



A paleo, pontosabban paleolit diéta kiindulópontja az emberiség azon időszaka, amikor a gyűjtögető, halászó, vadászó életmódról áttértek a földművelésre és az állattenyésztésre. Ez az úgynevezett paleolitikum, azaz az őskor vége volt. A diéta hívei szerint idáig vezethetők vissza a mai rossz táplálkozás alapjai, mert szervezetünknek nem volt elég ideje alkalmazkodni az új táplálékforrásokhoz.

Mit (l)ehet és mit nem?

A paleolit diéta nem tartalmaz cukrot, gabonákat, tejet és tejtermékeket, hüvelyeseket. Így kerülendő a bab, borsó, lencse, szója, tej, kefir, joghurt, túró, tejföl, tejszín, lágy sajtok - a félkemény és kemény sajtok fogyasztása mértékkel engedélyezett -, a búza, rozs, árpa, zab, a zöldségek közül a krumpli, kukorica, szója valamint a földimogyoró, a cukor minden formában és az élelmiszeripar által kínált termékek legjava. Ellenben a húsok, halak, tojás, gyümölcs- és zöldségfélék (a tiltottak kivételével) gond nélkül ehetők.

Ha ennyiben összegezhető lenne a diéta lényege, nem is lenne gond, választja, akinek kedve van hozzá és kész! Csakhogy mellette is, ellene is oly sok vélemény látott napvilágot, hogy ember legyen a talpán, aki eligazodik az információk tengerében.

Mindenképpen a javára írandó

Kezdjük néhány olyan eredménnyel, melyben különféle étrendeket összehasonlítva, a kutatók számos kedvező adattal szolgáltak a paleolit diéta javára: három hónap elteltével az ebben a csoportban lévőknel nagyobb mértékben csökkent a vércukorszint átlagos mértéke, a derékbőség, a testtömeg és a testtömegindex, a vérnyomás, a „rossz” vérzsírok szintje (triglicerid) és magasabbra nőtt a „jó” koleszterin, a HDL-szintje a vérben. Konyhasóból jóval kevesebbet használtak, rostban, telítetlen zsírsavakban és antioxidánsokban viszont gazdagabb volt az étrendjük. Érdekesség, hogy annak ellenére, hogy egyik csoportnál sem

szabták meg a energiabevitel (kcal) mértékét, a paleolitosok sokkal kevesebb kalóriát vettek magukhoz. Ennek oka feltételezhetően az étrend sajátosságában rejlik, hamarabb eltelítődtek a fogásokkal illetve kevésbé vagy/és később éheztek meg. Miután a mai társadalmat sújtó betegségek egyik rizikófaktora a túlzott energiabevitel, a paleolit diéta felhívja a figyelmet a mértéktelen szénhidrátfogyasztás veszélyeire és mindenképpen pozitívum ez is.

## Kételyek

Táplálkozástudományi szakemberek nem értenek egyet azzal, hogy a gabonafélék és a hüvelyesek – különösen a lencse – fogyasztását teljesen el kellene hagyni, hiszen szervezetünk számára értékes élelmi anyagokról van szó. (Csak zárójelben jegyzem meg, hogy újabb felfedezések azt is bizonyítják, hogy elődeink már harmincezer évvel ezelőtt ismerték a gabonaféléket, hisz olasz-, cseh- és oroszországi ásatások során kőkorszaki mozsarat, mozsártörőt s különböző növényekből készített lisztmaradványt találtak. Oxfordi kutatók feltételezése szerint pedig még régebben, kétszázezer évvel ezelőtt is fogyasztották a gabonákat.)

Erősen vitatható az a paleós állítás is, miszerint az állati fehérjék – húsok, halak – nem befolyásolják a koleszterinszintet, így ezek bátran, akár nagy mennyiségben is fogyaszthatók. Kétséges az is, hogy túlnyomórészt hús szerepelt-e a kőkori ember étrendjében: a vadászó-gyűjtögető közösségek húsfogyasztási aránya ma is földrajzi területenként eltérő, míg például Dél-Afrikában a Gwi törzs tagjainak étrendje csak 25% állati eredetű fehérjét tartalmaz, addig az Alaszkában élő Nunamiut eszkimók tápláléka – növények híján – 99%-ban állati eredetű. És akkor egy újabb tény: a mai, iparilag tartott állatok húsának és belsejének összetétele sem olyan már, mint régen, hisz tele vannak vegyszerrel, hormonnal és antibiotikummal, amelyek maradéktalanul felszívódnak a testben. A sok állati eredetű fehérje fogyasztása komoly foszforbevitellel jár, mely elősegíti a kalcium kiürülését a szervezetből. Napjainkban ezért is fontos a kalcium-bevitelen javítani a tej és a tejtermékek segítségével, külön hangsúlyt fektetve a probiotikus termékekre, amelyeknek fogyasztása további előnyökkel jár, s ami szintén a paleo tiltólistáján van.

Azoknak a köre is széles, akikre kifejezetten veszélyt jelent(het) a paleo diéta betartása: köszvényeseknél a húsok nagy mennyiségű fogyasztása magas purinszintet eredményez, míg cukorbetegknél és vesebetegknél a nagy mennyiségű állati eredetű fehérje bevétele további vesekárosodást idézhet elő.

Ha a paleolit diétát nem csak a táplálkozástudomány szempontjából nézzük, gondoljunk bele abba is, hogy miként tudnánk megvalósítani a mai népsűrűség mellett azt, hogy mindenki visszatérjen a mezőgazdaságba, és állatokat tenyészten illetve növényeket termesszen. Milyen hatása lenne az ételmiszeriparra, a társadalomra?

A paleolitikum időszakában az emberek élethossza alig fele volt a mai ember élethosszának, annak ellenére, hogy életmódjukat kevésbé befolyásolta a stressz, több fizikai munkát végeztek, és nem nem dohányoztak! Megemlíthetjük azt is, hogy más volt abban az időszakban a nyersanyagok összetétele: azok nem voltak kezelve növényvédő szerekkel valamint nem voltak kitéve ilyen mértékű ipari környezetszennyezésnek. Elődeinknél az energiabevitel és az energialeadás is egyensúlyban volt, míg ma az energiamérleg jellemzően felborult, sokkal több energiát juttatunk a szervezetünkbe, mint amennyit leadunk.

### Vélemények a diétáról

Marion Nestle, a New York Egyetem professzora szerint: „Nem megfelelő a mai, mozgásban szegény életforma mellett. Az őskori ember várható életkora 25 év volt, ami arra utal, hogy az étrendje - természetesen más életkörülmények mellett - nem lehetett annyira ideális.”

Dr. Tihanyi László szerint: „A Földön globális lehűlés volt ebben az időben, így ősünknek csak akkor volt esélye az életben maradásra, ha húst, zsírt és más nagy energiatartalmú táplálékot fogyasztott, miközben az ehető növények és gyümölcsök alig, vagy egyáltalán nem is voltak elérhetőek a számára. Csak hogy most nincs jégkorszak és nincs szükségünk arra a nagyon nagy energiára, ami akkor az évi 11 hónap hosszúságú tél átvészeléséhez kellett.”

Forrás: Dr. Lelovics Zsuzsanna táplálkozástudós - A paleolit diéta a szakember szemével