

21. gadsimta sākumā (vēl 50 gadu vēlāk) diētu no aizmirstības pelniem vēlreiz uzcēla Nataša Kempbela-Makbraida un kopš 2001. gada attīstīja tālāk, radot pilnīgu GAPS programmu zarnu trakta problēmu sakārtošanai.

Specifiskās ogļhidrātu diētas un GAPS pamatprincipi

Cilvēka zarnu traktā mīt 2–3 kg baktēriju, sēnīšu, raugu un citu mikroorganismu. Jaunākie pētījumi liecina, ka cilvēka organismā baktēriju ir desmit reizi vairāk nekā mūsu pašu šūnu, un 99% cilvēka ģenētiskā materiāla patiesībā veido baktēriju DNS, tikai 1% ģenētiskās informācijas nāk no mūsu šūnām. Tātad cilvēka organisms dzīvo draudzīgā simbiozē ar veselu plejādi baktēriju, un tieši no tā, kāda ir šo baktēriju dažādība, ir atkarīga mūsu veselība.

Cilvēka organisms dzīvo draudzīgā simbiozē ar veselu plejādi baktēriju, un tieši no tā, kāda ir šo baktēriju dažādība, ir atkarīga mūsu veselība.

Kamēr zarnu traktā dominē labvēlīgās baktērijas, tās veic daudzas organismam būtiskas funkcijas – ražo vitamīnus, gādā par imunitāti, aizsargā organismu pret nelabvēlīgām vielām un vīrusiem, palīdz uzsūkties uzturvielām un tamlīdzīgi. Disbakterioze jeb disbioze savukārt ir situācija, kad slikto baktēriju zarnu traktā ir vairāk nekā labo, tātad dominējošās ir patogēnās baktērijas, un tas ir iemesls daudzām veselības problēmām. Visa gudrība – līdzsvarot zarnu mikrofloru, lai vairākumā būtu labvēlīgās baktērijas. Gan SCD, gan GAPS diētas pirmais uzdevums ir nebarot sliktās baktērijas un gādāt, lai būtu vairāk veselību veicinošo baktēriju.

Tā kā vislabākā barība patogēnajām baktērijām ir

cukurs, ir loģiski, ka SCD/GAPS diēta kā pirmos no uztura izslēdz tieši produktus, kas satur cukurus, – gan vienkāršos, gan saliktos cukurus jeb ogļhidrātus. Nelabvēlīgie mikroorganismi vairs netiek baroti, un, turēti badā, tie drīz sāk pamest organismu kā savai izdzīvošanai nedraudzīgu vidi. Tas dod iespēju cilvēka zarnu mikroflorai kļūt veselākai.

Saskaņā ar SCD/GAPS diētu nevēlamie produkti ir tie, kuri satur ogļhidrātus:

- **cukurs un to saturošie produkti – satur sukrozi, kas ir glikozes un fruktozes veidots disaharīds;**
- **kartupeļi, rīsi, graudaugi – satur cieti, kas sastāv no ogļhidrātiem amilozes un amilopektīna;**
- **govs piens un tā produkti (izņemot gī sviestu) – satur piena cukuru laktozi.**

Otrs būtisks aspekts ir zarnu epitēlija veselība, kas nosaka, cik kvalitatīvi notiek apēsto produktu sašķelšana un uzsūkšanās (asimilēšana). Enterocīti ir zarnu epitēlija šūnas, kas klāj zarnu bārkstiņas. Arī paši enterocīti ir klāti mikrobārkstiņām, kurās “dzīvo” fermenti, kas piedalās pārtikas šķelšanā. Tieši zarnu bārkstiņās un mikrobārkstiņās notiek pārtikas sašķelšana par uzturvielām vienas molekulas lielumā, kas nonāk asinīs un tad ceļo uz jebkuru vietu un šūnu ķermenī.

Enterocītu slānis ir tikai vienu šūnu bieza barjera, kas nodala ārējo vidi – zarnu saturu – no organisma iekšējās vides. Tikai tas, kas tiek cauri šim enterocītu filtram, nonāk asinīs un kļūst par iekšējo vidi, jo asinis attiecīgās

1.tabula

GAPS ieteicamie un nevēlamie produkti

| IETEICAMIE produkti | NEVĒLAMIE produkti |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Svaiga vai saldēta gaļa • Zivis • Aknas un citu orgānu gaļa • Olas • Svaigi dārzeņi (izņemot cieti saturošus: kartupeļus, pastinākus, saldus kartupeļus, topinambūrus) • Svaigi augļi • Avokado • Sviests, gī sviests, olīveļļa, kokosriekstu eļļa, palmu eļļa • Cūku tauki cepšanai, speķis, jēra tauki, zoss tauki, piļu tauki • Rieksti un sēklas • Jūras sāls • Ķiploki (svaigi) • Neapstrādāts medus • Raudzēti piena produkti (kefīrs, lakto, jogurta bez piedevām) | <ul style="list-style-type: none"> • Cukurs un viss, kas to satur • Iesals, kļavu sīrups, kukurūzas sīrups, jebkurš cits sīrups • Aspartāms (spēcīgs neirotoksīns) • Saldumi, kūkas, cepumi, šokolāde, saldējums • Alkoholiskie dzērieni • Konservu un pārstrādāti produkti • Graudi: rīsi, kukurūza, rudzi, auzas, kvieši un viss, kas gatavots no kviešu miltiem (maize, makaroni, cepumi, kūkas), griķi, prosa, kuskuss, manna • Sausās brokastis (tajās ir daudz cukura, sāls un transtaukskābju) • Cieti saturoši dārzeņi: kartupeļi, pastinaki, topinambūri, saldie kartupeļi • Pasterizēts piens un neraudzēti piena produkti • Augļu sulas no pakām (satur cukuru un daudz pelējuma sēnīšu) • Pupas, pākšaugi, kas bagātīgi satur cieti • Kafija, stipra tēja • Bezalkoholiskie dzērieni • Produkti ar sintētiskajām krāsvielām, konservantiem, aromatizētājiem un citām sintētiskām ķīmiskām vielām • Soja un visi produkti, kuros tā ietilpst • Margarīns |



uzturvielas nogādā visur, kur nepieciešams, arī smadzenēs.

Viegli iedomāties, ka tad, ja enterocīti nav veseli, to mikrobārkstiņas nav spēcīgas, tāpēc uz tām nav pietiekami daudz fermentu (un tāpēc tie nespēj tik labi sašķelt apēsto ēdienu un filtrēt organismam nevajadzīgo), asinis var nonākt viss bez šķirošanas, ieskaitot toksīnus, vīrusus, nesa-gremotu pārtiku un citu. Tāpēc otrs lielais SCD/GAPS diētas uzdevums ir gādāt par zarnu sienīņu šūnu (enterocītu) veselību.

Tātad SCD/ GAPS diēta iesaka izņemt no ēdienkartes pārtikas produktus, kuri, pirmkārt, baro sliktās baktērijas un, otrkārt, kurus nevesels zarnu trakts nespēj līdz galam sašķelt un asimilēt, galvenokārt – ogļhidrātus un glutēnu saturošus produktus. Tādējādi tiek pārrauts problemātiskas gremošanas, abnormālas asimilācijas, pastāvīgu iekaisumu un pārtikas alerģiju apburtais loks, un cilvēka gremošanas sistēmai tiek dota iespēja atveseļoties.