

Elävästä ravinnosta apua diabetekseen (Elävän ravinnon ystävä 1/2010)

Veljeni vihreä perestroika

Lontoossa asuva Vassili Shurupov löysi tasapainon diabeteksen hoitoon elävästä ravinnosta.

Kesän polkupyöräretkien jälkeen Vassilin perheellä oli aina tapana nauttia kalaruokia valkoviinin kera. Viime kesänä Vassili huomasi, että kesäjano ei enää sammunut, vaikka hän joi vettä joskus liikaakin (jopa 5 litraa päivässä). Suu pysyi kuivana ja jano vaivasi yölläkin. Edes hedelmämehut eivät autta-
neet: jo 20 minuutin kuluttua jano oli tullut takaisin.

Vassili kokeili tee-se-itse-testiä sokeriarvon mittaamiseen ja seuraavana aamuna glukoosiarvo verinäytteessä oli melkein 10 mmol/l. Työpaikkalääkäri lähetti hänet heti sairaalaan. Anturit kiinnettiin ja verensokeritasoa mitattiin eri vuorokauden aikoina. Kahden päivän jälkeen hän sai tietää sairastavansa 2 tyyppin diabetesta, jota hoidetaan suun kautta otettavilla lääkkeillä, insuliinilla ja ruokavaliolla. Hänet määrättiin insuliinihoitoon. Pistos piti ottaa kaksi kertaa päivässä.

Vassili oli aikaisempina vuosina käydessään meillä Suomessa kuullut ruokavaliomuutoksen voimasta. Oman perestroikansa hän aloitti veteen keitetyllä aamupuurolla mustikan kanssa. Ensimmäisen viikon aikana hän mittasi glukoosin tason muutaman kerran päivässä ja piikitti insuliinia aamuin öin. Joka kerta, kun hän söi nopeasti sokeroituvaa hiilihydraattia, kuten vaaleaa leipää tai perunaa, nousivat sokeriarvot pilviin, ja ne täytyi laskea sieltä alas insuliinilla.

Veli kertoi sairaalasta palattuaan: ”Minun annettiin sairaalassa ymmärtää, että tupakointi pahentaa tilannettani moninkertaisesti. Sairaalassa olin sen jälkeen ilman tupakkaa kaksi päivää. Palattuani kotiin ajattelin, että uusi asunto olisi mukavampi ilman tupakansavua, joten lopetin tupakoinnin saman tien.”

Vaikeinta elämänmuutoksessa oli luopua tupakoinnista, koska Vassili oli aloittanut polttamisen jo koulu-
aikana seitsemännellä luokalla. Viinilasin jälkeen vanha tottumus tuli mieleen. Ja sitten itse viini: viineissä hiilihydraatit ovat vapaina sokereina ja diabeetikolle siten haitallisia. Tupakoinnilla taas on pieniä verisuonia supistava vaikutus, joka edistää verisuonivaurioita munuaisissa ja silmänpohjissa. Aluksi ei auttanut muu, kuin vain tarttua tupakan sijaan johonkin muuhun asiaan, kuten kukkien kaste-
luun tai paidan silittämiseen.

Voitto tupakoinnista antoi uskoa ruokavaliomullistukseen

Diabetes on yksi niistä harvoista sairauksista, joiden yhteydessä lääkärit puhuvat potilaalle ruuasta. Sen pitää olla kuitu- ja vesipitoista sekä vähärasvaista. Vassili lupasi vaimolleen Julialle, että ruokavaliomuutos laihduttaa, ja sai tämän mukaan muutokseen. Vaimoa olivat toki jo pitkään hermostuttaneet myös aamuturvotukset silmien alla.

Perheen ruokavaliomuutos alkoi kasviksista ja marjoista. Vassili ei ole mikään kompromissien mestari, eikä siten halunnut ryhtyä ”valmistamaan yksilöllisesti sopivia määriä ruokaa kulutuksen ja paino-
voitteiden mukaan” - kuten lääkärin neuvo kuului. Kun minä olen pysynyt terveenä elävällä ravinnolla jo parikymmentä vuotta, oli Vassilin helppo uskoa, että elävä ravinto on toimiva kokonaisuus. Hyviä rasvoja saa papujen ja pähkinöiden mukana, ja idut ovat kuitu- ja vitamiinipitoista ruokaa parhaimmillaan. Vassilin usko idätyksen voimaan kasvoi, kun kävi ilmi, ettei ilman idätettyä mallasta tule hyvää oluttakaan!

Vihreä aalto vei mennessään koko perheen

Kun veli tuli käymään Suomessa, lahjoitin hänelle Victoria Boutenkon kirjan Green for life ja Victorian pojan Sergein DVD:n, josta Vassili seurasi miten Sergei valmisti vihreitä smootheja. Sergeihän parani 1 tyyppin diabeteksestä siirryttyään raakaravintoon!

Palattuaan Lontooseen veli järjesti kunnan farewell-bileet jääkaapin tyhjentämiseksi ja myös hänen

perheensä siirtyi vihersmoothien maailmaan. Vahva tehosekoitin sai korvata vanhan ja samalla saatiin lisää tilaa keittiöön.

Aluksi vaimo Julia valitsi työpaikan lähellä sijaitsevan terveystuotteen myyjäisalueen läheltä smoothien ainekseksi lehtikaalin, koska sen lehdet ovat kaikkein vihreimmät. Aerobicin jälkeen hän sitten tuli viherkaalin kanssa kotiin ja tehosekoitti koko nipun yhdessä vesimelonin ja banaanin kanssa. Ensimmäinen kirkas vihreä mössö syötiin iltapalana täydessä hiljaisuudessa. Viherkaalin maku oli voimakas ja kirpeä, mutta jopa Julian teini-ikäinen poika Stas söi oman annoksensa kuitenkin loppuun. Vassili korvasi banaanin sittemmin viikunoilla ja maku parani.

Uudella ruokavaliolla Vassili on elänyt ilman insuliinia ensimmäisen viikon jälkeen. Mutta aina kun hän syö jotain väärää, veren sokeriarvot hypähtävät ylös ja insuliiniin joutuu väliaikaisesti turvautumaan. Perheenjäsenet lukevat yhdessä ja erikseen asiaan liittyviä kirjoja uskon ja tietämyksen vahvistamiseksi. Boutenkon resepteistä parhaiksi ovat osoittautuneet kasviskeitot, joissa tomaatit ja kurkku tehosekoitetaan valkosipulin ja sitruunan kera. Julia valittaa, että valkosipulia ei voi käyttää kuin vain viikonloppuna, koska Englannissa ei toimistossa työskentelevän ole tapana tuoksua valkosipulille. Venäläiselle keittiölle tuttuja tattariryöynejä syödään nyt idätettyinä niiden hienon, pähkinäisen aromin ja suuren ravintoarvon tähden. Mutta kaikki kuorittu tattari ei kuitenkaan idä, ilmeisesti kuoren poiston yhteydessä tapahtuvan lämpökäsittelyn johdosta. Kaupoista alkoi myös löytyä aina vain enemmän luomuvihanneksia. Englannissa elävän ravinnon syöjä pärjää hyvin, vaikka paahtopaisti ja kunnon pihvi ovatkin englantilaisia keksintöjä!

Ruokavaliion muutos auttoi Stasia lopettamaan maitotuotteiden käytön ja hänen astmansa parani. Julia korvasi maidon seesam- ja pähkinämaidolla. Kahdessa viikossa astmayskä loppui kokonaan. Stas harastaa judoa ja kilpatanssia ja ruokavaliomuutoksen jälkeen hänellä riittää energiaa ja puhtia jopa kotiläksyihin!

Julia on saanut sen, mitä Vassili alussa lupasi: hän on laihtunut ihannemittoihinsa, iho on kirkastunut, eikä silmäluomien aamuturvotus enää vaivaa. Työkaverit kehuvat, että hän näyttää aina vain paremmalta!

Ruokavaliokokeilusta pysyvä elämänmuutos

Smoothie-kuuri on vaikuttanut todella hyvin veren sokeriarvoihin. Työssä Vassili syö nyt vaimon tekemät vihanneseväät: siihen tarkoitukseen ostettiin sopivat termospullot. Kerran Julia soitti ja kertoi kauhuissaan, kuinka mies ei ole piikittänyt itseään kuukausiin, mutta viikonloppuna hän oli lähtenyt yritysiltamiin, ja seuraavana aamuna tuloksen todella näki: insuliinia tarvittiin. Julia oli pettynyt mieheen, koska kirjoissakin puhutaan keinoinsuliinin vaaroista. Kasvatustyötä Julialla varmasti riittää jatkossakin, mutta yksi asia tuli Vassilille täysin selväksi: vain raakaravinnolla pärjää ilman insuliinia. Kun salaattien jatkuva leikkaaminen alkoi käydä hermoille, ostettiin monitoimikone. Lautaselle laitettujen kasvien estetiikka tuntui niin erilaiselta kuin lihan, mutta kauniisti asetettujen kasvien estetiikka palkitsee. Ja hyvältä tuntui, kun työmatkalla Milanosta löytyi ensimmäinen kasvisravintola, jolla on Michelinin tähti!

Syntymäpäivälahjaksi Julia osti Vassilille lisääjääkaapin vihanneseväitä varten ja kuivurinkin: aurinkokukan siemenistä oli pakko alkaa tehdä Vassilille elävän ravinnon nakkeja, koska hän oli jatkuvasti käynyt jääkaapilla salaa ja syönyt melkein loppuun ruusnakit, jotka Julia oli tuonut pojalle Suomesta tuliaisiksi. Seuraavaksi haudattiin pihavarastoon kaikki perheen kattilat ja paistinpannut. Tunnelma oli harras. Vassilista on tullut raakapuurojen mestari. Hän tehosekoittaa kerrallaan kaikki mitä jääkaapista löytyy, niin että tukka nousee kauhusta... Mutta lopputulos maistuu hyvältä.

Neljä kuukautta aloituksen jälkeen Vassili kirjoitti: ”Rakas veli, meidän raakadieetti on istunut elämäntapaamme kuin nyrkki silmään. Julia on laihtunut ja hänen hajuistinsa on herkistynyt. Hän on nuorentunut ja pelkään pahoin, että pian hänen hampaansakin alkavat kasvaa uudestaan. Minä olen rentoutunut ja hyvällä tuulella. Aikoihin en ole polttanut ja tämän viikon aikana olen luopunut jopa punaviinilasillisesta illallisen kanssa.

Seuraan veriarvoja, jotka ovat pysyneet 7,5 tuntumassa. En ole piikittänyt itseäni taas kolmeen viikkoon. Piikin avulla kyllä saisin sokeriarvot vieläkin matalammaksi, mutta haluan varmistaa, että pysyn normaaliarvojen rajoissa ilman insuliinipiikkejä myös jatkossa. Voin kuvitella, miten lääkäri räjähtää, kun ensi viikolla tarkastuksen aikana kerron etten piikitä. Mutta minä vain näytän hänelle vihkoni: luvut puhuvat puolestaan!”

Georgi Shurupov