

Wróg na talerzu

Nadwaga stygmatyzuje. W ocenach pracodawców, współmałżonków, widzów i wyborców zmniejsza szanse na sukces i udane życie. Centrum Medyczne Vimed opracowało tzw. terapię fenotypową, która pozwala w ciągu kilku miesięcy schudnąć 20-30 kg. O tej popularnej wśród celebrytów diecie rozmawiamy z dietetyczką **LIDIĄ TRAWIŃSKĄ**, wiceprezesem zarządu Centrum Medycznego Vimed.

Aleksander Kwaśniewski, Maja Sablewska, Ryszard Kalisz, Magda Umer, Krystyna Tkacz, Małgorzata Potocka, Dorota Rabczewska, Maciej Zień, Piotr Rubik – przyznają się publicznie do stosowania terapii fenotypowej. Czym jest terapia fenotypowa?

Nasza terapia nie jest rodzajem diety cud ani kolejną metodą odchudzania. Tajemnica skuteczności polega na oddziaływaniu na organizm na poziomie komórkowym w sposób dostosowany do unikalnego fenotypu pacjenta, który to fenotyp stanowi wypadkową spuścizny genetycznej i oddziaływań środowiskowych w całym okresie naszego życia. Decyduje o nim to, jak odżywiały się nasze matki w okresie ciąży, nasze odżywianie w dzieciństwie, przebyte choroby, urazy, stres i napięcie emocjonalne, powietrze, jakim oddychamy, woda, którą pijemy, przyjmowane leki, używki, ilość snu czy rodzaj wykonywanej pracy.

Co oznacza pojęcie „fenotyp”, od którego pochodzi nazwa terapii? Fenotyp, w przeciwieństwie do genotypu, zmienia się przez cały czas i powoduje, że właściwości

organów, np. wygląd skóry, będą inne u dziesięciolatka, a inne u osoby w wieku 70 lat. Nadwaga jest efektem niedożywienia na poziomie komórkowym i związanych z tym zaburzeń metabolicznych.

Warunkiem podstawowym przywrócenia równowagi parametrów życiowych człowieka jest eliminacja przewlekłego stanu zapalnego powodowanego przez spożywane produkty, które wywołują tzw. opóźnioną alergię pokarmową. Odzyskanie prawidłowej masy ciała to w zasadzie „efekt uboczny” terapii. Nasze podejście odzwierciedla najnowsze trendy w medycynie – jest to tak zwana terapia spersonalizowana, czyli dostosowana do indywidualnej sytuacji pacjenta.

Jak to się dzieje, że alergia pokarmowa wywołuje nadwagę? Zaburzenia metaboliczne spowodowane niedożywieniem na poziomie komórkowym wywołują negatywne skutki na wielu płaszczyznach. Przede wszystkim prowadzą w przewodzie pokarmowym do dysfunkcji błon śluzowych żołądka i jelit, zaburzając wchłanianie składników odżywczych i mineralnych oraz prowadząc do mikroperforacji ścian jelita, co w konsekwencji sprzyja powstawaniu reakcji alergicznej, a następnie powoduje powstawanie toksycznych kompleksów immunologicznych, które wpływają negatywnie na funkcjonowanie całego układu odpornościowego i wszystkich układów organizmu.

Czy może Pani to wyjaśnić na przykładzie wadliwie działającego układu nerwowego?

W układzie nerwowym prowadzi to do zaburzeń przewodnictwa nerwowego i funkcji receptorów komórek nerwowych, co skutkuje brakiem lub niewłaściwym przewodzeniem sygnałów nerwowych – np. niewłaściwy poziom określonych neuroprzekaźników we krwi lub niewłaściwa reakcja receptorów komórek mózgu hamują sygnał zaspokojenia głodu,

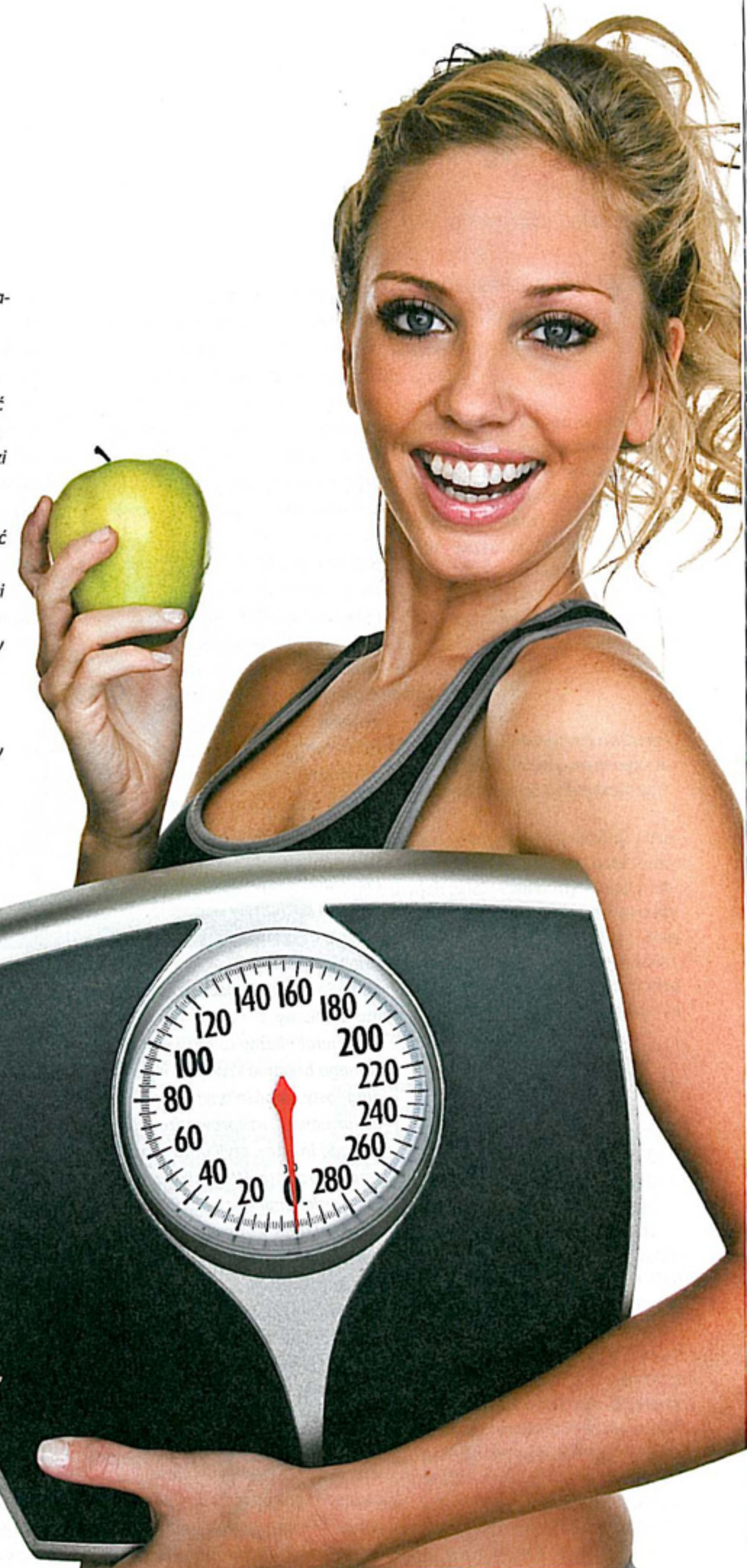
zmuszając nas do dalszego jedzenia. Tymczasem niewłaściwie funkcjonujący układ wchłaniania nie przyswaja wystarczającej ilości niezbędnych składników odżywczych, więc człowiek nadal odczuwa głód, pomimo zjedzenia dużej ilości pożywienia. W konsekwencji wartość kaloryczna spożywanych posiłków znacznie przewyższa zapotrzebowanie energetyczne organizmu, co prowadzi do odkładania się zapasów energetycznych w postaci tkanki tłuszczowej, deponowanej w różnych rejonach ciała. Rezultatem jest nadwaga, w konsekwencji otyłość i towarzyszące jej choroby.

Podejmowane rozpaczliwe próby ograniczenia wartości kalorycznej posiłków są najczęściej związane ze zmniejszeniem całkowitej podaży pożywienia (tak zwane diety redukcyjne), co prowadzi do dalszego niedożywienia organizmu i po krótkotrwałym efekcie odchudzającym następuje gwałtowny przyrost masy ciała, często do poziomu znacznie większego niż przed podjęciem próby odchudzania. To tzw. efekt jo-jo.

Nasza praktyka pokazała, że wykluczenie z pożywienia produktów wywołujących przewlekły stan zapalny, oczyszczenie organizmu na poziomie komórkowym, a także dostarczenie do komórek odpowiedniej ilości składników odżywczych oraz tlenu pozwala zregenerować narządy – zarówno organy wewnętrzne, jak i skórę, włosy i paznokcie. Przywrócona regulacja sygnałów układu nerwowego, likwidując uczucie głodu, sprzyja odzyskaniu prawidłowej masy ciała. Następuje wyrównanie bilansu energetycznego i mamy do czynienia z przyspieszoną lipolizą – spalaniem tkanki tłuszczowej.

„Jem więcej niż poprzednio i chudnę” – to brzmi jak cytata z marzeń notorycznego żarłoka. Jak udaje się wyeliminować uczucie głodu, które zwykle towarzyszy dietom odchudzającym?

Brak „ssania z głodu” jest siłą naszej terapii. Oczyszczenie i dotlenienie organizmu w połączeniu z dostarczeniem wszystkich niezbędnych składników odżywczych, które nie wywołują opóźnionej reakcji alergicznej, poprawia wchłaniania pokarmu. W rezultacie pacjenci w ogóle nie myślą o jedzeniu.



Największe zainteresowanie budzi zastosowana w terapii diagnostyka nietolerancji pokarmowej.

Prawidłowa diagnostyka jest niezwykle trudna, bo układ odpornościowy człowieka jest wciąż nie do końca poznany, a reakcje organizmu mogą być bardzo zróżnicowane. Organizm ma pewne mechanizmy ostrzegawcze, jednak niestety są one tłumione już we wczesnym dzieciństwie w wyniku błędów żywieniowych nagminnie popełnianych przez młode matki. Dlatego radzimy rodzicom, żeby nie zmuszali dzieci do jedzenia pokarmów, na które dzieci nie mają ochoty. Z wiekiem tracimy te zdolności i zdarza się nawet, że szczególnie lubimy właśnie takie szkodliwe produkty, wręcz uzależniamy się od nich. Przykładem jest kawa – 80 proc. naszych pacjentów wykazuje reakcję alergiczną na kawę.

Co kryje się pod pojęciem „kod metaboliczny”?

Kod metaboliczny to nazwa unikalnego badania krwi pod kątem diagnostyki opóźnionej alergii pokarmowej, przeprowadzonego metodą in vitro, czyli poza organizmem pacjenta. W wyniku badania uzyskujemy zestaw informacji o produktach, które wywołują reakcję alergiczną, i o sile tej reakcji.

To badanie jest fundamentem do opracowania indywidualnego programu żywieniowego, czyli diety eliminacyjno-rotacyjnej, która ulega modyfikacjom w trakcie trwania terapii. Ponieważ nasz fenotyp zmienia się z czasem, także to badanie powinno być okresowo powtarzane, aby unikać produktów wywołujących niepożądane reakcje.

Terapia fenotypowa jest kosztowna. Czy samo tylko przeprowadzenie testów nietolerancji pokarmowej nie rozwiązałoby problemu osób walczących z nadwagą?

Mamy już bardzo duże doświadczenie w pracy z pacjentami i wiemy, że sama lista produktów wywołujących reakcję nie wystarczy. Problem polega na tym, że najczęściej trzeba całkowicie przebudować nawyki żywieniowe, sposób robienia zakupów, przygotowywania posiłków, ich podawania, łączenia, zastępowania. Interwencja dietetyczna, polegająca na eliminacji produktów żywnościowych dotychczas spożywanych regularnie, jest poważną ingerencją w metabolizm człowieka. Niezbędna jest obszerna wiedza i doświadczenie dietetyka, aby zapewnić pacjentowi właściwą podaż niezbędnych substancji odżywczych.



Brak „ssania z głodu” jest siłą naszej terapii. Oczyszczenie i dotlenienie organizmu w połączeniu z dostarczeniem wszystkich niezbędnych składników odżywczych, które nie wywołują opóźnionej reakcji alergiczej, poprawia wchłaniałość pokarmu. W rezultacie pacjenci w ogóle nie myślą o jedzeniu.

Program żywieniowy musi być stale modyfikowany i dostosowywany nie tylko do wyników testu, ale musi też uwzględniać stan zdrowia pacjenta. Inaczej postępujemy z przyszłą młodą matką przygotowującą się do ciąży, inaczej z dojrzałą kobietą w okresie menopauzy, a jeszcze inaczej z pacjentem chorym na cukrzycę. Na całkowity koszt terapii, poza specjalistyczną i wszechstronną diagnostyką, składają się opieka dietetyka i lekarza oraz zabiegi medycyny komórkowej. Najczęściej taka terapia kosztuje nie więcej niż seria zabiegów odnowy biologicznej, a biorąc pod uwagę jej skuteczność i uzyskane korzyści, nie jest to duży koszt. Jeżeli porównamy całkowite koszty ponoszone przez pacjentów przez wiele lat na bezskuteczne odchudzanie innymi metodami, okazuje się, że terapia fenotypowa wcale nie jest najbardziej kosztownym sposobem odzyskania prawidłowej masy ciała.

Rozmawiała Jolanta Liczbińska