

## Atkāpe vēsturē un revolūcija medicīnā

To, ka visas slimības sākas zarnu traktā, jau pirms vairākiem tūkstošiem gadu apgalvoja modernās medicīnas tēvs Hipokrāts. Un paradoksāli, ka tikai 20. un 21. gadsimta mijā medicīnas un uztura zinātne nonākusi līdz šim pašam secinājumam. Nu jau 10–15 gadus tiek intensīvi pētīts cilvēka mikrobioms jeb zarnu traktā mītošais baktēriju kopums, kā arī pamazām apjausta tā milzu loma fiziskās un mentālās veselības uzturēšanā. Medicīnisko publikāciju skaits par mikrobiomu ir pieaudzis tieši pāris pēdējo gadu laikā (1. attēls).<sup>1</sup> Tā, piemēram, pirms dažiem gadiem ārsta un zinātnieka Alesio Fasano (*Alessio Fasano*) grupa publicēja pētījumus par olbaltumvielu zonulīnu, kas ir būtiska zarnu trakta funkcionēšanai un veselībai kopumā, jo regulē zarnu sienīņu caurlaidību un uzturvielu asimilāciju organismā.<sup>2</sup>

Medicīnas zinātnē tagad saprot, ka imunitāti (un tātad arī cilvēka spēju pretoties slimībām) nosaka tieši kuņģa un zarnu traktā dzīvojošās baktērijas. Zināšanas par zarnu mikrobiomu liek pārvērtēt arī uzskatus par gēnu nozīmi slimību pārmantošanā un secināt, ka svarīgāka par ģenētisko informāciju ir vide (arī uzturs), kas gēnus var aktivizēt vai padarīt pasīvus.

Jauno zināšanu gaismā Rietumu medicīna pamazām sāk apvert, cik nepareiza bijusi līdzšinējā vienkāršotā pieeja, kas aplūkoja cilvēka organismu kā atsevišķu orgānu un sistēmu mehānisku kopumu. Arī klasiskajā medicīnā lēni nonāk pie secinājuma, ka cilvēks ir vienots veselums un ārstēšanas pieejai jābūt kompleksai, jo cilvēku nevar izārstēt, apejot gremošanas trakta veselību un tātad arī uzturu.

Procesus, kas patlaban notiek medicīnas zinātnē, es uzdrošinos dēvēt par revolūciju. Mēs piedzīvojam paradigmu nobīdi medicīnā un skatījumā uz cilvēka veselību. Ir būtiski šīs tendences pieminēt, lai labāk saprastu GAPS (*Gut And Psychology Syndrome*) kontekstu, jo tieši doma, ka, atveseļojot un sakārtojot zarnu traktu, var gan uzlabot smadzeņu darbību, gan izārstēties no hroniskām slimībām, gan arī samazināt autoimūno slimību simptomus, ir GAPS atveseļošanās protokola pamatā.

## GAPS – uztura programma veselībai

GAPS ir saīsinājums no vārdiem angļu valodā *Gut And Psychology Syndrome*, ko latviski precīzi grūti iztulkot, bet būtība izsaka cilvēka zarnu trakta un smadzeņu darbības saistību. Terminu GAPS pirms vairāk nekā desmit gadiem ieviesa krievu ārste Nataša Kempbela-Makbraida

## SCD un GAPS salīdzinājums

### SCD diēta

- Nē cukuram
- Nē ogļhidrātiem
- Nē pienam

### GAPS uztura programma

- GAPS diēta
- Nē cukuram
- Nē ogļhidrātiem
- Nē pienam
- Vitamīni, uztura bagātinātāji
- Organisma attīrīšana

(*Natasha Campbell-McBride*), kas izveidoja GAPS uztura programmu (biežāk dēvētu par GAPS diētu). Ārste to radīja, meklējot risinājumu, kā palīdzēt savam autiskajam dēlam. Starp citu, pateicoties GAPS, viņš tagad dzīvo pilnvērtīgu dzīvi.

*Gut And Psychology Syndrome* – šāds nosaukums ir arī 2004. gadā izdotajai Natašas Kempbelas-Makbraidas grāmatai, kas kalpo kā veselības ceļvedis tūkstošiem cilvēku visā pasaulē. Grāmata sola, ka GAPS dzīvesveids var palīdzēt tādos gadījumos, kad klasiskā medicīna nespēj rast risinājumu, – ja ir autisms, uzmanības deficīts un hiperaktivitātes sindroms, disleksija, dispraksija, depresija, šizofrēnija. GAPS var palīdzēt arī daudzu citu hronisku slimību gadījumā – ja ir čūlainais kolīts, Krona slimība, astma, alerģija un citas slimības. Dakteres Kempbelas-Makbraidas blogā (<http://www.doctor-natasha.com/dr-natasha.php>) ir grūti atrast kādu slimību, kad GAPS nevarētu palīdzēt, izņemot (ar šā brīža zināšanām) vēža diagnozes gadījumus. Kopumā Nataša Kempbela-Makbraida, tāpat kā Hipokrāts, uzskata, ka uzturam ceļā uz veselību ir noteicošā loma. Pastāv cieša saistība starp ēdienu, ko ēdam, un to, cik veseli vai slimi esam. Tāpēc GAPS pamatā ir doma, ka cilvēka kopējo veselību nosaka kuņģa un zarnu trakta veselība. Tas nozīmē, ka atveseļošanās ceļš sākams ar gremošanas trakta savešanu kārtībā, un tas, protams, ietver arī ēdienkartes sakārtošanu. Būtībā

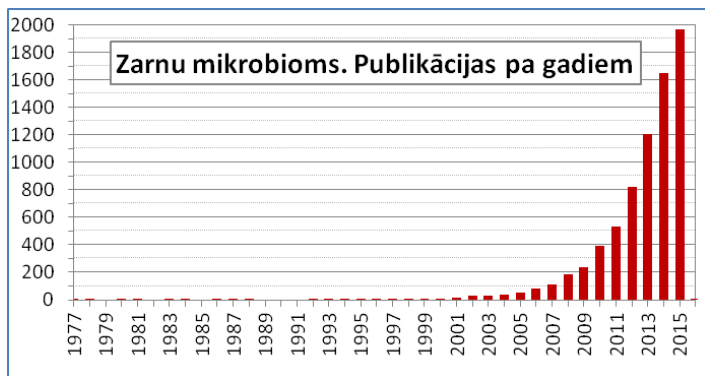
GAPS ir praktiska atveseļošanās programma, kas ietver diētu, vitamīnu lietošanu un organisma attīrīšanas pasākumus.

Lai ar GAPS programmu palīdzētu vairāk cilvēkiem, Nataša Kempbela-Makbraida ir apmācījusi pāri par tūkstoš GAPS konsultantu visā pasaulē. Taču visbiežāk cilvēki paši savā ikdienā spēj veikt labās pārmaiņas. Daudzu tūkstošu cilvēku pieredze, kas ieviesuši savā dzīvē GAPS, apstiprina, ka ar pareizu un veselīgu uzturu var sakārtot savu un savu bērnu veselību. Daļa no šiem veiksmes stāstiem ir publicēti grāmatā *GAPS Stories: Personal Accounts of Improvement and Recovery Through the GAPS Nutritional Protocol*.

## SCD un GAPS saistība

GAPS diēta ir lielākais no trim GAPS programmas “vaļiem”, bet tā nav jaunatklājums – diētas pamatā ir specifiskā ogļhidrātu diēta (*Specific Carbohydrate Diet, SCD*),<sup>3</sup> ko Kempbela-Makbraida ir uzlabojusi un papildinājusi.

SCD ir vairāk nekā simts gadu pazīstama diēta, ko gremošanas problēmu risināšanai 20. gadsimta sākumā radīja amerikāņu ārsts Sidnijs Valentains Hāss (*Sidney Valentine Haas*). Toreiz, kolēģu neatzīta, diēta uz laiku tika aizmirsta, līdz piecdesmit gadus vēlāk to rehabilitēja Ileina Gotšella (*Elaine Gottschall*), kas ar šo diētu izārstēja savu meitu no asiņojoša čūlainā kolīta. Ileina Gotšella ir sarakstījusi populāro grāmatu *Breaking the Vicious Cycle. Intestinal Health Through Diet*.



1. attēls.

Zinātnisko publikāciju skaits par zarnu trakta mikrobiomu no 1977. līdz 2015. gadam  
Avots: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> (meklēts pēc *Gut Microbiome* 6.11.2015.)