

Co łączy cukier z nowotworami i zapaleniami?

Mimo, że rośnie ilość ostrzeżeń dotyczących negatywnych skutków spożywania cukru oraz zagrożeń związanych z tym faktem, większość ludzi jest kompletnie głucha na ten fakt i nadal spożywa duże ilości cukru. **Mówiąc o cukrze nie mam na myśli tylko jednego konkretnego związku, ponieważ jest on obecny w glukozie, fruktozie (cukier w owocach), laktozie (cukier w mleku), sacharozie (cukier wytwarzany z buraków lub trzciny cukrowej), maltozie (cukier słodowy), w dżemach przemysłowych zawierających koncentraty z wysokim poziomem cukru i barwników, syropie kukurydzianym, palmowym lub klonowym, w cukrze brązowym i białym.** Wszystkie rodzaje cukru są problematyczne w różny sposób. Spożycie rafinowanego cukru znacząco wzrosło w latach 50-60 XX wieku. Nasze geny rozwijały się w środowisku, w którym rocznie na osobę przypadało maksymalnie 2 kg cukru w miodzie, w 1830 roku spożycie cukru wzrosło do 5 kg rocznie a pod koniec XX wieku osiągnęło szokującą wartość przeszło 70 kg na osobę. Niemiecki biolog Otto Heinrich Warburg, zdobył Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny za odkrycie, że metabolizm guzów złośliwych jest w dużej mierze uzależniony od spożycia glukozy. Badania typu PET stosowane w celu wykrycia raka, często polegają na zidentyfikowaniu w ciele obszarów pochłaniających najwięcej glukozy. Jeśli jakiś fragment wyróżnia się w porównaniu do innych wchłanianiem zbyt dużej ilości glukozy to bardzo prawdopodobną przyczyną tego jest rak. **Kiedy spożywamy cukier lub białą mąkę, powstają substancje o wysokim indeksie glikemicznym (poziom glukozy gwałtownie wzrasta we krwi ponieważ organizm natychmiast uwalnia dawkę insuliny pozwalającą glukozie wnikać do komórek).** Wydzielaniu insuliny towarzyszy uwalnianie innego związku zwanego IGF (insulinopodobny czynnik wzrostu), którego zadaniem jest stymulowanie wzrostu komórek. Innymi słowy cukier odżywia tkanki i sprawia, że szybciej rosną. Ponadto insulina oraz IGF wywołują stany zapalne, które stymulują wzrost komórek i służą jako odżywka dla guzów nowotworowych. Obecnie wiadomo, że nagłe skoki poziomu insuliny i IGF nie tylko podsycają wzrost komórek rakowych, lecz także ich zdolność wnikania do sąsiadujących tkanek. Związek pomiędzy poziomem cukru we krwi a stanami zapalnymi może wydawać się naciągany. Jak bowiem cukierek, łyżeczka cukru w filiżance herbaty, kromka chleba posmarowana dżemem miałaby wpływać na fizjologię ludzkiego organizmu? Tymczasem gdy przeprowadzimy analizę problemów skórnych stwierdzimy, że związek jest oczywisty. Doktor Loren Cordain zgromadziła zespół badaczy, dermatologów, którzy mieli zbadać skórę ponad 1200 nastolatków żyjących na odciętych od świata wyspach Kitavan w Nowej Gwinei, 130 Indian z plemienia Ache w Paragwaju. Badacze odkryli, że w tych społecznościach gdzie styl życia bardzo różni się od stylu życia zachodnich społeczności, nie ma takiego zjawiska jak trądzik, który dotyka 80-90% nastolatków w krajach uprzemysłowionych. Dlaczego? Przypisuje się ten fakt sposobowi odżywiania przebadanych nastolatków. Diety tych współczesnych odosobnionych cywilizacji/ populacji ludzkich przypominają diety naszych dalekich przodków, nie zawierają ogóle białej mąki czy cukru, a co za tym idzie w ich kulturze nie dochodzi do nagłych skoków poziomu insuliny i IGF. W Australii badacze przekonali pewną grupę nastolatków do ograniczenia na 3 miesiące spożycia cukru i białej mąki i w ciągu kilku tygodni zmniejszył się u nich poziom insuliny i IGF a także dotkliwość trądziku.

W drugiej połowie XX wieku w diecie mieszkańców zachodu pojawił się obok cukru rafinowanego kolejny niebezpieczny produkt, uzyskiwany z kukurydzy z dużą zawartością fruktozy i glukozy, to znaczy syrop kukurydziany. Ludzki organizm miał już problemy z przyswojeniem dużej ilości rafinowanego cukru, a teraz został zalany syropem, który jest wszechobecny w przetworzonych produktach spożywczych. Syrop kukurydziany lub klonowy to wyizolowana z naturalnej macierzy fruktoza (to cukier występujący we wszystkich owocach) i zmieszana z glukozą, która przestaje się poddawać działaniu insuliny wytwarzanej przez ludzki organizm. W konsekwencji staje się związkiem toksycznym. Wiele wskazuje, że eksplozja spożycia cukru przyczynia się do **rozwoju epidemii raka gdyż związana jest z raptownym wzrostem zawartości insuliny i IGF w naszym organizmie**. Porównanie społeczeństw azjatyckich do społeczeństw zachodnich wskazuje na to samo zjawisko. Azjaci spożywający produkty o niskiej zawartości cukru, od 5-10 razy rzadziej zapadają na choroby nowotworowe wywołane przez hormony, niż ci którzy spożywają dużo cukru i żywność wysoko przetworzoną. A właśnie taka dieta przeważa w krajach uprzemysłowionych. W większości publikacjach naukowych na ten temat znajdziemy tę samą wskazówkę; **ludzie chcący chronić się przed rakiem powinni zmniejszyć a następnie wyeliminować spożycie cukru i białej mąki**. Można używać naturalnych substytutów cukru pod warunkiem, że nie podnoszą one poziomu glukozy i IGF.

Źródło: „Antyrak. Nowy styl życia” David Servan-Schreiber.