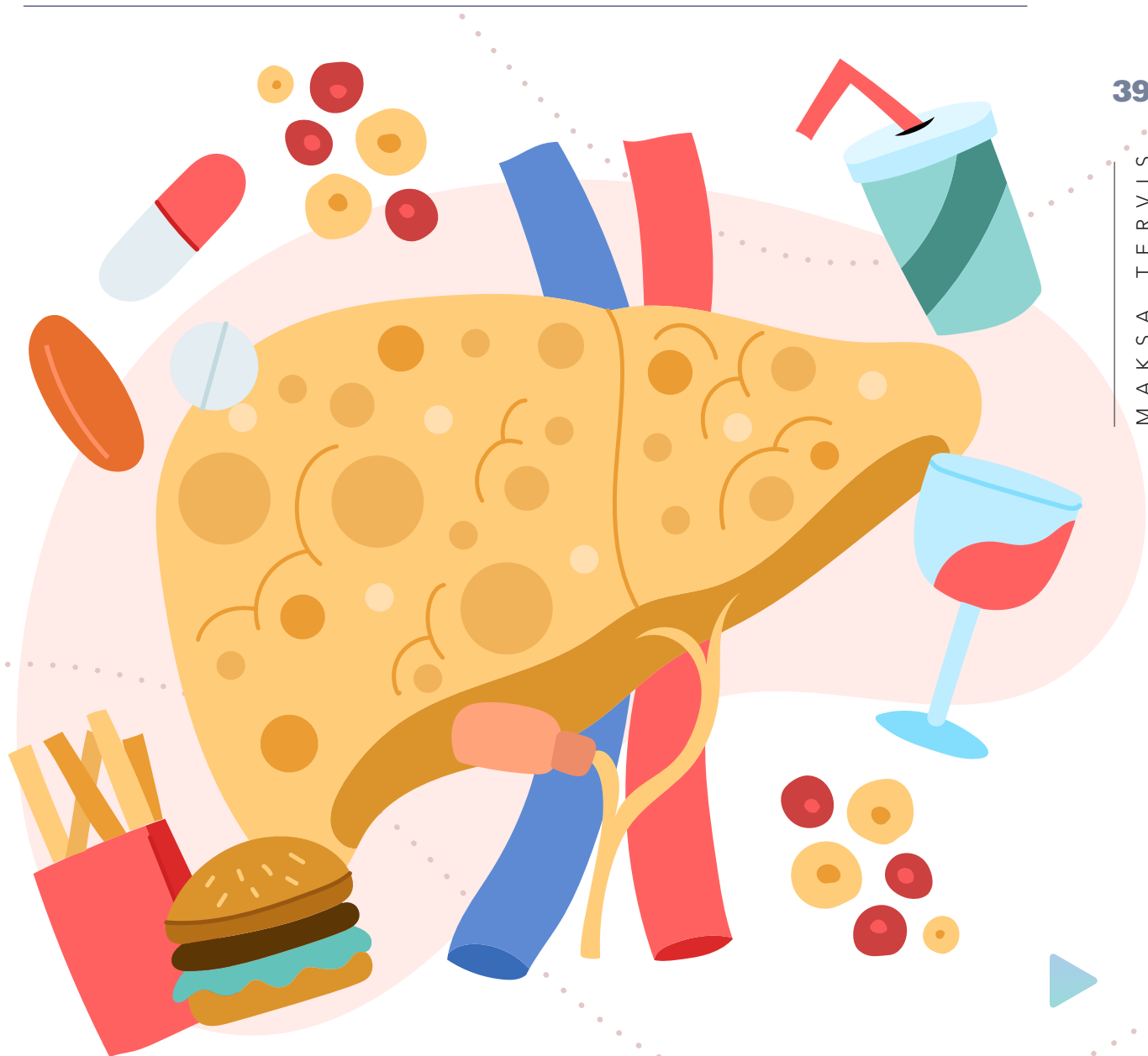


Mis mõjutab maksa tervist?

Maks on selline organ, mis peaks ilma kõrvalise abita hakkama saama. Tänapäevaste toitumisharjumuste ja elustiiliga on paljudel meist õnnestunud oma maks viia sellise ülekoormuseni, et ta ei tule enam oma ülesannetega toime.





Laura Holter

farmatseut
Euroapteek

Me koormame oma maksa tugevalt töödeldud, rasva-, suhkru- ja soolarikaste toitude, alkohoolsete jookide ja erinevate stimulantide pideva ületarbimisega. Kui lisada siia veel saastatud õhk, raskemetallid, pestitsiidid, GMO-d ja kodukeemia, siis see kõik toob lõpuks kaasa toitainete defitsiidi ja toksiinide ülekülluse kehas, mis häirib maksa tööd ja loomulikku puhastumisprotsessi.

Ülesöömine on maksa alafunktsiooni peamine põhjus, sest see paneb maksale suure koormuse. See võib kaasa tuua ka vajalike ensüümide puuduse kehas, mis tekitab maksale lisastressi. Kui me sööme liiga palju, siis liigsed toitained säilitatakse tavaliselt rasvana ning see on üks peamine rasvmaksa põhjustaja.

Alatoitumine ja -kaal võivad kaasa tuua toitainete defitsiidi, mis koormab maksa ja pärsib tema töövõimet. Samas defitsiidis võivad olla ka inimesed, kes tunduvad välimuse järgi ületoidetud, sest ülekaalu põhjustab enamasti just raskesti seeditavate ja toitainevaeste toitude liigne tarbimine ning ebapiisav liikumine.

Kehal on vaja normaalseks toimimiseks 10–15% valke päevasest kalorihulgast. Valkude liigset tarbimist, eriti loomset päritolu valke nagu muna, piima-, liha- ja kala-

tooteid tuleks piirata. Pikaajaline liigne valgusisaldus toidus on tervisele kahjulik, see aeglustab seedimist, koormab neerusid ja maksa, samuti võib põhjustada podagrat ja suurendada allergiaohtu. Valkude rohke tarbimise korral muutub keha liiga happeliseks, vabaneb ka liigselt ammoniaaki. Valkude liigne tarbimine tekitab organismis veel vedelikupuuduse, koormates neerude tööd, mis peavad valkude liigsed laguproduktid verest välja filtreerima. Valkude tarbimisel oleks hea jälgida, et suurem osa valke saadaks taimsetest allikatest nagu ubadest, läätsedest, pähklitest, seemnetest, teraviljadest ning aedviljadest.

Head rasvad õiges koguses on kehale ja maksa funktsioonide toimimiseks hädavajalikud. Friikartulid, kartulikerõpsud, pitsa ja teised samalaadsed toidud ei ole tervisliku toitumise lipulaevad, kuna sisaldavad suures koguses nn halbu rasvu. Need rasvad on seotud paljude terviseprobleemidega nagu diabeet, südamehaigused, sapikivid ja rasvmaks. Maksal on raske töödelda küllastatud rasvu, rafineeritud rasvu, transrasvu ning hüdrogeenitud rasvu.

Ka oomega-6-rikaste taimeõlidega liialdamine ei ole tervislik. Oomega-6-rasvhapped on kasulikud asendamatud rasvhapped, kuid nende rasvhapete ületarbimine soodustab kehas põletikulisi protsesse. Kuigi erinevad toidurasvad peaksid katma 25–30% päevasest toiduenergiast, mis on päris suur protsent, on rasvade ületarbimine väga kergelt saavutatav ning seega on mõistlik lugeda pakendiinfot ja vähendada nn halva rasva tarbimist. Tuleks tarbida normaalses koguses häid rasvu.

Maksa ülekoormus, mis kestab pikka aega, võib soodustada ka

maksahaiguste teket. Maksahaigused koormavad ja kahjustavad omakorda maksa ning vähendavad veelgi maksa võimet täita oma elulisi funktsioone. Inimestel tuntakse ligi 100 maksa haiguslikku seisundit, mille täpseid tekkepõhjusti pole teada. Osa neist on ravitavad ja ennetatavad, kuid osa mitte. Maksahaigustel võib olla eri põhjused – nii kaasasündinud kui ka viiruslikke.

Mõningaid maksahaigusi seostatakse aga hoopis pikka aega kestnud ebatervisliku eluviisi ja kehvade toitumisharjumustega. Pikaajaline narkootikumide, alkoholi, mõnede ravimite ja muude toksiliste ainete tarbimine kahjustab maksa rakke ning seetõttu võib alkoholist hoidumine, tervislik toitumine, piisav liikumine ja normaalse kehakaalu säilitamine tugevdada immuunsust ja vähemalt mõningaid maksahaigusi ennetada või varajases staadiumis ka ravile kaasa aidata.

Apteegis kohtab nii neid, kes tulevad arsti soovitusel otsima maksa toetavaid preparaate, kui ka neid, kes soovivad ise paar korda aastas kuuri läbi teha. Kõige populaarsemad on meie apteegis käsimüügiravimid Essentiale Forte N variandid ning Carsili pakendid. Sellele järgnevad looduslikud toidulisandid, nagu näiteks Olvel Liver Complex ja Liverta variandid. Kui näiteks vesteldes selgub, et kliendil on igapäevaselt vaja võtta palju ravimeid, ta ei toitu teadlikult tervislikult ning armastab ka näiteks alkoholi, siis igal juhul soovitame paar korda aastas maksa turgutada. Loodan ja arvan, et mida aasta edasi, seda teadlikumaks saavad ka inimesed ning hoolitsevad üha rohkem enda tervise eest. Terves kehas terve vaim! 🍷

Ülesöömine on maksa alafunktsiooni peamine põhjus, sest see paneb maksale suure koormuse. See võib kaasa tuua ka vajalike ensüümide puuduse kehas, mis tekitab maksale lisastressi.