

Dr. David Perlmutter

KÖSZVÉNY

Dr. David Perlmutter

KÖSZVÉNY

Mi köze a húgysavnak a fogyáshoz,
a vércukorszinthez és a jó egészséghez

Forradalmi LUV-étrend™ 40 recepttel

Kristin Loberg közreműködésével

Kossuth Kiadó

A fordítás alapja:
David Perlmutter:
Drop Acid: The Surprising New Science of Uric Acid
– *The Key to Losing Weight, Controlling Blood Sugar,*
and Achieving Extraordinary Health

First published in 2022 by Little, Brown Spark,
an imprint of Little, Brown and Company,
a division of Hachette Book Group
1290 Avenue of the Americas,
New York, NY 10104

The LUV Diet™ is a trademark of David Perlmutter, MD

Fordította
dr. Kelemen László

Szerkesztette
Kalocsai Judit

Borítóterv
Csermák Annamária

ISBN 978-963-636-153-2

Minden jog fenntartva

© David Perlmutter, MD 2022

© Kossuth Kiadó 2024

© Hungarian translation dr. Kelemen László 2024

„Jobb a szegénynek, ha egészséges és teljes erejű,
mint az erőtlén és nyavalyákkal megostorozott gazdagnak.”

– *Sirákok fia könyve*
(Káldi György bibliafordítása)

DR. DAVID PERLMUTTER EDDIG MEGJELENT MŰVEI
MAGYAR NYELVEN

GABONAAGY ÉLETMÓD-PROGRAM.

Növelje agyi teljesítményét, fogyjon le, és éljen egészségesebben

AGYÉPÍTŐK.

Hogyan gyógyítja és védi agyunkat az egészséges bélflóra
egy életen át

GABONAAGY SZAKÁCSKÖNYV.

Több mint 150 gluténmentes recept, ami megváltoztatja az életedet

GABONAAGY.

Megdöbbentő tények a gabonáról, a cukorról és a többi szénhidrátról
– az agy néma gyilkosairól

AGYÉPÍTŐK.

Hogyan gyógyítja és védi agyunkat az egészséges bélflóra
– Egy életen át

DR. DAVID PERLMUTTER TOVÁBBI KÖTETEI

Power Up Your Brain:

The Neuroscience of Enlightenment Raise a Smarter Child
by Kindergarten: Build a Better Brain and Increase IQ Up to 30 Points

The Better Brain Book:

The Best Tools for Improving Memory and Sharpness
and for Preventing Aging of the Brain

Fontos figyelmeztetés!

Ez a kötet csak kiegészíti, de nem helyettesíti a képzett egészségügyi szakemberek tanácsait. Aki úgy tudja, vagy gyanítja, hogy probléma van az egészségével, feltétlenül forduljon egészségügyi szakemberhez! A kiadó és a szerző határozottan nem vállal semmilyen személyes vagy másféle felelősséget azokért a veszteségekért vagy károkért, amelyek közvetlenül vagy közvetve a könyvben leírtak felhasználásából és alkalmazásából származnak.

A könyv szkennelése, internetre feltöltése vagy bármilyen más módon történő terjesztése a szerző intellektuális tulajdona ellopásának minősül. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot a kiadóval, ha (az ismertetőbe kerülő rövid idézeteken kívül) fel szeretné használni a könyv tartalmát!

Köszönjük, hogy támogatja a szerzői jogok védelmét.

Az LUV-étrend David Perlmutter védjegye.

Tartalom

BEVEZETÉS	13
A savpróba	

I. RÉSZ

ALAPVETŐ ISMERETEK A HÚGYSAVRÓL

1. fejezet: HS-definíciók	35
<i>A diabétesztől a demenciáig</i> <i>– Rejtett kapcsolatok a modern kori betegségekkel</i>	
2. fejezet: A legzsírosabbak fennmaradása	66
<i>Az emberszabású őseinktől örökölt kövérséggén</i>	
3. fejezet: A fruktóztéveszme	90
<i>A húgysav kockázatnövelő szerepe</i>	
4. fejezet: A HS-bomba és az agy	117
<i>A húgysav és az agyi képességek hanyatlása</i>	
5. fejezet: Savas eső	134
<i>A húgysav kapcsolata az alvással, a sóval,</i> <i>a pikkelysömörrel, a tengeri ételekkel</i> <i>és az ülő életmóddal</i>	
6. fejezet: Új szokások az LUV-módszerhez	162
<i>A húgysavszint csökkentése</i> <i>az öt alapvető étrendi kiegészítővel,</i> <i>folyamatos vércukorszint-ellenőrzéssel</i> <i>és időkorlátokhoz kötött étkezéssel</i>	

II. RÉSZ

A FORDULAT: AZ LUV-AKCIÓTERV

7. fejezet: Az LUV-módszer nyitánya	196
<i>A gépezet elindítása</i>	
8. fejezet: 1. hét: a húgysavszint csökkentése étrendi változtatásokkal	207
<i>Hogyan állítsuk át az anyagcserénket az LUV-étrendre</i>	
9. fejezet: 2. hét: az LUV további elemei	239
<i>Alvás, testmozgás, természet és étkezési ablak</i>	
10. fejezet: 3. hét: egy nagyszerű lehetőség	259
<i>Az LUV és a jó élet</i>	
11. fejezet: LUV-receptek	273
<i>Reggelire</i>	275
<i>Ebédre</i>	286
<i>Vacsorára</i>	297
<i>Desszertek és nassolniaivalók</i>	314
<i>Italok</i>	319
EPILOGUS	323
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	331
JEGYZETEK	333
RECEPTEK	367
BETŰRENDES NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ	369
A SZERZŐRŐL	383

Ezt a könyvet annak az egyre növekvő számú embernek ajánlom, aki szeretné megérteni anyagcsere-problémái okait.

Külön ajánlom dr. Richard Johnsonnak, aki az elmúlt húsz esztendőben a húgysavval végzett aprólékos kutatásai révén új eszközt adott a kezünkbe az egészségünk megőrzéséhez – mély hálával gondolok a könyv megírásához nyújtott segítségére.

Bevezetés

A savpróba

„Ezennel jogosult lettél!!!!!!!!!!!!!!”*

– Tom Wolfe, *Savpróba*

Rossz helyen jár, aki azt várja, hogy folytatom Tom Wolfe klasszikusát, amelyet az 1960-as évek ellenkultúrájának pszichedelikusdrogfogyasztóinak kalandjairól írt. Ebben a könyvben az LSD-től gyökeresen eltérő savról van szó – egy olyanról, amelynek sok köze van ahhoz, hogyan uraljuk a saját egészségünket, és hogyan élünk hosszú, jó és aktív életet úgy, hogy végig jó formában tartjuk a testünket és az elménket. Lehet, hogy van, aki még sohasem hallott a *húgysav*ról, vagy csak annyit tud róla, hogy szerepet játszik a kőszvény és a vesekövek kialakulásában. Ha ez a helyzet, az nem hiba, hiszen éveken át csak ezekről volt szó a médiában. Ugyanakkor készüljenek fel rá, hogy teljesen új értelmet adok a *cseppsav* szónak, amiért az önök szervezete és elméje is hálás lesz.

2020 őszén a Covid még javában tombolt a világban, amikor futás közben egyik kedvenc podcastomat, dr. Peter Attia *Drive* (Lendület) című podcastját hallgattam.¹ Amikor futok, mindig több dologgal foglalkozom, hogy a testem mellett az agyam és az elmém is edződjön. Azon a bizonyos napon lenyűgözve hallgattam dr. Attia

* Fordította: Dr. Kelemen László

vendégét; dr. Richard (Rick) Johnson, a Coloradói Egyetem nefrológiaprofesszora a húgysavról tartott mesteri előadást, amelyben a szervezetünknek ez a kevésbé ismert, lebecsült anyagcsereterméke és az egészségünk közötti kapcsolatot, valamint azokat a biológiai hatásokat elemezte, amelyek minden elképzelhető folyamatot és betegséget befolyásolhatnak. A húgysavat többnyire úgy jellemzik, hogy ártalmatlan, semleges „salakanyag”, amely nagyrészt a vizelettel (és kisebb mennyiségben a széklettel) ürül ki. Úgy tekintenek rá, mint normális biológiai működésünk banális melléktermékére. Ám a húgysav minden, csak nem jelentéktelen, sőt nagyon is figyelemre méltó, hiszen központi szerepet játszik a legalapvetőbb anyagcsere-folyamatokat szabályozó mechanizmusokban. Éppen ezeknek a rendszereknek a hibás működése nyilvánul meg napjaink leggyakoribb egészségügyi problémáiban. Ezek közé tartozik minden az elhízástól és az inzulinrezisztenciától a cukorbetegségen, a magasabb koleszterinszinten, a magasvérnyomás-betegségen, a szív- és érrendszeri elváltozásokon át a kognitív hanyatlásig és a demenciáig.

Másnap ismét meghallgattam a podcastot. Az üzenet és a mögötte álló sok-sok adat olyan kényszerítő erővel hatott rám, hogy azonnal elkezdtem jegyzetelni, és belevetettem magam a tudományos irodalomba. Fogságba estem, mint Alice Nyuszi barlangjában, de az én „börtönöm” megnyugtatóan és megvilágosítóan hatott rám. Dr. Johnson annak a világszerte tevékenykedő, számos tudós-
nak az egyike, aki a húgysav életünkben betöltött szerepét kutatja, valamint a modern étrend húgysavszintet növelő összetevőit vizsgálja. Saját kutatásaim során eljutottam egy egyszerű kérdéshez, amelyre határozott választ kaptam:

Kérdés: Mi a közös az inzulinrezisztenciában, a cukorbetegségben, a nem alkoholos eredetű májzsírosodásban, a magas vérnyomás-

ban, a sztrókban, az Alzheimer-kórt is beleértve számos idegrendszeri kórképből és a túl korai halálban?

Válasz: A magas húgysavszint.

A húgysav tudományának megismerése végre sok olyan kérdésre is választ adott, amely már évek óta motoszkált az elmémbe. Igen, tudjuk, hogy a cukor károsítja az egészségünket, de *hogyan?* Mi az oka annak, hogy rengetegen szigorúan diétáznak, de így is problémát okoz nekik, hogy kordában tartásuk a testtömegüket, a vércukorszintjüket, sőt súlyos betegségek lépnek fel náluk? Miért emelkedik meg a vérnyomása akár már a tizenéveseknek és az olyan embereknek, akiknek ideális a testtömege (döbbenetes, hogy minden harmadik felnőtt és minden tizedik 12–19 éves fiatal küszködik magas vérnyomással)?² Amerikában az üzletekben kapható ételek és italok mintegy 74 százaléka tartalmaz hozzáadott cukrot. Milyen kapcsolat van ezek között az áruk és az egyre gyakoribb krónikus degeneratív betegségek között, amelyek némelyike megfosztja az embereket a mentális képességeiktől?³

Hamarosan elárulom.

Ha ön „mindent megpróbált” az egészsége feletti ellenőrzése megszerzése érdekében, de még mindig úgy érzi, hogy nem tudja elérni a célját, valószínűleg értékeli azt, amit leírok. Ha megtudja, mit tanultam Nyuszi barlangjában, önt is azonnal elárasztja az erő. Ez a kötet részben a személyes utazás és az orvosi oknyomozó újságírás során felhalmozott tapasztalatok összegzése. El szeretném érni, hogy a szakirodalom által terjesztett tudomány ne csak évtizedek alatt jusson el a gyakorló orvosok rendelőibe (ehhez néha akár húsz év is kell). Mindenesetre én komolyan vettem az új ismereteket, és úgy alakítottam át a szokásaimat, hogy az egészséges tartományban tartsam a húgysavszintemet. Nem volt nehéz, de elképesztően jót tett az életkedvemnek és a közérzetemnek. Ehhez megfelelő hason-

lat a passzív dohányosokra leselkedő kockázatok esete. Addig nem hitték el, hogy a veszélyek léteznek, amíg nem bizonyították többen is meggyőzően a dohányzás és a rákbetegségek közötti összefüggést. A nem dohányzók akkor sem aggódtak különösebben, amikor vágni lehetett a füstöt a bárókban, az éttermekben és a repülőgépeken. Ma már teljesen másképpen tekintünk a dohányzásra.

A tudomány évtizedekkel ezelőtt igazolta, hogy a húgysavszint alacsonyan tartása jót tesz az egészségnek, de a terület még ma is vakfoltnak számít az általános orvoslásban. Olyan új szemüveget akarok átadni olvasóimnak, amellyel teljesen új perspektívában látják, mit jelent a kicsattanó egészség megélése – és megszerzése.

ELFELEJTETT TÖRTÉNELEM

Több mint száz éve egy skót orvos, Alexander Haig fújt először riadót a magas húgysavszint és egy sor különböző egészségügyi probléma – köztük a migrén, a depresszió, az epilepszia, a cukorbetegség, a májbántalmak, a magas vérnyomás, a rák, a demencia és a reumás elváltozások – közötti kapcsolat miatt. Forradalmi felfedezését publikálta egy 1892–1898 között négy kiadást is megélt könyvben, majd két évvel később a *Journal of the American Medical Association*-ben (Az amerikai orvosszövetség lapjában), de az információk nem jutottak át a következő évszázadba.⁴ A tézisek a jövőbe mutatnak, de a korszak közízlésének ez a jövő túl távoli volt. A húgysavat továbbra is a sejtanyagcsere érdektelen salakanyagának tekintették, amely a vesében felszaporodhat, és kőképződéshez vezethet, vagy köszvényes ízületi gyulladást okozhat. A legtöbb embernek azonban nem lesz köszvénye vagy vesekőve, ezért a húgysavat olyan viszonylag ártalmatlan vegyületnek tartották, amely méltatlan az alaposabb vizsgálatra.

Noha a köszvényt már évszázadokkal ezelőtt leírták az egyiptomiak, a betegséget jelentő angol *gout* szót először valószínűleg csak egy angol Domonkos-rendi szerzetes, Randolphus of Bocking használta 1200 körül, és a latin *gutta* – 'folyadék' csepp – szóból származik.⁵ A kórkép lábra lokalizált formája a podagra – a görög eredetű szó jelentése 'lábcsapda'. A régi orvosok a köszvényt az egészség „humorális elméletére” vezették vissza, amely szerint a betegségeket a szervezetben levő négy fő testnedv – „humor” – egyensúlyának megbomlása okozza.⁶ Az ókorban és a középkorban azt gondolták, hogy a vérből kóros folyadék „csepeg le” az ízületekbe. A köszvény és más elváltozások között már régebben felfedezték a kapcsolatot. Galénosz, görög származású római orvos már a második században felismerte az összefüggést a szerinte a „falánkság és iszákosság” miatt kialakuló kórkép, valamint az érrendszeri problémák között.⁷

A köszvényt ma olyan anyagcsere-betegségnek tartják, amelyben az ízületekben túszerű (urát-) kristályok formájában lerakódó húgysav károsítja a csontszövetet, ez pedig – néha súlyos – gyulladással és fájdalommal jár. A kórkép gyakori, jellegzetes változata a podagra, amely a nagylábujjat érinti. A köszvényben híres királyok, királynők, költők, tudósok, felfedezők szenvedtek, köztük Nagy Sándor, Nagy Károly, VIII. Henrik, Kolumbusz Kristóf, Leonardo da Vinci, Isaac Newton, John Milton, a brit Anna királynő, Benjamin Franklin és lord Alfred Tennyson. Az elváltozás a férfiaknál gyakoribb, de a menopauza után az esélyek kiegyenlítődnek.

Az 1960-as és 1990-es évek között az Egyesült Államokban több mint kétszeresére nőtt, és azóta is emelkedik a köszvényesek száma – jelenleg közel 10 millióan szenvednek miatta.⁸ Ez korunk egyik legelterjedtebb gyulladással és immunrendszeri elváltozással.⁹ Érdekes módon az elhízás és a metabolikus szindróma gyakorisága

is a köszvényével arányosan emelkedett. Az is feltűnő, hogy a jelenséggel párhuzamosan nőtt a hiperurikémiát (magas húgysavszintet) és köszvényt okozó árucikkek, azaz a cukorral édesített ételek és italok fogyasztása, beleértve az üdítőket és a gyümölcsleveket (igen, a közkedvelt narancs- és almalevet is).

Ismét leszögezem, hogy a húgysavról szóló fejtegetésem nem csak a köszvényről szól. A becslések szerint az Egyesült Államok lakosainak 21 százaléka hiperurikémiás, és ennek megfelelően egy sor egészségügyi kockázat leselkedik rájuk.¹⁰ Ennek a nagyjából minden ötödik embernek a túlnyomó többségénél nem alakul ki köszvény vagy vesekő. (A húgysavszintet általában meghatározzák azokban a szűrő jellegű laborvizsgálatokban, amelyekre sokan rendszeresen – célszerűen évente kellene – eljárnak, de az orvosok ritkán figyelnek oda erre az értékre.) Valójában alkottak is egy kifejezést: *aszimptomás hiperurikémia* – azaz magas húgysavszint tünetek nélkül, amelyről később még részletesen írok, de említésre méltó, hogy tünetek alatt *csak* az ízületi fájdalmakat és a vesekövességet értik. Ez a jelenség azonban messze nem ártatlan, sőt a később jelentkező mozgásszervi és veseproblémák előjele lehet. Hamarosan meglátjuk, hogy a tünetmentes hiperurikémia már a tényleges kórképek megjelenése előtt visszafordíthatatlan problémákat okozhat, és alattomosan serkenti azokat a biológiai folyamatokat, amelyek emelik a vércukorszintet, a vérnyomást, a „rossz koleszterin” vérszintjét, elősegítik szervezetünkben a zsír lerakódását, és felerősítik a szisztémás gyulladással járó folyamatokat, amivel krónikus degeneratív elváltozásokat idéznek elő. Ha leegyszerűsítjük, a hiperurikémia a *bevezető* ezekhez a káros jelenségekhez, amelyeket nehéz megoldani, amikor már megjelennek. Bármilyen hihetetlen, távoli evolúciós múltunkban az emelkedett húgysavszint a túlélésünket szolgálta, mint azt hamarosan megtudjuk.

A kutatók csak az elmúlt két évtizedben vizsgálták meg dr. Haig felfedezéseit, és igazolták, hogy az általa azonosított mechanizmus központi szerepet játszik számos megelőzhető betegség kialakulásában. A mai orvosi irodalomban robbanásszerű sebességgel sokasodnak azok a bizonyítékok, amelyek szerint a hiperurikémia a főkolompos sok kórkép, köztük többek között a II. típusú diabétesz, a túlsúly és az elhízás, valamint a magas vérnyomás esetében. Az is fontos, hogy néhány klinikai orvos ma már célzottan gyógyszeresen kezeli a magas húgysavszintet, hogy ezeket az elváltozásokat az ellenőrzése alatt tartsa. Ám meglátjuk majd, hogy ugyanezt magunk is elérhetjük életmódunk egyszerű megváltoztatásával úgy, hogy nem kell gyógyszerekhez folyamodnunk.

Évek óta forgatom a világ legnevesebb orvosi szaklapjait, hogy rájöjjek, miért nő egyre gyorsabb ütemben ezeknek a betegségeknek a gyakorisága. Kétségtelen, hogy megváltozott a táplálkozásunk és az életvitelünk, de úgy éreztem, hogy valami még hiányzott az összképből. Végül a vezető tudományos folyóiratokból előkerült a megcáfolhatatlan bizonyítéka annak, hogy ezek a nagy kihívást okozó problémák jelentik a végtermékét modern életünk és a húgysav szoros kapcsolatának. A húgysav az a kulcsszereplő, amelyet alaposan meg kell vizsgálnunk. A 20. században sok ismeretet szereztünk arról, hogy a C-reaktív protein mit árul el azokról a szervezetünkben zajló, rendszerszintű gyulladási folyamatokról, amelyek a mai kórképekhez kötődnek. A 21. században jöttünk rá, hogy a magas húgysavszinthez hosszú távú működési zavarok és krónikus elváltozások társulnak. A húgysav vérszintjére ugyanúgy oda kell figyelnünk, ahogyan a vércukoréra és a vérnyomás emelkedésére. A húgysav nem tétlen statisztika szervezetünk kémiai folyamatainak történetében, hanem olyan főszereplő, aki komoly egészségügyi problémákat okozhat, ha nem kezeljük megfelelően.

Sajnos a legtöbb orvos még nem igazodott ezekhez az új ismeretekhez, pedig az Amerikai Reumatológusok Kollégiumának közleménye szerint „A megemelkedett húgysavszint felelős a bármilyen okból bekövetkezett elhalálozások 16 százalékáért, valamint a kardiovaszkuláris kórképek elképesztően magas 39 százalékáért.”¹¹ A bármilyen okból bekövetkező halálba minden beletartozik. Egy 2017-ben megjelent fontos publikációban ez áll: „A szérum [a vér] emelkedett húgysavszintje a cukorbetegség egyik legjobb előzetes önálló indikátora, és általában az inzulinrezisztencia, valamint a II. típusú diabétesz előjele. Kiderült, hogy a cukorbetegség kialakulása az esetek egynegyedében a szérum magas húgysavszintjének tulajdonítható, valamint szoros összefüggés mutatható ki a szérum emelkedett húgysavszintje és az inzulinrezisztencia, illetve a II. típusú diabétesz között.”¹² A cikkben olvasható ez is: „a középkorú és idősebb embereknél a szérum [magas] húgysavszintje jelentős önálló rizikófaktor”.¹³ Az *önálló rizikófaktor* gyakran előforduló kifejezés. A tudósok ezt használják, amikor olyan körülményre vagy mérési eredményre – ebben az esetben a húgysavszintre – hivatkoznak, amely önmagában, más tényezőktől függetlenül veszélyt jelent a szervezetre. Elmagyarázom majd, hogy a hiperurikémia a II. típusú cukorbetegségre hajlamosító másik rizikófaktor (például elhízás) nélkül, egészséges testtömeg mellett is diabéteszt okozhat a húgysav alattomos viselkedése miatt.

Kétségtelen, hogy a húgysavszint megemelkedését a mai világban az egyik legolcsóbb, legjobban elérhető árucikk okozza – az a cukorfeleség, amelyről azt mondják, hogy viszonylag „biztonságos”, mert közvetlenül nem emeli a vércukorszintet, és ez a fruktóz.¹⁴ Ezzel nem akarom lejártni a friss gyümölcsökből származó fruktózt. Arról a finomított, nagy fokban feldolgozott gyümölcsucskorról van szó, amely többféle étellel – a kedvenc salátaöntetünkkel, a mártásokkal, a fűszerkeverékekkel, a pékárukkal, a nassolnivalókkal,

az energiaszeletekkel, a félkész ételekkel, az italokkal és olyan árukkal, amelyekről nem is gondolnánk, hogy cukor van bennük – jut be a szervezetünkbe. Valószínűleg sokan érzik, hogy a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup nem a legegészségesebb édesítőszer, de kevesen tudják, hogy ez a termék nagyon sok ételbe bekerül, pedig más forrásokból is túl sok fruktózhhoz jutunk hozzá. A gyümölcscukor valódi természetét leleplező cikkek csak az utóbbi években sokasodtak meg az orvosi szaklapokban, és ezek nem a nagyanyáink által ismert fruktózzól értekeznek. A *Lancet* (Szike) című szaklap már 1970-ben leközölt egy tanulmányt a fruktóz által okozott hiperrurikémiáról,¹⁵ majd az azóta eltelt évtizedek alatt még többet tudtunk meg a gyümölcscukor káros hatásairól.

Nem újdonság, hogy a sok cukrot tartalmazó ételek mindenféle egészségügyi galibát okoznak. Azt azonban már nem mondják meg nekünk, hogy a cukor *miért* és *hogyan* mér megsemmisítő csapást a szervezetünkre, azt pedig végképp nem árulják el, hogy miért rossz a nem természetes forrásból származó fruktóz. Mára sok ismeretet szereztünk a fruktóz biológiai mechanizmusairól, álnok kapcsolatáról a húgysavval, és ez nemcsak egy laza összefüggés, hanem a nehezen kezelhető elváltozások oka. Az emberekkel és az állatokkal végzett különféle kísérletek szerint a fruktóz több negatív anyagcsere-folyamatért felelős, és kulcsfontosságú láncszem az elhízás, valamint az étkezéssel bevitt cukrok között.¹⁶ A szervezet gyümölcscukor-feldolgozó folyamataihoz a húgysavnak is köze van, és így közvetlenül hozzájárul az elhízás kialakulásához.

A magas húgysavszintet okozó következő főbűnösök minden sejtben megtalálhatók, és azoknak a *purinoknak* a csoportjába tartoznak, amelyekre szükség van az egészségünk fenntartásához, de a zsírokhoz hasonlóan problémát okoz, ha túl sok van belőlük. A purinok (a bázisaik) olyan szerves vegyületek, amelyeket a sejtek a DNS és az RNS készítéséhez használnak, a természetes lebomlásuk során

pedig húgysavvá alakulnak. Mivel kettő közülük – az adenin és a guanin – részt vesz a DNS és az RNS vázának a felépítésében, ezért a szövetek (sejtek) károsodásakor minden esetben húgysav is képződik. Miközben a sérült, haldokló vagy elhalt sejtek lebomlanak, felszabadulnak a purinok, és húgysavvá alakulnak át. A purinvegyületek más fontos biológiai molekulákban is megtalálhatók, így az energia-háztartásunkban nélkülözhetetlen adenozin-trifoszfátban (ATP-ben), valamint olyan enzimekben, amelyek az élet fenntartásához szükséges biokémiai reakciókat bonyolítják le.

A purinok sokkal gyakrabban fordulnak elő, mint gondolnánk. Nemcsak a szervezet sejtjeinek fejlődési ciklusában képződnek, hanem rengeteg van belőlük egy sor élelmiszerben, így a tengeri ételekben, többféle kenyérben, a sörben, sőt néhány hüvelyesben és másféle zöldségben is. Amikor szervezetünk ezeket a külső forrásokból származó purinokat feldolgozza, húgysav képződik – elsősorban a májban, a bélfalban és az erek falának belső sejttrétegében (amelyet *vaszkuláris endotélnek* neveznek). Mivel régen ezek az ételek inkább csak a gazdagok számára voltak elérhetőek, ezért a kösvényt úgy emlegették, hogy „a betegségek királya, a királyok betegsége”.¹⁷ Az említett táplálékokat ma már sokkal többen meg tudják fizetni, emellett a purinok számos „egészséges” ételféleségben is előfordulnak. Az elmúlt évtizedben végzett nagy epidemiológiai tanulmányokból kiderült, hogy szoros kapcsolat áll fenn a purinban gazdag ételek fogyasztása és a vér húgysavszintje között. Ne hibáztassuk a zöldségeket, mert meglátjuk majd, hogy néhány növényben (például a karfiolban vagy a spenótban) és a gombákban valóban sok a purin, de nem feltétlenül okoznak hiperurikémiát.¹⁸

Fél évszázadon át alacsony purintartalmú diétát írtak elő a kösvényre vagy vesekőképződésre hajlamos embereknek, de ezt a protokollt azoknak is érdemes követniük, akik kézben akarják tartani a húgysavszintjüket és a szervezetük anyagcseréjét. Ha valakinek

nincs köszvénye vagy veseköve – ezeknek a kialakulását genetikai tényezők is befolyásolják –, attól még szenvedhet a hiperurikémia következményeitől.¹⁹ A mindannyiunk szervezetében megtalálható vegyület megismerése létfontosságú a jó egészség elérése érdekében.

Akik minden „orvosilag jóváhagyott” diétát betartottak, de nem vagy csak kevés sikert értek el, azoknak a húgysavszint csökkentése még mindig nagy ismeretlen az egyenletben. Ha nem vesszük figyelembe a húgysavat, nem biztos, hogy a csökkentett szénhidrát-tartalmú, a vegán, a keto, a peszkatáriánus, a lektinmentes vagy a mediterrán étrenddel csökkenteni tudják a testtömegüket, a vércukorszintjüket vagy a vérnyomásukat. Az új tudományos eredmények ismeretében felül kell vizsgálnunk, hogyan értelmezzük a glükémiás indexet, és melyek az „egészséges ételek”. A húgysavszintet könnyű egyensúlyban tartani (1) egyszerű étrendi módosításokkal, (2) az alvás minőségének javításával, (3) megfelelő testgyakorlással, (4) a hiperurikémiát okozó gyógyszerek szedésének minimalizálásával, valamint cseresznye, kávé, C-vitamin és kvercetin fogyasztásával (utóbbi két antioxidáns nemcsak az élelmiszerekben fordul elő, hanem gyógyhatású készítményként is kapható). A *mikrobiom* (bélflóra) karbantartása is fontos tényező a húgysavszint uralásában – a vizsgálatok szerint a gyulladáskeltő, káros bélbaktériumok felzaporodásakor a húgysavszint is emelkedik. A felsoroltak figyelembevételével összeállított, a kötetben ismertetésre kerülő protokollt a *Lower Uric Values* (alacsonyabb húgysavértékek) kifejezés után LUV-diétánakTM nevezem – ennek a segítségével bárki csökkentheti, és ideális határok között tarthatja a húgysavszintjét.

Kutatásaim közben sok olyasmit tanultam, amit évtizedekkel ezelőtt az orvosi egyetemen és az ideggyógyászati betegek kezelésével eltöltött évek alatt nem. A kíváncsiság volt az egyik fő oka annak, hogy orvos lettem – a kíváncsiság, amely kulcsszerepet játszik abban, hogy mit és miért csinállok. Szeretek rácsodálkozni

a dolgokra, és szeretek kérdéseket feltenni. Miért alakulnak ki bizonyos betegeknek az adott elváltozások? Ha megfejtjük ennek a titkát, hogyan kell változtatni orvosi ténykedésünkön, hogy jobban szolgálhassuk a pácienseinket? Sohasem értem be azzal, hogy a gyógyszerekkel csak a tüneteket kezeljem – mondjuk, csökkentsem valakinek a vérnyomását vagy a vércukorszintjét. Meg akarom érteni ezeknek és sok másik problémának az okát, hogy azt kezeljem, és ne csak a megjelenési formáit. Hosszú évek óta kedvenc mondásom, hogy ne csak a füstre koncentráljunk, hanem a tűzre is.

AZ EGÉSZSÉG ÚJ ELLENSÉGE

Dr. Haig több mint egy évszázaddal ezelőtt végzett vizsgálatai ellenére csak a 2005 utáni időszak hozta el azt, hogy a húgysavra ne csak úgy tekintsenek, mint a köszvény vagy a vesekő kockázatának indikátorára. Világszerte egyre több tudós tanulmányainak sokasága igazolja azt a tényt, hogy a húgysavnak sok köze van az egészségünkhöz. Japánban ma már nemcsak a köszvénnel foglalkoznak, hanem a húgysavszint kezelése is a mindennapos orvosi gyakorlat szerves része. A húgysav megismerése érdekében végzett kutatásaim közben sok erőt merítettem az új, meglepő információkból. Egy példa: a hiperurikémia közvetlenül növeli a zsírraktárakba kerülő zsír mennyiségét, és ennek több millió évre visszanyúló, evolúciós oka van: elődeinknek azért volt sok húgysavra szükségük, hogy az így felhalmozott zsír segítségével biztosítsák túlélésüket zord környezeti viszonyok között, például élelem- vagy vízhiány esetén.

A táplálék biztosítása ma már nem okoz gondot a fejlett országokban élő emberek többségének. A következő oldalakon megvizsgáljuk azokat a genetikai mutációkat, amelyek miatt jóval magasabb a húgysavszintünk, mint sok állatnak. A húgysav az őseinket

kövérébbé és az inzulinra rezisztensebbé tette, ezért fontos szerepet játszott a fennmaradásukban. Megnézzük, hogy ez a túlélési mechanizmus hogyan öröklődött át a következő generációkra, hogy biztosítsa az utódok fennmaradását és szaporodási képességét. Ezután megtárgyaljuk, hogyan került összeütközésbe a környezet és az evolúció napjainkban, amikor dúskálunk a kalóriákban, de a mutációk már több kárt okoznak, mint hasznot. A lenyűgöző történetből erőt meríthetünk ahhoz, hogy csökkentsük az inzulinrezisztenciát, a magas vérnyomást, a zsírtermelést, sőt a derékbőségünket és egy sor betegség kockázatát.

Amikor a köszvényről és a vesekőről eltérő betegségekben is elkezdtek kutatni a húgysav szerepét, a gyakorló orvosok többsége az egészet hiábavalónak tartotta, ahogyan az várható is volt. Mára elértünk arra a pontra, ahol ezeket a tanokat sokan komolyan veszik, és világszerte vizsgálják is, mert hatásuk lehet korunk nagy egészségügyi problémáinak, köztük az elhízásnak, a cukorbetegségnek, a szív- és érrendszeri elváltozásoknak, a magas vérnyomásnak és számos krónikus gyulladásos, degeneratív kórképnek a megoldására. Erről mindenkinek tudomást kell szereznie, aki erősebb akar lenni, hosszabb és egészségesebb életet akar élni, és el akarja kerülni az életét megmérgező, de teljes mértékben megelőzhető betegségeket.

ÖNLELTÁR: HOGYAN VEGYÜK ÉSZRE A HS-BOMBÁT AZ ÉLETÜNKBEN?

Ön tudja, mennyi húgysav (HS) van a vérében? A múltban nyilván rutinszerűen megnézték a laborvizsgálatoknál, és valójában bárki ugyanúgy ellenőrizheti otthon is, ahogyan a vércukorszintjét, a testtömegét vagy a -hőmérsékletét. Ha ön ismeri a HS-szintjét – amely természetesen egy dinamikus, napközben folyamatosan változó

érték –, akkor is tudnia kell, hogy mi befolyásolja, mit kell fogyasztania, milyen gyógyszereket kell szednie, sőt hogyan kell aludnia, és mennyi fizikai aktivitásra van szüksége. Mielőtt elmélyednénk a húgysav tudományának meghökkenően érdekes világában, egy egyszerű kérdőív kitöltésével kezdjük, hogy kiderüljön, titokban milyen tényezők károsítanak minket.

A következő kérdésekre válaszoljon őszintén, a legjobb tudomása szerint! Ne gondoljon a hozzájuk kapcsolódó betegségekre; csak az ön szerint igaz válaszra! A következő fejezetekből megtudja majd, miért ezekre a kérdésekre kell válaszolnia, és ön milyen kockázati csoportba tartozik. Fontos, hogy ha úgy érzi, nem egyértelmű az „igen” vagy a „nem” válasz, esetleg úgy gondolja, jobb lenne a „néha” vagy a „ritkán”, egyelőre akkor is válaszoljon igennel!

1. Iszom-e gyümölcsleveket (bármilyen)?
2. Iszom-e cukorral édesített üdítőket, ízesített teákat vagy sportitalokat?
3. Eszem-e cukros ételeket – gabonapelyheket, pékárukat, aszalt gyümölcsöket és édességeket?
4. Használok-e édesítőszernek xilitolt,* vagy fogyasztok-e olyan terméket, amelyben megtalálható?
5. Szedek-e diuretikumot (vízhajtót) vagy kis adagban aszpirint?
6. Iszom-e sört vagy másféle szeszes italt?
7. Van-e hipotireózisom (pajzsmirigy-alulműködésem)?
8. Szedek-e immunszuppresszánt (az immunválaszt elnyomó gyógyszert – például ciklosporint) és/vagy béta-blokkolót?

* A xilitol magyarul hivatalosan xilit, de ma már elterjedtebben használják a xilitol formát. (a fordító)

9. Túlsúlyos vagy elhízott vagyok-e (a testtömegindexem eléri-e a 30-at)?
10. Magas-e a vérnyomásom?
11. Szeretem-e a vadhúsokat (a szarvas-, őz, vaddisznó-, antilop- vagy bivalyhúst), illetve a borjúhúst?
12. Eszem-e olyan belsőségeket, mint a máj, a vese vagy a borjúmirigy?
13. Heti három alkalomnál többször fogyasztok-e vörös (marha-, birka- vagy sertés-) húst?
14. Sok magas purintartalmú tengeri ételt (szardíniát, szardellát, makrélát, kagylót, heringet, tőkehalat) fogyasztok-e?
15. Eszem-e felvágottakat, ideértve a szalonnát is?
16. Van-e pikkelysömöröm vagy ízületi fájdalmaim?
17. Van-e anyagcsere-problémám (például inzulinrezisztenciám vagy II. típusú cukorbetegségem)?
18. Előfordult-e a családomban köszvény vagy veseprobléma (például veseelégtelenség)?
19. Vannak-e alvászavaraim?
20. Csak ritkán vagy rendszertelenül végzek testgyakorlást?

Minél többször válaszolt igennel, annál nagyobb veszélyben van az egészsége, de ne essen pánikba! Amint megtudja, hogyan változtassa meg a szokásait, azonnal drámai mértékben csökken az önre leselkedő kockázat.

Érdekes módon az akut gyulladások, a kiszáradás, a túl megterhelő testedzés, a koplalás és az erőteljes diétázás is emeli a húgysav vérszintjét. Ezeket kihagytam a kérdőívből, mert az így előidézett hiperurikémia csak ideiglenes, és nincs köze a húgysavhoz kötődő

krónikus problémákhoz. Ennek ellenére ezeket a tényezőket is megvizsgáljuk, sőt a Covidon átesettekre is kitérek már az első fejezetben, mivel olyan, számukra ismeretlen kockázatoknak lehetnek kitéve, amelyek a jövőben befolyásolhatják az egészségüket, és különleges figyelmet igényelnek. A könyv későbbi részében elmagyarázom, hogyan kell értelmezni a HS-értékeket, és megadom azokat a célszámokat, amelyek gyökeresen megváltoztatják az orvostudomány eddigi „normális” és a „kóros” tartományának határait.

A „normál tartomány” a továbbiakban nem elég jó. Ideje, hogy bevezessük az „optimális tartomány” fogalmát. Ennyit megérdemlünk, és azt is, hogy megtudjuk, hogyan értelmezzünk át az egészségünk egyenletében más értékeket, így például a vércukor- vagy a hemoglobin-A1C-szintet (HbA1C-szint), amelyből következtetni lehet a megelőző 8–12 hetes időszak átlagos vércukorszintjére – ez a legáltalánosabban alkalmazott laborvizsgálat a cukorbetegség vagy az azt megelőző állapot kimutatására. Ám az ön orvosa által javasolt célszámok valószínűleg eltérnek azoktól, amelyeket én előírok. Egy gyors hír: az agykárosodás már 5,5 százalékos HbA1C-nél elkezdődik, pedig ez az orvosok többsége szerint még „normális” érték.²⁰ Az ön orvosa még az 5,8 mmol/l-es vércukorszintet is megfelelőnek tarthatja, pedig ekkora értéknél már jelentősen nő a demencia kialakulásának veszélye.²¹ Függetlenül attól, hogy ön milyen egészségügyi problémák miatt aggódik, vagy milyenekkel áll kezelés alatt, két alapvető célt kell elérnie: az egészséges anyagcserét és a szisztémás gyulladások visszaszorítását. Ha nincs tisztában azzal, mit értek ezek alatt, hamarosan megtudja. A húgysavszint feletti ellenőrzés megszerzése segíti ezeknek a céloknak az elérését, és elvezet a kiváló egészséghez.

A kötetben megmutatom majd, hogy a húgysav messze nem „melléktermék” vagy „semleges salakanyag”. Ideje megváltoztatni ezt a dogmatikus felfogást, mert a húgysav a szervezet számos folya-

matában központi szerepet játszik. Minden tisztelem az orvoskolégáimé, de figyelmeztetnem kell olvasóimat arra, hogy ha nincs vesekövük, vagy nem köszvényesek, akkor az orvosuk nem mindig vesz tudomást a hiperurikémiájukról. Elintézheti azzal, hogy „emiatt nincs ok aggodalomra”, de semmi sem állhat távolabb az igazságtól. Lehet, hogy a doktornő vagy a doktor nem tartja fontosnak a húgysavszint csökkentését, és ennek az az oka, hogy nem tud róla eleget.

Mint régebben hangoztattam, dönthetünk úgy, hogy egyszerűen éljük az életünket – jöjjön, aminek jönnie kell –, és közben reménykedünk benne, hogy a modern orvostudomány megtalálja a gyógymódot azokra a betegségekre, amelyek mindenképpen kialakulnak. Ez a hozzáállás eleve kudarcra van ítélve. Gondoljunk csak az Alzheimer-kórra, amelynek jelenleg nincs definitív terápiája, pedig nagyon örülnénk, ha lenne. Ugyanakkor már most is birtokoljuk azokat a tudományos eredményeket, amelyek alapján úgy módosíthatjuk az életmódunkat, hogy megelőzhetjük ezt a ma még nem gyógyítható elváltozást. A betegségek tüneti kezelése – így például a vérnyomás vagy a vércukorszint gyógyszeres csökkentése, vagy a szív teljesítményét fokozó gyógyszerek szedése – nem oldja meg az alapbetegséget, és az okait sem küszöböli ki. A füstre figyelünk, miközben a tűzről nem veszünk tudomást. Kötetemmél azt szeretném elérni, hogy olvasóim egészségesek legyenek. A könyvet azért írtam, hogy ellássam őket egy új, korszerű, igazoltan hatékony eszközzel, amely remélhetőleg hamarosan központi szerepet tölt majd be az egészségük megőrzésében.

Felkészültek rá? Akkor vágjunk bele!