

DIETETYCZNY RING:

Rośliny strączkowe

Suche nasiona roślin strączkowych mają zarówno zagorzałych zwolenników, jak i przeciwników. Po której stronie leży prawda?

Rozważmy zatem wszystkie żywieniowe za i przeciw. O pomoc w wyjaśnieniu korzyści oraz zagrożeń wynikających ze spożycia strączków poprosiliśmy dwóch specjalistów – dietetyków klinicznych: Iwonę Wierzbicką oraz Angelikę Kargulewicz.





Rośliny strączkowe



Iwona Wierzbicka
dietetyk kliniczny,
trener personalny

Rośliny strączkowe to niekwestionowane bogate źródło nie tylko białka, ale i węglowodanów. Profil aminokwasowy soi jest podobny do białka wzorcowego, jakim jest jajo kurze, zatem idealnie nadaje się jako zamiennik mięsa. Pozostałe rośliny strączkowe wystarczy zestawzić z odpowiednio dobranym pokarmem roślinnym, by również w obrębie jednego posiłku uzyskać kompletne białko. Jest sporo badań przemawiających za strączkami i przeciwnim, tym bardziej że strączki zawierają kwas fitynowy, który może działać chelatująco, czyli wiąże metale ciężkie [„Food Forum” 1(11)/2016]. Zatem rośliny strączkowe w niektórych sytuacjach mogą mieć działanie antynowotworowe poprzez mechanizm wiązania i usuwania toksyn z organizmu. Mimo to – jako dietetyk kliniczny – nie jestem zwolennikiem produktów strączkowych z kilku powodów.

Po pierwsze nie jest to fizjologiczny ludzki pokarm

Pokarm fizjologiczny to taki, który nadaje się do zjedzenia bez specjalnej obróbki termicznej czy innych zabiegów. Rośliny strączkowe zawierają substancje antyodżywcze i skrobię. Skrobia jest strawna po namoczeniu i obgotowaniu, w przeciwnym wypadku jest oporna na trawienie,

co rzeczywiście w małych ilościach może mieć znaczenie dla jelit, gdyż działa jak prebiotyk. Nie wyobrażam sobie, aby człowiek pierwotny czy jakiegokolwiek zwierzę wybięrało pokarm, którego nie może strawić. W wyniku rozwoju cywilizacji człowiek posiadał wiedzę, że strączki trzeba moczyć, a następnie gotować, ale czy pokarm „zaadaptowany” jest dobrym pokarmem zgodnie z holistycznym podejściem do zdrowia człowieka i jego ewolucji? Zawarte w roślinach strączkowych substancje antyodżywcze mogą być bardzo niebezpieczne dla organizmu ludzkiego i tak jak w przypadku skrobi wymagają odpowiedniego przygotowania przed spożyciem, tj. moczenia, fermentowania, kiełkowania (nawet do siedmiu dni), gotowania. Proces przygotowywania strączków do spożycia jest tak pracochłonny, że zdecydowanie łatwiej jest czerpać energię z innych źródeł, takich jak mięso, warzywa, owoce, bulwy.

Po drugie rośliny strączkowe zawierają sporo substancji antyodżywczych

Do substancji antyodżywczych w roślinach strączkowych zaliczamy zarówno termolabilne, które wymagają obróbki termicznej do ich unieczynnienia, np. inhibitory trypsyny, które unieczynniają enzymy trawiące białka, hemaglutyniny, które mogą uszkadzać czerwone krwinki, glikozydy, goitrogeny zaburzające pracę tarczycy, jak i termostabilne, których obróbka termiczna nie redukuje, m.in. związki fitynowe, lektyny, czynniki gazotwórcze (GOS, galaktooligosacharydy), które są przyczyną tworzenia się gazów, w szczególności u osób z nietolerancją FODMAP.

Inhibitory trypsyny i niektóre lektyny ulegają redukcji do 70–90% po siedmiu dniach kiełkowania [2]. Nie każdą lektynę można zredukować, a nawet 10%, które pozostanie po kiełkowaniu, może mieć negatywne oddziaływanie.

Lektyny są posądzane o wywoływanie chorób autoimmunologicznych, niszczenie śluzówki i zwiększenie ryzy-



ka przerostu flory bakteryjnej czy infekcji wirusowych, zwiększone uwalnianie histaminy w komórkach tucznych żołądka, chorób nerek i trzustki, jak również zwiększanie przepuszczalności jelita. W tym przypadku winne są nie tylko lektyny roślin strączkowych, ale również zbóż glutenowych, w szczególności pszenicy, ponadto ziemniaka i pomidora [1, 3].

Po trzecie rośliny strączkowe często alergizują

Jako dietetyk kliniczny często widzę u pacjentów reakcje IgA lub IgG na strączki. W praktyce oznacza to, że organizm ludzki wytwarza przeciwciała przeciwko białkom roślin strączkowych, które mogą być przyczyną rozluźnienia połączeń ścisłych w jelitach, czyli syndromu ciekącego jelita, jak również reakcji zapalnych i wytwarzania się prozapalnych cytokin, co pociąga za sobą kaskadę zdarzeń i szerokie konsekwencje zdrowotne, o których wspominałam wielokrotnie, choćby w artykule Dieta a zespół jelita przepuszczalnego czy jestem na diecie, a nie chudnę [„Food Forum” 4(10)/2015].

Kolejną konsekwencją wytwarzania się przeciwciał, w szczególności IgG, może być tworzenie się kompleksów immunologicznych, które gromadzą się wokół narządów lub na zasadzie mimikry molekularnej mylą system immunologiczny, który atakuje własne tkanki, co jest m.in. mechanizmem powstawania chorób autoimmunologicznych. Pokarm, który może powodować stany zapalne w organizmie, nie będzie dobrym pożywieniem. To tak jak z polem minowym – uda się czy się nie uda, a saper myli się tylko raz. Raz zapoczątkowana reakcja zapalna jest trudna do wyciszenia.

Po czwarte nie są polecane osobom z chorobami autoimmunologicznymi

Obecnie, choć mogę być nieobiektywna, ponieważ jestem dietetykiem klinicznym, a do mojego gabinetu przychodzą głównie chorzy pacjenci – co druga osoba

cierpi na chorobą autoimmunologiczną. Często jest to Hashimoto, ale nie zawsze, czasami choroba jest trudna do zdiagnozowania, gdyż organizm może wytwarzać przeciwciała przeciwko każdej jednej strukturze w swoim organizmie. Nowotwory, bezpłodność, wędrujące bóle, migreny, brak sił vitalnych mogą być manifestacją autoagresji, problem często leży w diagnostyce, która jest droga i nie zawsze miarodajna, ponieważ na temat chorób autoimmunologicznych wciąż nie wiemy wszystkiego. Skoro tak dużo osób choruje, to ryzykowne wydaje się spożywanie pokarmu, który może powodować stany zapalne, być alergizujący, zawiera lektyny, które mogą „rozszczelniać” jelito lub „mylić” system immunologiczny. ■

Bibliografia:

1. Freed D.J. *Do dietary lectins cause disease? The evidence is suggestive – and raises interesting possibilities for treatment.* BMJ. 1999 Apr 17; 318(7190), 1023–1024.
2. Roozen J.P., Groot J. *Analysis of trypsin inhibitors and lectins in white kidney beans (Phaseolus vulgaris, var. Processor) in a combined method.* J Assoc Off Anal Chem. 1991 Nov-Dec; 74(6), 940–3.
3. Greer F., Pusztai A. *Toxicity of kidney bean (Phaseolus vulgaris) in rats: changes in intestinal permeability.* Digestion. 1985; 32(1), 42–6.
4. <http://www.westonaprice.org/soy-alert/studies-showing-adverse-effects-of-isoflavones>
5. Ace J. *How To Heal Leaky Gut And Reverse Autoimmune Diseases* (Gut Summit 2015).
6. Wentz I. *Thyroid health, hashimoto's and your gut* (Gut Summit 2015).
7. Myers A. *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne.* Vital 2016.
8. Wociór A., Kostyra H., Kuśmierczyk M. *Lektyny żywności.* Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2008, 6 (61), 16–24.
9. Vollmar A., Zundorf I., Dinger mann T. *Immunologia i immunoterapia.* MedPharm Polska 2015.