoluzakladatelkou a prezidentkou Sukha Technologies Inc., společnosti, která vytvořila SOS Cuisine.com, kanadskou referenční službu pro přizpůsobené stravování. Tuto službu inteligentního plánování jídel a nákupů potravin využívá každý týden více než 400 000 rodin. V nabídce jsou desítky vyvážených jídelníčků, které berou v úvahu potřeby a preference každého jednotlivce.

Obsah

Předmluva	9
Úvod.....	11
První část – Alzheimerova choroba a rizikové faktory.....	13
1.1 Mozek a stárnutí.....	15
Atrofie mozku	15
Oxidace a kolísání hladiny cukru v krvi	15
1.2 Postavit se k riziku rozumně.....	16
Kdy je riziko zvýšené?	16
Jaké jsou rizikové faktory?	18
Do jaké míry je možné snížit riziko?	18
Jak snížit riziko?	18
Závěr: Dobře se stravovat je základ.....	19
Druhá část – Teorie: Výživa a diety pro prevenci zhoršení kognitivních funkcí.....	21
2.1 Sacharidy a bílkoviny: Důležitost rovnováhy	23
Vítězná dvojice: Bílkoviny a sacharidy bohaté na vlákninu	23
Správné množství bílkovin a vlákniny v jídle	24
Závěr: Připravujte si vyvážená jídla	24
2.2 Tuky: Dejte přednost dobrým tukům.....	26
Nenasycené mastné kyseliny	26
Vztah mezi omega-3 a omega-6.....	27
Olivový olej.....	27
Nasycené tuky a trans tuky	27
Závěr: Jezte dobré tuky... s mírou.....	28
2.3 Antioxidanty: Důležitost barev.....	30
Vitamín A.....	30
Vitamín C.....	31
Vitamín E.....	31
Fytonutrienty	32
Závěr: Jezte pestrobarevná jídla	34
2.4 Další nezbytné vitamíny	34
Vitamíny skupiny B.....	35
Vitamín D.....	35
Vitamín K.....	36
Závěr: Aby byl mozek zdravý, potřebuje vitamíny	36

2.5 Hydratace pro výkonný mozek.....	37
Zelený čaj.....	37
Káva.....	37
Mléka živočišného a rostlinného původu.....	38
Červené víno.....	38
Závěr: Nezapomínejte na pravidelný přísun tekutin.....	38
2.6 Diety k prevenci poklesu kognitivních funkcí	39
Středomořská dieta.....	39
Dieta DASH	39
Dieta MIND	40
Závěr: Jezte víc potravin rostlinného původu	41
Třetí část – Praxe: Jak se správně stravovat?.....	43
3.1 Připravujte si barevná a vyvážená jídla.....	47
3.2 Metoda SOS Cuisine	48
Recepty	50
Snídaně.....	51
Předkrmy a saláty	63
Polévky.....	85
Hlavní jídla.....	97
Přílohy	165
Základní recepty.....	189
Dezerty	195
Bibliografické odkazy.....	213
Konkrétní spolehlivé internetové zdroje.....	217
O SOS Cuisine	219
O autorech	221
Index receptů.....	223

Předmluva

Když mě požádali, abych napsala tuto předmluvu, jako první mě napadlo, že by bylo vhodnější se zeptat lékaře, který se specializuje na demenci. Když se ale zamyslíme hlouběji, musíme zkonstatovat, že nejlepší pozici pro prevenci a nalezení choroby má rodinný lékař a je také tím, kdo jedná proti jejím prvotním příčinám všeho druhu. Každý den pozoruje kognitivní potíže, ať jsou vaskulárního původu nebo pramení z poruch učení či jeho zpomalení v důsledku nedostatečné stimulace atd. Za podpory multidisciplinárních týmů, fyzioterapeutů, kineziologů a všech těch, kteří předchází tolika kardiovaskulárním onemocněním, stejně jako rakovině a cukrovce, jsme teď všichni na jedné lodi a zabýváme se stejnými věcmi: výživa, fyzické cvičení, snížení stresu, odvykání kouření, kognitivní a sociální stimulace jsou zdaleka nejefektivnějšími prostředky v boji proti více než 90 % různých chorob, mezi něž patří i Alzheimerova choroba. Jsem přesvědčena, že tento komplexní přístup nakonec zvítězí, navzdory současným tendencím hledat řešení problémů izolovaně.

A co říct lidem, kteří ještě v pět odpoledne nevědí, co bude jejich rodina jíst k večeři, navzdory tomu, že ještě nikdy neběželo v televizi tolik pořadů o vaření jako dnes? Naštěstí nám tato kniha a nápady na stránkách SOS Cuisine sestavené z produktů, které lze nalézt na místním trhu, pomáhají stravovat se lépe jednoduchým a účinným způsobem, a především nám pomáhají objevovat chutě, které jsme možná doposud neznali.

Proto bych ráda poděkovala za tuhle knihu, která propojuje výzkum, přesnost a potěšení ve snaze povzbudit nás, abychom plánovali rodinná jídla, potlačili strašlivou Alzheimerovu chorobu a nabídli naši i té následující generaci dobrý a dlouhý život v plném zdraví!

CHRISTIANE LABERGEOVÁ
Rodinná lékařka



Úvod

Díky obrovským pokrokům v medicíně dnes žijeme déle než kdy předtím, což je skvělá zpráva. Nechceme ale žít jen déle, ale také v pevném zdraví, bez toho, abychom trpěli onemocněními spojenými se stárnutím, které ovlivňují nervový systém, jako například Alzheimerovou chorobou.

Jelikož zatím neexistují léky, které by účinně potlačovaly neurodegeneraci, jediný způsob, jak těmto onemocněním čelit, je prevence jejich vzniku nebo alespoň snaha zpomalit jejich průběh.

I když se říká, že Alzheimerova choroba je přirozeným důsledkem stárnutí, není tomu tak. Naopak, dnes už víme, že trvá několik let (10 až 20), než se tato choroba postupně usídí v mozku. Můžeme proti ní tedy včas zakročit.

Z rizikových faktorů nemůžeme eliminovat ty spojené se stárnutím nebo dědičností. Avšak dalších sedm rizikových faktorů lze ovlivnit velmi dobře, jak se popisuje i v této knize. To by podle nejserióznějších studií mohlo vést ke snížení rizika o 30 až 50 %.

Dobrou zprávou je, že správná strava pomáhá našemu mozku zachovat si mládí delší čas. Proto také byla tato kniha napsána: Abychom vám poskytli návod, jak správně vyživovat vaše tělo a váš mozek. Její první část krátce představuje Alzheimerovu chorobu a na základě reálných čísel vysvětluje, proč je potřeba zlepšit naše stravovací návyky. Druhá, teoretická část vysvětluje obzvláštní důležitost jistých nutrientů v prevenci Alzheimerovy choroby. Třetí, praktická část obsahuje 80 jednoduchých a chutných receptů, s jejichž pomocí můžete začít s prevencí už dnes, a vařit přitom dobrá jídla.

Díky tomu vám zbude spousta volného času na fyzické a duševní cvičení, na další dvě hlavní složky, které vám spolu s vhodným stravováním pomohou zestárnout v plném zdraví... co nejpozději.

Exkluzivní bonusy ke knize najdete ve francouzštině na stránce:

www.soscuisine.com/897610333

Jedná se o 1 000 receptů seřazených podle jejich výživových charakteristik pro prevenci Alzheimerovy choroby

První část

ALZHEIMEROVA CHOROBA
A RIZIKOVÉ FAKTORY

1.1 MOZEK A STÁRNUTÍ

Mozek je neobyčejně složitý orgán, který se skládá ze 170 miliard buněk, z nichž přibližně 100 miliard představují mezi sebou propojené neurony, které tvoří obrovskou pavučinu. Neurony díky svému povrchu neboli membráně vysílají elektrochemické signály, které se šíří k výběžkům jiných buněk. To umožňuje uvolnění chemické látky nazývané neurotransmitter, která je přenesena na další neuron v řetězci, a tím vytváří nový signál.

ATROFIE MOZKU

Kolem 40. roku života začínáme ztrácet část neuronů, i když v zanedbatelném množství. Úbytek mozkové hmoty (váhy a objemu) ale začíná mnohem dříve, již po období puberty. Měření zakřňování mozku v různých věkových skupinách prokázala, že ztráta mozkové hmoty je asi 2 % každých 10 let. Nehledě na tuto ztrátu objemu několik studií dokazuje, že kognitivní schopnosti lidí v dobrém zdravotním stavu se až do přibližně šedesáti let výrazněji nesnižují. Jedna vědecká práce dokonce tvrdí, že v 81 letech vykazovalo podstatné zhoršení kognitivních schopností jenom 30 % až 40 % subjektů. Mimoto, pokles intelektuálních dovedností je spojen spíše se stresem, únavou, hormonálními změnami a nevhodnou stravou než s následky přirozeného stárnutí. Pouze choroby, které ovlivňují funkci mozku progresivním způsobem (Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, roztroušená skleróza), s sebou nesou i důležitou ztrátu neuronů.

OXIDACE A KOLÍSAÁNÍ HLADINY CUKRU V KRVÍ

Navzdory relativně nízké váze (přibližně 2% váhy těla), vyžaduje mozek pro své fungování hodně energie (přibližně 20 % toho, co sníme). Spalování této energie generuje velké množství nestabilních molekul kyslíku, které vytvářejí takzvané „volné radikály“. Tyto volné radikály mohou poškodit buňky a urychlit stárnutí. Podstatné zvýšení oxidačního stresu zapříčiněného volnými radikály u osob po 50. roku života vykazuje vliv na správnou funkci neuronů. Mozek obsahuje poměrně malé množství antioxidantů vytvořených lidským organismem a jejich koncentrace se s věkem snižuje. I když je nemožné eliminovat všechny volné radikály, které proudí v našem organismu, můžeme škody, které napáchají, alespoň omezit stravou bohatou na antioxidanty. Nejdůležitějším zdrojem antioxidantů v jídle je ovoce a zelenina, zejména drobné ovoce a zelená listová zelenina.

Stejně jako kyslík potřebují naše neurony nepřetržitě i glukózu. Odhaduje se, že mozek dospělého člověka spálí přibližně 120 gramů glukózy za den, což představuje víc než polovinu celkové denní potřeby člověka. A čím náročnější duševní práci vykonáváme, tím větší jsou naše požadavky na příjem glukózy. Nedostatečná hladina cukru v krvi může výrazně ovlivnit

naše duševní výkony. V procesu stárnutí se naše tolerance kolísání hladiny cukru v krvi zhoršuje – o důvod víc, proč bychom si měli osvojit zdravý jídelníček. Je pozitivní, že co působí blahodárně na náš mozek, je stejně tak dobré i pro získání kontroly nad chronickými chorobami spojenými se stravováním (cukrovka typu 2, obezita, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární choroby) a také pro prevenci některých typů rakoviny.

ALZHEIMEROVA CHOROBA

Tato nevléčitelná neurodegenerativní choroba mozkové tkáně má za následek ztrátu duševních funkcí, zejména paměti. Poprvé byla popsána německým psychiatrem Aloisem Alzheimerem v roce 1906. Po smrti pacientky postižené demencí profesor Alzheimer zkoumal mozek nemocné pod mikroskopem a povšiml si výrazné atrofie a ztráty nervových buněk, stejně jako výskytu fibrózních buněk a usazenin.

Podobné změny v mozku velmi starých lidí trpících stařeckou senilitou byly pozorovány již předtím, jenomže pacientce profesora Alzheimerera bylo teprve 50 let.

1.2 POSTAVIT SE K RIZIKU ROZUMNĚ

KDY JE RIZIKO ZVÝŠENÉ?

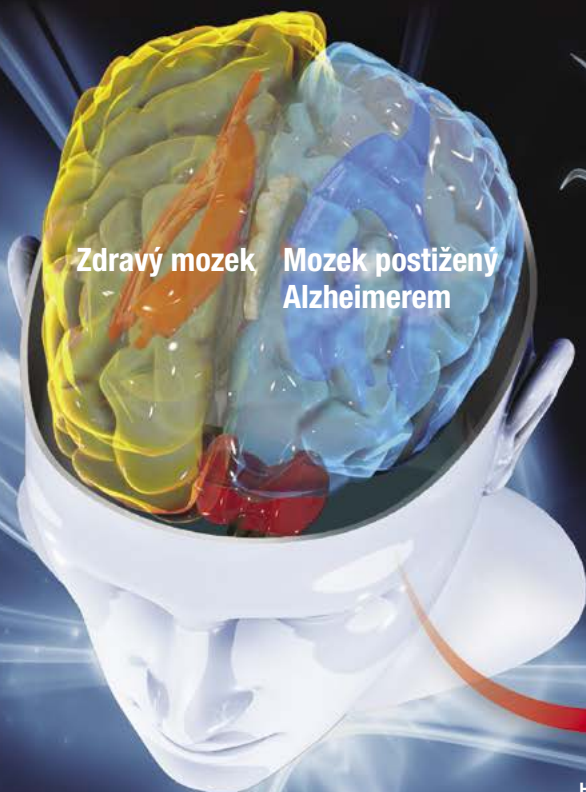
Odhaduje se, že téměř 750 000 Kanadánů trpí Alzheimerovou nebo jí příbuznou chorobou. A existuje předpoklad, že tohle číslo se v následujících patnácti letech zdvojnásobí.

To znamená, že tímto onemocněním trpí v průměru 1 ze 7 Kanadánů, kteří dosáhli 65 let. Riziko onemocnění se výrazně zvyšuje v důsledku určitých faktorů, zejména:

- + 40 % jste-li diabetik
- + 60 % jestli mezi 40. a 50. rokem svého života trpíte vysokým krevním tlakem
- + 60 % jestli mezi 40. a 50. rokem svého života trpíte obezitou
- + 60 % jestli kouříte
- + 80 % jestli máte sedavé zaměstnání
- + 100 % za každých 5 let po 65. roku života

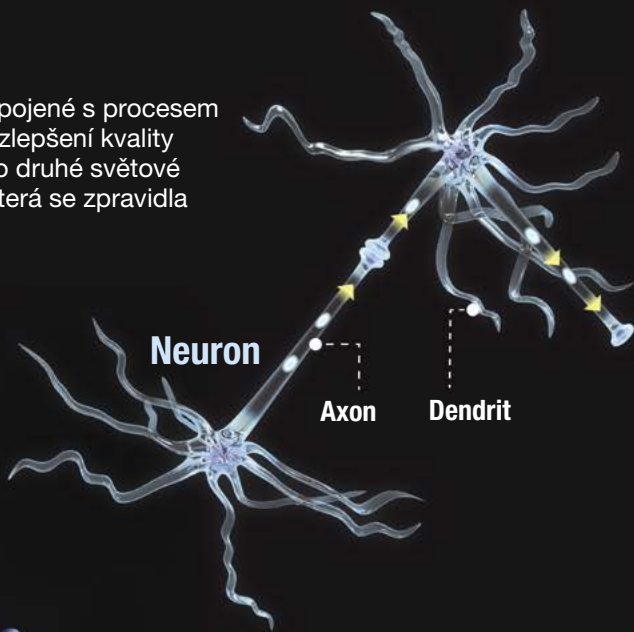
Mozek napospas osudu

Alzheimerova choroba je onemocnění spojené s procesem stárnutí. Díky medicínskému pokroku a zlepšení kvality života bude generace lidí narozených po druhé světové válce tvrdě zasažena touto chorobou, která se zpravidla objevuje kolem 75 let.



Zdravý mozek

Mozek postižený Alzheimerem



ALZHEIMEROVA NEMOC

Mozková kůra: odpovědná za jazyk a za zpracování informací

Zdravý mozek

Mozek postižený Alzheimerem



Kůra ustupuje, což poškozuje části mozku a tím i myšlení a paměť

Mozkové komory se naplňují mozkomíšním mokem

Hipokampus se výrazně zužuje

Hipokampus: nezbytný pro paměť

JAKÉ JSOU RIZIKOVÉ FAKTORY?

Rizikové faktory jsou jednotlivé vlastnosti člověka, jeho životního stylu, prostředí a dědičnosti. Naznačují pravděpodobnost rozvinutí té či oné nemoci, ale samy o sobě nemoc nezpůsobují. Poukazují jenom na možnost zvýšeného rizika, ale ne na jistotu, že se rozvine například Alzheimerova choroba.

Některé rizikové faktory jsou takzvaně **ovlivnitelné**, protože je můžeme ovlivnit. S výskytem Alzheimerovy choroby bylo jasně a dokazatelně spojeno sedm faktorů: cukrovka, vysoký krevní tlak a obezita mezi 40. a 50. rokem života, kouření, deprese, nedostatečná duševní stimulace nebo nízká úroveň vzdělání a sedavé zaměstnání.

Jeden z rozhodujících vlivů na první tři faktory (cukrovku, vysoký krevní tlak, obezitu) představuje stravování. Není tedy divu, že se objevuje více a více důkazů, že zdravý jídelníček, kupříkladu středomořská kuchyně, se pojí s nižším rizikem rozvoje Alzheimerovy choroby a ostatních příbuzných nemocí.

Hlavními rizikovými faktory, které jsou **neovlivnitelné**, jsou věk, rodinná anamnéza a genetika.

Jak si ukážeme dále, ovlivnitelné rizikové faktory jsou odpovědné za 30 až 50 % případů výskytu Alzheimerovy choroby, což znamená, že neovlivnitelné faktory jsou příčinou v 50 až 70 % případů.

DO JAKÉ MÍRY JE MOŽNÉ SNÍŽIT RIZIKO?

Nejnovější vědecké studie naznačují, že by bylo možné předejít 30 až 50% případů jenom s pomocí úpravy životního stylu.

Na individuální rovině to znamená, že můžeme doufat ve významné snížení rizika tím, že budeme dodržovat doporučení prezentovaná v téhle knize.

Tento závěr je o to víc povzbudivý, že léky, které v současnosti máme k dispozici, mají jen malý vliv na symptomy a nezdá se, že by mohly zcela zastavit postup onemocnění.

Stojí tedy za to co nejdříve si osvojit návyky a životosprávu popsané v téhle knize, abychom si zajistili tu nejlepší možnou kvalitu života až do jeho konce.

Naštěstí i velice jednoduché změny našich návyků mohou mít velmi pozitivní dopad v prevenci Alzheimerovy choroby. A co víc, tyto návyky jsou také jasně přínosné pro zdraví metabolismu a oběhové soustavy.

JAK SNÍŽIT RIZIKO?

Jak už jsme si ukázali výše, existují přesvědčivé důkazy pro to, že naše životní návyky jsou z velké části odpovědné za úpadek kognitivních

schopností a že lepší návyky mohou zpomalit výskyt a rozvoj kognitivních poruch a demence.

Světová zdravotnická organizace a Summit G8 o demenci kromě jiného upozornily na důležitost a klíčovou roli prevence ve snaze odvrátit epidemii demence.

Podle doporučení Kanadské společnosti pro prevenci Alzheimerova (Canadian Alzheimer Society) jsou životní návyky, které pomáhají předcházet Alzheimerově chorobě následující:

- osvojit si zdravý a vyvážený jídelníček
- cvičit
- stimulovat mozek učením
- vyhýbat se kouření a nadměrné konzumaci alkoholu
- sledovat svůj zdravotní stav: krevní tlak, cholesterol, hladinu cukru v krvi a váhu
- mít dobré rodinné vztahy a být společensky aktivní
- snížit úroveň stresu
- při sportování si chránit hlavu helmou

Čím lépe se nám podaří dlouhodobě zakomponovat tyto návyky do každodenního života, tím výrazněji snížíme riziko výskytu Alzheimerovy choroby.

ZÁVĚR: DOBŘE SE STRAVOVAT JE ZÁKLAD

Sice nemůžeme změnit naši genetickou výbavu, určitě ale můžeme zlepšit naše stravování, které je v kombinaci s ostatními výše uvedenými návyky nejlepší zbraní, kterou máme.

Jelikož se změny, které stojí na začátku patologického stárnutí mozku, objevují několik let před viditelným zhoršením jeho kognitivních funkcí, je nutné osvojit si zdravý jídelníček co nejdříve, abychom se co nejlépe ochránili.

S pomocí téhle knihy můžete začít už dnes.

Druhá část

TEORIE:
VÝŽIVA A DIETY PRO
PREVENCI ZHORŠENÍ
KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ

2.1 SACHARIDY A BÍLKOVINY: DŮLEŽITOST ROVNOVÁHY

Hlavním palivem neuronů je glukóza, sacharid přijímaný z potravy, který je přenášen do mozku. Jelikož si mozek nedokáže dělat rezervy, je nutné ho neustále zásobovat glukózou. Krev musí obsahovat stabilní a konstantní hladinu glukózy a každý přebytek nebo nedostatek může vést k problémům s pamětí a soustředěním. Rovnováha mezi mikroživinami (sacharidy, bílkoviny a tuky) zajišťuje relativně stabilní hladinu cukru v krvi.

VÍTĚZNÁ DVOJICE: BÍLKOVINY A SACHARIDY BOHATÉ NA VLÁKNINU

Pro správnou činnost mozku je velice důležité přijímat vyváženou stravu složenou ze správného poměru sacharidů (chléb, těstoviny, rýže, obiloviny, ovoce, zelenina, mléko, atd.) a bílkovin (maso, vejce, luštěniny, tofu, ořechy, atd.).

Jídlo bohaté na sacharidy a chudé na bílkoviny bude podporovat soustředění, ale jen na krátkou dobu, protože hladina cukru v krvi není bez dostatečného příjmu bílkovin udržitelná. Ve skutečnosti kvůli následnému snížení hladiny cukru v krvi nastoupí zhoršené soustředění a duševní únava.

Naopak jídlo chudé na sacharidy a bohaté na bílkoviny nepomůže soustředění ani duševnímu výkonu v důsledku nedostatečného příjmu glycidů, které jsou hlavním palivem mozku. Náš mozek každý den spotřebuje kolem 120 gramů glukózy, téměř polovinu naší celkové denní potřeby.

Složené sacharidy, jako například celozrnné potraviny, luštěniny a čerstvé ovoce, jsou bohaté na vlákninu a jsou mnohem lepší než jednoduché cukry, jako například ovocné džusy a sladkosti. Důvod? Vstřebávání složených sacharidů je pomalejší, což znamená, že jsou uvolňovány do krve postupně. Tak dodávají nepřetržité zásoby sacharidů pro správné fungování různých orgánů, zejména pak mozku.

PROČ JÍST CELOZRNNÉ POTRAVINY?

Na rozdíl od rafinovaných obilnin (například bílé rýže), obsahují celozrnné obilniny i vnější obal bohatý na vlákninu, a stejně tak i klíčky obsahují většinu vitamínů a minerálů. Jsou tedy bohatší na živiny než rafinované obilniny, speciálně obsahují více vitamínů skupiny B, zejména vitamín B9 (kyselinu listovou) a vitamín B3 (niacín). Oves, proso, ječmen, quinoa, hnědá rýže a pohanka patří mezi obilniny, které by měly mít v našem jídelníčku přednost. Zkuste jimi při přípravě přílohy nahradit alespoň část všudypřítomné bílé rýže.