

Koleszterinkérdés: sok vagy kevés?



<http://www.tgy-magazin.hu/2007.-december/koleszterinkerdes-sok-vagy-keves-3.html>

Betegségek A-tól Z-ig

A koleszterincsökkentő gyógyszerek indokoltságát sokan vitatják

Koleszterinkérdés: sok vagy kevés?

A koleszterin minden állati szervezet számára nélkülözhetetlen vegyület, ezért a hiánya az étellel összeegyeztethetetlen. Ez az oka, hogy szinte minden sejt képes két szénatomos elemekből összerakni, szintetizálni ezt a négy gyűrűből és oldalláncból álló molekulát, a táplálékkal történő felvétele így nem nélkülözhetetlen.

Betegségek A-tól Z-ig

A koleszterincsökkentő gyógyszerek indokoltságát sokan vitatják

Koleszterinkérdés: sok vagy kevés?

A koleszterin minden állati szervezet számára nélkülözhetetlen vegyület, ezért a hiánya az étellel összeegyeztethetetlen. Ez az oka, hogy szinte minden sejt képes két szénatomos elemekből összerakni, szintetizálni ezt a négy gyűrűből és oldalláncból álló molekulát, a táplálékkal történő felvétele így nem nélkülözhetetlen. A koleszterin előállítása azonban rendkívül energiaigényes folyamat, többek között ezzel függhet össze, hogy a vegetáriánus étrenden élők között kevés az elhízott ember.

Napjainkban a koleszterinképzés biokémiai folyamatának már az apró részletei is ismertek. Ez tette lehetővé a természetes koleszterinképzésbe történő (sokak által vitatott) hatékony gyógyszeres beavatkozást.

Bonyolult szintézis során a koleszterinből a különböző szervek, néha csak csekély módosítással, egymástól egészen eltérő hatású vegyületeket hoznak létre, amelyeket gyűjtőnéven szteroidoknak neveznek. Ezek közé tartoznak a hím- és a női nemi hormonok, a szénhidrát- és az ásványianyag-forgalmat szabályozó mellékvesekéreg-hormonok, a D3-vitamin és az epesavak.

A koleszterin tehát előanyaga számos a szervezet működését szabályozó hormonnak. A petefészekben képződnek a perifériás női nemi hormonok, így a tüszőhormonok, az ösztrogének (a méh nyálkahártyájának a pete beágyazódását elősegítő, ciklusos változást okozó hormonja), a sárgatest úgynevezett „magzatvédő” progeszteron hormonja. A herében képződő férfi nemi hormon a tesztoszteron, amely többek között a nemi vágyat, a spermiumképződést befolyásolja, de hatással van a férfias (maszkulin) alkat kialakulására, így az izomzat növekedésére is.

A mellékvesekéreg koleszterinből állítja elő a szénhidrát-anyagcserét szabályozó, mégis inkább gyulladáscsökkentő hatásáról ismert kortizol hormon csoportot, amely számos gyulladáscsökkentő gyógyszer alapanyaga.

Ugyancsak a mellékvesekéregben keletkezik a szervezet sóforgalmát (főleg a nátrium- és a káliumsók) és vízháztartását szabályozó aldoszteron hormon.

A bőrben a nap ultraibolya-sugarai – a szteránváz második gyűrűjének a felnyitásával – alakítják át a koleszterint D3-vitaminná, amely valójában szteroid hormon, amelynek hatékony alakja a májban és a vesében képződik, és a csontépítés kulcsvegyülete.

A máj működése révén keletkeznek az epesavak, amelyek a zsírok emésztésében és felszívódásában játszott szerepükön túl a méregtelenítés fontos eszközei, miután a koleszterinkiválasztás egyetlen lehetséges élettani útját, lehetőségét jelentik. Ha a máj kevesebb epesavat termel és ürít – aminek a pangó, rosszul és rendszertelenül ürülő epe az oka –, akkor kevesebb epe képződik. Ilyenkor több fölös mennyiségű koleszterin marad a szervezetben, a zsírok emésztése tökéletlenebb lesz, és az így felszívódó zsírok megemelik a vér koleszterin- és triglicerid-tartalmát, lerakódnak a vérkeringési rendszerben az erek falára, szűkítik azok belső átmérőjét, és ezáltal katasztrófához vezető keringési és infarktust okozó situációkat hozhatnak létre.

Az epesavak további funkciója, hogy a bélbe kerülve egy részük visszaszívódik, lehetővé téve ezzel a

zsírban oldódó vitaminok felszívódását. Majd a vérben is keringő epesavak segítségével a vitaminokat eljuttatják a felhasználási helyükhöz, a sejtekhez. Sőt lehetővé teszik, hogy a kettős zsír-fehérje rétegű sejtfalon keresztül a vitaminok a célállomásra, a sejtekbe jussanak.

A zsírok a háromértékű alkoholhoz, a glicerinhez észterkötéssel kapcsolódnak, amelyből a tökéletes emésztéskor a két szélső zsírsav leválik. Ha nem tökéletes az emésztés, akkor viszont csak egy távozik el. Ebből következően, ha nincs elég epesav-molekula a bélben, vagyis nem fogyasztunk kellő mennyiségű epeürítő hatású táplálékot (zsírt, olajat, müzlit), akkor a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) felszívódása és felhasználása is zavart szenved.

Ha nem ürítettük ki rendszeresen az epehólyagot, akkor az emésztés tökéletlen lesz, ami nemcsak a zsírokat, de a szénhidrátokat és a fehérjéket is érinti, mert a hasnyálmirigyből is kevesebb emésztőenzimet tartalmazó szekrétum ürül, és az is rendszertelenül jut a patkóbélbe. A pangó epe kőképződést, a hasnyálmirigybe átfolyó epeváladék pedig mirigygyulladást válthat ki, az összes beláthatatlanul kellemetlen következményeivel együtt.

A rendszertelen epeürülés még számos további káros következményekkel jár:

- Az epesavas sók normális körülmények között elpusztítják a csökkent gyomorsavtermelés alkalmával a garat mikroflórájából a vékonybélbe kerülő káros baktériumokat, amelyek így rothasztó, gázképző hatásuk révén puffadást, szélgörcsöket, esetleg hasmenést okozhatnak.

A vékonybél egyébként normális körülmények között steril, ott a baktériumoknak semmi keresnivalójuk!

- A vékonybél utolsó szakaszába lejutó epesavak a normális székelési inger kiváltásának legfőbb tényezői.

Ebből fakadóan, ha kevés epesav kerül a vékonybélbe, azaz ha nem ürítik naponta rendszeresen a tömény epét a hólyagból, akkor székrekedés léphet fel. Először a naponkénti székletürítés marad el, a pangó ürülékből egyre több víz és toxikus anyag szívódik fel, ami mérgezi a szervezetet (autointoxikáció), a normálisan formált széklet keménnyé, bogyóssá válik.

- Az epesavak a vastagbélben jelen lévő külső fehérjeburokkal (peplonnal) rendelkező vírusokat is képesek elpusztítani.

Megsemmisítik, hatástalanítják, széttördelik az ott élő baktériumflóra endotoxinjait. Az endotoxinok (belső saját mérgek) nagy molekulájuk révén allergizáló hatásúak, szívritmuszavart is okozhatnak, lázkeltőek, műtét után általános mérgezést (szepszist) okozhatnak, közrejátszhatnak a férfi meddőségben.

Az epesavak tehát fontos szerepet játszanak a szervezet fizikai és élettani állapotát érő káros hatások kivédésében.

Dr. Gere Tibor