***Ovisnost o šećeru***

Šećer je ozbiljna droga koja izaziva ovisnost na isti način kao

alkohol i heroin. Iako je šećer za sve ljude vrlo opasan, mnogi ga mogu

povremeno konzumirati u umjerenim količinama bez tragičnih

posljedica. No, kod osoba koje su razvile ovisnost o šećeru, radi se o

vrlo ozbiljnom zdravstvenom problemu. Šećer utječe na osjetljivu

kemiju mozga i ometa funkciju našeg vlastitog sustava nagrađivanja.

Šećer i drugi brzi ugljikohidrati, kao i alkohol, utječu na supstance u

mozgu koje djeluju smirujuće i daju osjećaj zadovoljstva, smanjuju

spontane osjećaje unutarnjeg zadovoljstva i umjesto toga stvaraju jaku,

često kompulzivnu ovisnost koja traži stimulaciju izvana, u obliku

šećera, hrane, ili drugog stimulansa.

Zanimljiva paralela može se povući između šećera i alkohola. Mnogi

ljudi piju alkohol, ali nisu svi ovisnici. Većina povremeno popije čašu

alkohola i nemaju s tim nikakvih problema, međutim ovisnik o alkoholu

ne može uzeti samo jednu čašu, on pije bez ikakve kontrole. Tako je i sa

šećerom - mnogi mogu povremeno pojesti nešto slatko, jedan kolač,

krišku torte ili nekoliko kockica čokolade, ali ovisnik o šećeru ne može

uzeti samo jedan red čokolade, taj pojede cijelu čokoladu, cijelu vrećicu

bombona, cijelo pakiranje keksa ili čega drugog. Ovisnost znači gubitak

kontrole nad konzumacijom i pojavu apstinencijske krize prilikom

uzdržavanja. Droga, bilo da je u pitanju šećer, alkohol, cigarete,

narkotici ili drugo, konzumira se u sve većoj mjeri zato što je opijatski

sustav mozga poremećen i potrebne su sve veće količine za postizanje

istog učinka. Konzumaciju ove droge prati nezadovoljstvo, kajanje,

anksioznost i obećanje „nikad više”, ali potreba koja stalno nastaje, jača

je od svega. Ovdje se ne radi o lošem karakteru, nego o promijenjenoj

kemiji mozga. Ako djeci dok su mala često dajemo šećer, pripremamo u

njihovom mozgu podlogu za razvoj drugih ovisnosti u odrasloj dobi

zato što se radi o istom opijatskom sustavu. Šećer je vrlo ozbiljna droga

koja može izazvati dugoročne štetne posljedice na naše zdravlje.
Šećer je otrov koji uništava tijelo na mnoge razne načine, a ipak

nitko ne upozorava na njegovu štetnost. Na kutiji cigareta stoji natpis

„pušenje ubija”, a šećer nam se bez upozorenja nudi na svakom koraku i

prisutan je svuda. I što je najgore, ne nalazi se samo u kolačima,

keksima i drugim slatkišima, već je skriven i tamo gdje ga uopće ne

očekujemo, u tzv. „zdravim” namirnicama kao što su voćni jogurti,

pahuljice za doručak, sušeno voće, voćni sokovi i sl. Šećer se dodaje u

kečap, majonezu, salatne umake, suhomesnate proizvode, začine. Šećer

se krije u deklaracijama pojedinih proizvoda i pod imenom glukozni,

fruktozni, škrobni i kukuruzni sirup, što su sve jeftinije varijante pravog

šećera kojima prehrambena industrija puni svoje proizvode. Šećera ima

i u tjestenini, krumpiru, kruhu i drugim namirnicama bogatim

ugljikohidratima, jer se svi ugljikohidrati u tijelu pretvaraju u glukozu i

u našem tijelu izazivaju isti učinak kao i obični šećer.

Šećer crpi hranjive tvari iz našeg tijela. Nagle promjene razine

šećera u krvi do kojih dolazi stalnom konzumacijom šećera dovode

između ostalog i do problema s koncentracijom, umora i povećanog

stresa. Šećer podiže razinu hormona stresa, a snižava razinu smirujućih

hormona i minerala u tijelu. *Sanna Ehdin*, neovisna znanstvenica s

doktoratom iz imunologije, u svojoj knjizi *12 veckor tili ett sjalvlakande liv*

(Dvanaest tjedana do samoiscjeljenja) navodi koja štetna djelovanja ima

šećer na naše zdravlje:

povećava krvni tlak;

doprinosi začepljenju žila i srčano-žilnim bolestima;

doprinosi povećanju masnoća u krvi;

stvara previsoku temperaturu pri sagorijevanju u stanicama i time

oštećuje antioksidante i druge vitalne supstance;

povećava izlučivanje stresnih hormona adrenalina i noradrenalina;

smanjuje iskorištavanje kalcija i magnezija koji su smirujući

minerali, a njihov nedostatak utječe na loš san;

kratkotrajno stimulira izlučivanje dopamina u mozgu što trenutno

povećava oštrinu i koncentraciju u razmišljanju, ali dugoročno dovodi

do smanjenja količine dopamina u mozgu;

dovodi do izlučivanja serotonina i endorfina, koji trenutno djeluju

smirujuće i daju osjećaj zadovoljstva, ali njihova prekomjerna

konzumacija dovodi do suprotnog učinka;

djeluje na opijatski sustav u mozgu, tj. na vlastite tjelesne supstance

protiv bolova, ali prevelika upotreba dovodi do povećanja bolova u

tijelu;

stvara nemir i neravnotežu među signalnim supstancama u mozgu na

isti način kao morfij i nikotin;

doprinosi upalnim procesima i oslabljuje imunološki sistem

organizma;

muškarci postaju umorni, iritirani i agresivni;

žene postaju potištene, depresivne i bezvoljne;

djeca postaju hiperaktivna, nemirna i razdražljiva.

Procjenjuje se da je jedna petina stanovništva zapadnih zemalja

ovisna o šećeru. Oni koji vole slatkiše i slatku hranu, koji ih jedu puno i

često, koji vole tjesteninu i proizvode od brašna i krumpira, te stalno

misle na hranu, tijelo i težinu, vjerojatno se nalaze u ovom „dobrom”

društvu. Ovisnost o šećeru dovodi do deprimiranosti iz koje se teško

izlazi, jer je često povezana s vlastitim obećanjima i odlukama koje se

krše. Ovo može biti i nasljedno, pa ako su roditelji bili ovisni o šećeru

ili su imali druge probleme s ovisnošću (alkohol, droge), moguće je od

njih naslijediti ovu sklonost prema ovisnosti.
Potreba za slatkim također je i stvar navike. Ono što tijelo dobiva, to

tijelo i traži, a kad se odviknemo od slatkog okusa, tijelo ga više neće ni

tražiti. Najučinkovitiji način za oslobađanje od ovisnosti o šećeru je

radikalna promjena prehrane i izbacivanje svega što može poticati želju

za slatkim ili općenito pretjeranu potrebu za jelom. Pri takvoj odluci

može nam pomoći Zelena kura

xiv

 koju je osmislila *Bilten Jonsson*,

specijalistica za bolesti ovisnosti (*addiction*) koja se zadnjih 18 godina

posvetila ovisnosti o šećeru.

Zelena kura od nas traži da iz upotrebe izbacimo svu rafiniranu

hranu i da prehranu utemeljimo na čistim namirnicama, u njihovom

izvornom obliku, tj. na ribi, mesu, jajima, puno zelenog povrća,

orašastim plodovima, maslacu, maslinovom i kokosovom ulju. Ovakva

prehrana zadovoljava nutritivne potrebe našeg tijela, zaustavlja

opsesivno razmišljanje o hrani i dovodi do normalnog odnosa prema

jelu: jedemo onda kad smo gladni i u količinama koje su tijelu dovoljne.

Čim se oslobodimo ovisnosti o šećeru, stabilizira se šećer u krvi,

vraća nam se bolje raspoloženje i unutarnje zadovoljstvo, poboljšava se

san, smanjuje rizik od dijabetesa i drugih bolesti, gubi se višak

kilograma, smanjuje rizik od gljivičnih infekcija i osteoporoze,

smanjuju se prehlade i infekcije, imamo više energije i poboljšava nam

se samopoštovanje. Možda ovo zadnje zvuči čudno, ali kad jedemo

slatko, postajemo slabiji. Kao i droge, šećer nas razjeda i stvara

prazninu iznutra, sprječava nas da se osjećamo potpunima, za razliku od

čistih prirodnih namirnica koje osnažuju tijelo te donose bistrinu uma i

unutarnje zadovoljstvo duha

xv

.