

## Šokējošā daļa – piens veicina kaulu lūzumus

Pienu bieži uzskata par perfektu dabas produktu, un tas nav bez pamata. Piens satur daudzas būtiskas minerālvielas, īpaši kalciju, kas kopā ar D vitamīnu ir tik svarīgs, lai būtu laba kaulu un zobu veselība. Mums visiem, jo īpaši bērniem un vecākiem cilvēkiem, iesaka katru dienu lietot uzturā pienu, lai būtu stipri kauli. Taču daudzos beidzamo gadu pētījumos nebūt nav atrasta sakarība starp piena lietošanu un stiprākiem kauliem, drīzāk – tieši otrādi.

Upsalas Universitātes (Zviedrija) zinātnieki profesora Karla Mihelzona vadībā (*Karl Michaëlsson*) 2014. gadā secināja, ka regulāra piena lietošana uzturā var būt saistīta ar palielinātu mirstību un

kaulu lūzumiem sievietēm un augstākiem mirstības rādītājiem vīriešiem. <sup>[1]</sup> Zviedru zinātnieku darbs ir viens no jaunākajiem un apjomīgākajiem pētījumiem, kas liek apšaubīt piena piensūsmu cilvēku veselībā. Pētījumā tika iesaistīti 100 tūkstoši vīriešu un sieviešu, kuru veselībai sekoja divdesmit gadus. Pētnieki secināja, ka sievietēm, kas dzēra trīs un vairāk glāžu piena dienā, bija divreiz lielāks kaulu lūzumu (arī gūžas), sirds slimību, audzēju un priekšlaicīgas nāves risks. Vīriešiem, kas dzēra trīs un vairāk glāžu piena dienā, rezultāti neuzrādīja biežākus kaulu lūzumus, bet bija nedaudz palielināts nāves risks (pārsvarā to saistīja ar kardiovaskulāro nāves risku) salīdzinājumā ar tiem, kas dzēra mazāk nekā glāzi dienā.



## Silviya ĀBELE,

Lic ISH, CGP, MNHL, PhD

Veselības, holistiska dzīvesveida un GAPS konsultante, Norvēģijas Homeopātu biedrības (NHL) biedre, *Weston A. Price Foundation* biedre, Eiropas Centrālās homeopātu padomes (ECCH) kontaktpersona Latvijā, [www.curantur.lv](http://www.curantur.lv) izveidotāja un autore

Zinātnieki arī pētīja bioloģiskos stresa marķierus. Gan sievietēm, gan vīriešiem lielāks patērētā piena daudzums tika saistīts ar augstākiem oksidatīvā stresa rādītājiem, kas savukārt tiek saistīti ar ātrāku novecošanu, vēzi un sirds un asinsvadu slimībām. <sup>[2]</sup>

Ari citos pētījumos apstiprināta paradoksālā saistība starp piena patēriņu un kaulu lūzumiem. Tā Čīrihes Universitātes profesore Haike Bišofa-Ferari (*Heike Bichhoff-Ferrari*) kopā ar kolēģiem 2011. gadā atklāja, ka piena dzeršana, pat ja sievietes to lietoja lielā daudzumā, nesamazina gūžas kaula lūzumu risku. <sup>[3]</sup>

Daiana Feskaniša (*Diane Feskanich*) no Brigama un Sieviešu slimnīcas un Hārvarda Universitātes Bostonā 2014. gadā pētīja piena lietošanu pusaudža gados un arī secināja, ka tā būtiski nesamazina risku pieaugušā vecumā gūt gūžas kaula lūzumu. Tieši otrādi – vīriešiem pat novēroja lūzumu riska pieaugumu. <sup>[4]</sup>

Tātad piena profilaktiska dzeršana, lai samazinātu osteoporozī, sevi nebūt neattaisno. Pētījums, ko 2005. gadā kopā ar kolēģiem veica Ohaio štata universitātes profesors Velimirs Matkovičs (*Velimir Matkovic*), demonstrē, ka pat papildu kalcija uzņemšana vairāku gadu garumā ilgtermiņā negarantē stiprākus kaulus, – lai gan sākotnēji kalcijš tiešām nedaudz palielina kopējo kaulu blīvumu, pēc pāris gadiem tā ietekme samazinās (arī tad, ja to turpina uzņemt papildus). <sup>[5]</sup> Tas zināmā mērā skaidro, kāpēc cilvēkiem, kas regulāri dzer pienu, nebūt nav retāki gūžas kaula lūzumi. Taču kā skaidrot paradoksu, ka piena lietošana palielina lūzumu iespējas un pat nāves risku? <sup>[6]</sup>

Mihelsons uzskata, ka šādos pētījumos rezultātos ir jāizpēta un jāsaprot pienā esošās laktozes vielmaiņas produkta D-galaktozes loma. Zināms, ka D-galaktoze veicina laboratorijas dzīvnieku pāragru novecošanu un tā saistīta ar palielinātu oksidatīvo stresu un iekaisumu >

