

Charles Poliquinin artikkelieita ruoansulatuksesta

Paranna ruoansulatustasi - maksimoi tuloksesi

Vatsahappo on tärkeämpi osa hyvinvointiasi ja kehitystäsi kuntosalilla kuin uskotkaan. Jos haluat tietää mikä rooli ruoansulatuksellasi on unen laatuusi, treenitulosten nousuun ja yleiseen hyvinvointiin, jatka lukemista.

Nyky päivänä moni aktiivikuntoilija ymmärtää jo proteiinin merkityksen terveydelle ja tulosten aikaansaamiseksi. Myös laihduttaja lastaa lautaselleen proteiinipitoista ruokaa tietäen sen positiivisen merkityksen aineenvaihdunnalle ja laihdutuksen onnistumiseen.

Mutta saiko todella proteiinit irti tuosta 200-grammaisesta pihvistä, jonka juuri söit? Kuinka käy kaikkien vihannesten ja hedelmien, imeytyvätkö niiden vitamiinit, mineraalit ja muut elintärkeät ravinteet? Entä lisäravinteesi - saatto niiden avulla aikaan tuloksia joita valmistaja on luvannut?

Voi olla yllättävää kuulla, että noin 50% todennäköisyydellä vastaus näihin kysymyksiin on "ei". Proteiini-, hiilihydraatti-, rasvagrammoilla tai kokonaiskaloreilla ei juurikaan ole väliä, mikäli elimistösi ei pysty pilkkomaan ravinteita käytettävään muotoon.

Väittämä voi kuulostaa rajulta, mutta se on totta. Maailmankuulu voimaharjoittelunvalmentaja Charles Poliquin kertoo sivuillaan: "Olen työskennellyt tuhansien urheilijoiden kanssa jotka vaikuttavat tekevän kaiken oikein ruokavalionsa ja harjoittelunsa suhteen, mutta saavat aikaan hyvin vähän tai eivät lainkaan tuloksia. Usein heidän ongelmansa on huomattu olevan liian alhainen vatsahappojen määrä, tila jota kutsutaan nimellä hypoklorhydia."

Vatsahapot pilkkovat ruokaa muuttaen sitä kemiallisesti muotoon jossa keho voi käyttää hyväkseen ruuasta irrotettavat ravinteet, uusien soluja ja rakentaen lihaskudosta. Hapot aloittavat proteiinien pilkkomisen vatsalaukussa, mikä lähettää signaalin pyytäen haimaa erittämään ruoansulatusentsyymejä ja sappea tuottamaan sappea ohutsuoleen. Tämä happo on myös vastuussa kehoon ruuan mukana joutuneiden haitallisten bakteerien tuhoamisesta.

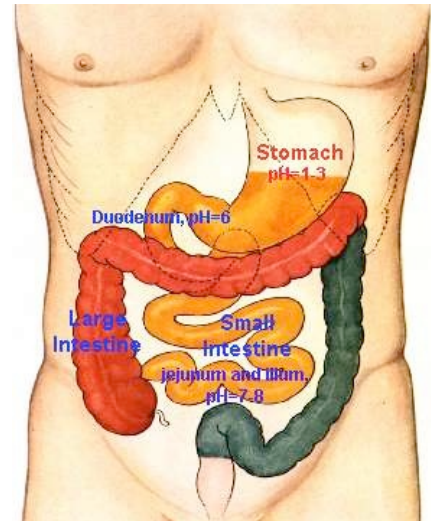
Matalan vatsahapon seuraukset

Nykyisessä yltäkylläisessä yhteiskunnassamme on hyvin vaikeaa kuvitella, että kärsisimme aliravitsemuksesta, erityisesti koska ruokamme on korkealaatuista ja energiansaantimme riittävää, usein liiallistakin. Kuitenkin monet nykyisistä elintavoistamme altistavat meidät ruoansulatusongelmille, mikä taas johtaa solujemme ravinnevajaukseen.

Syitä matalaan vatsahappojen määrään ovat muun muassa stressi, B-vitamiinien puutos, liiallinen hiilihydraattien nauttiminen, kilpirauhasen häiriöt, ruoka-aine yliherkkyydet ja allergiat, helikobakteeri-infektiot, liiallinen hiilihappopitoisten juomien nauttiminen sekä ikääntyminen.

Mikäli vatsahappojen määrä ei ole riittävä, aiheutuu tästä monenlaisia ongelmia. Proteiinit eivät pilkkoudu, minkä johdosta ne kulkeutuvat ohutsuoleen ja pilaantuvat. Hiilihydraatit fermentoituvat entsyymien puutteen vuoksi. Rasvan ruoansulatus heikkenee, kun haima ja sappi eivät eritä riittävästi lipaasientsyymiä ja sappea.

Matala vatsahappojen taso vaikuttaa muun muassa mineraalien imeytymiseen. Elintärkeät sinkki, mangaani, rauta ja kalsium eivät voi ionisoitua ja imeytyä ilman riittävää happotasoa. Ristikukkaisten vihannokset, kuten parsakaali, sisältävät haitallisia estrogeenejä torjuvia yhdisteitä jotka auttavat elimistön puhdistuksessa ja rasvanpoltossa. Vihanneksissa olevien yhdisteiden kemialliset reaktiot eivät



kuitenkaan ole mahdollisia ilman riittävää vatsahappojen määrää. Ei siis pidä sanoa, että joku asia - esimerkiksi lisäravinne - ei toimi, ennenkuin tietää ovatko reaktion mahdollistavat taustatekijät kunnossa.

Ruokamyrkytyksen riski suurenee, mitä alhaisempi vatsahappotasoo on. Elimistö pääasiallinen haitallisten organismien ja bakteerien torjuja on nimittäin vatsahappo. On pystytty osoittamaan, että lääkkeet jotka estävät vatsahapon eritystä voivat johtaa vatsa- ja suolistotulehduksiin ja bakteeritason nousuun vatsalaukussa.

Diagnosoimaton vatsahapon alhainen taso on voitu yhdistää moniin neurologisiin häiriöihin, kuten dementiaan ja Alzheimerin tautiin. Nämä häiriöt yhdistetään muun muassa foolihapon ja B12-vitamiinin puutteeseen (jotka johtuvat vatsahapon alhaisesta tasosta => foolihappo ja B12 eivät voi imeytyä). Toisin sanoen pelkkä vatsahapon alhainen taso esimerkiksi ikääntymisen vuoksi voi johtaa seniiliksi tulemiseen.

Muita matalan vatsahappotason oireita ovat muun muassa:

- vatsan turpoaminen ruokailun jälkeen
- ripuli, ummetus
- ilmavaivat
- heikentynyt mielihalu liharuokia kohtaan
- pahoinvointi ravintolisien ottamisen jälkeen (esim. monivitamiini => rauta ei imeydy)
- murtuvat, lohkeilevat kynnet
- sulamaton ruoka paksusuolella, ts. jäänteitä ruuasta ulosteessa
- pahanhajuinen uloste
- vatsakivut
- närästys
- pahanhajuinen hengitys
- ruokahalun vähentyminen
- estrogeenitason nouseminen, ts. rasvan kertyminen alavartaloon sekä naisilla että miehillä
- akne
- masennus, väsymys



Kuinka vatsahappojen määrä testataan?

Vatsahappojen määrä voidaan testata erilaisilla menetelmillä. Niitä ovat muun muassa veri- ja virtsakoe, sinkkitasojen testaus, ulostenäyte, aminohappoprofiili sekä narutesti, jossa nielläään narua vatsan pH-tason selvittämiseksi. Epämiellyttävää, kuten voi arvata.

Myös kynsistä voi arvioida vatsahappojen riittävyyden: pitkittäissuuntaisten viirujen näkyminen kynsissä enteilee sinkinpuutosta, joka taas usein johtuu liian alhaisesta vatsahappojen määrästä.

Kotiloissa voi tehdä myös testin suolahappovalmisteen avulla. Tämä on helpoin tapa, mikäli satojen eurojen sijoittaminen lääketieteellisiin testeihin ei kuulosta houkuttelevalta. Vatsahappotesti voidaan tehdä sinkkiliuoksella tehtävän sinkkitestin yhteydessä.

Vatsahappotasojen normalisointi

HCl-ravintolisä ei ole suinkaan ainoa tapa vahvistaa kehon luontaista suolahapon tuotantoa. Hiilihappopitoisten juomien vähentäminen auttaa pitämään happotason korkeammalla, sillä hiilihapot vähentävät vatsahappojen eritystä.



Tutkijat arvelevat, että eräs syy amerikkalaisten lasten yleisiin sairauksiin, kuten keskittymisvaikeuksiin, johtuu alhaisesta happotasosta. Tämä taas johtuu liiallisesta hiilihappopitoisten juomien juomisesta.

Buffet-tyyppisiä ravintoloita on myös syytä välttää, sillä ne ovat yksi suurimmista ruokamyrkytyksen aiheuttajista ruuissa olevien bakteerien vuoksi (ainakin USA:ssa). Lisäksi vatsahappojen luonnollisen tuottoa voi tukea käyttämällä yrttivalmisteita, kuten gentiania, piparminttua ja inkivääriä. Yrttien tehosta on kuitenkin tehty vain vähän tieteellistä tutkimusta.

Refluksitauti ja närästys

Refluksitauti on yleistynyt viime vuosikymmeninä muun muassa korkeamman stressitason vuoksi. Stressiasiantuntijat ovat arvioineet, että nykyinen stressitasomme on noin satakertainen verrattuna aikaan jolloin isovanhempamme elivät.

Refluksitaudissa närästys muuttuu krooniseksi. Vatsahappo ja pepsini nousevat ruokatorven läppää vasten, joka aiheuttaa tulehdusta ja ennenpitkää läpän vaurioitumisen. Nurinkurista kyllä, suolahapon (HCl) heikentynyt tuotanto on refluksitaudin ja muiden ruuansulatusongelmien on yleisin syy.

Yksi tapa lääkittää refluksitautia on käyttää synteettisiä lääkkeitä, jotka vähentävät vatsahappoja. Tämä ei ole paras tapa, sillä kun vatsahappojen tuotanto lopetetaan lääkkeillä, mahdollistuu myös muun muassa haitallisten bakteerien ja patogeenien joutuminen suolistoon.

Normaalitilanteessa vatsahappo - joka on niin vahvaa, että pystyisi sulattamaan t-paitaasi reiän - suojelee elimistöä näiltä vierailta aineilta ja tuhoaa ne. Mikäli vatsahapon tuotanto lakkautetaan lääkkeillä, voi tämä heikentää ennenpitkää immuunipuolustusta ja aiheuttaa lukemattomia muita ongelmia.

Refluksiongelmaan löytyy myös luonnollisia ratkaisuja. Esimerkiksi sinkkikarnosiiniyhdisteen on todistettu auttavan vatsan oireilujen ja refluksin hoidossa yli 40 tieteellisessä tutkimuksessa. Poliquin Performance Centerissä parhaat tulokset on viime vuosien aikana saatu yhdistämällä kahden tuotteen, Primal Digestin ja ruuansulatusentsyymien teho. Yksi tabletti Primal Digestiä pureskellaan ennen ateriaa. Kesellä ateriaa otetaan lisäksi ruuansulatusentsyymejä jotka auttavat ruuan pilkkomisessa ja helpottavat ravinteiden imeyttämistä.

Kun refluksiongelma on saatu kuriin, voidaan vatsaa auttaa siinä mitä se eniten tarvitsee - suolahapon tuotannon tukemisessa. Huom: suolahappo tulisi ottaa avuksi kuitenkin vasta kun refluksi ei ole aktiivinen. Ensin ongelma on syytä saada kuriin Primal Digestin ja Omnizyme-ruuansulatusentsyymien avulla.

Kun refluksi ei vaivaa enää, voidaan tehdä happotesti ja tarvittaessa ottaa käyttöön Digest Force tai vahvempi Ultra HCl -ravintolisä. Nämä edistävät ruuansulatusta kahden hapon, betaiini- ja glutamiinisulolahapon avulla. Digest Force on 155mg HCl:ää sisältävä tablettimuotoinen valmiste, joka sisältää lisäksi ruuansulatusta edistäviä entsyymejä, kuten pankreatiinia ja pepsiniä sekä gentian-juurta, joka edistää luonnollista suolahapon tuotantoa. Ultra HCl on vahvempi valmiste, joka sisältää 650mg HCl:ää, pepsiniä sekä gentian-juurta.

