

Vliv alkalické diety na vnitřní prostředí - mýtus nebo skutečnost

Prof. MUDr. L. Vítěk Ph.D., MBA.

IV. interní klinika a Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky VFN a 1. LF
UK v Praze

Alkalická dieta zahrnuje celou skupinu dietních opatření, které by teoreticky měly vést k ovlivnění acidobazické rovnováhy. Vychází z přesvědčení, že potraviny snižující produkci kyselin v lidském těle jsou pro lidský organismus žádoucí a snížením kyselosti vnitřního prostředí dochází k ovlivnění řady patologických jevů. Potraviny se podle proponentů těchto diet dělí na alkalické (ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy...), neutrální (obecně sacharidy) a kyselé (maso, vejce, mléko, cereálie, alkohol...). Alkalická dieta pak údajně brání vzniku osteoporózy, nemocem vylučovacího ústrojí, nádorových onemocnění, chronických infekcí či svalové atrofii. Přestože dietním příjmem lze skutečně ovlivnit kyselost moči, k ovlivnění pH vnitřního prostředí prakticky nedochází vzhledem k ohromné pufrovací kapacitě organismu udržující za fyziologických podmínek pH ve velmi úzkém, mírně alkalickém rozmezí. Ačkoli odborná literatura není zcela konkluzivní, rozsáhlé meta-analýzy publikovaných studií nepotvrzují preventivní/protektivní vliv alkalické diety na vznik osteoporózy. Podobně uvažovaný kancerostatický účinek alkalické diety nelze v žádném případě považovat za prokázaný, podle American Institute for Cancer Research se jedná o pouhý mýtus (čímž v žádném případě nelze zpochybňovat chemopreventivní účinky diety založené na vysokém obsahu ovoce, zeleniny, luštěnin a vlákniny a nízkém obsahu nasycených tuků). Přestože nelze souhlasit s většinou argumentů používaných k vysvětlení účinnosti alkalické diety, jedná se o dietu považovanou za obecně zdraví

prospěšnou, zejména však pro vysoký obsah vlákniny, vápníku, draslíku, hořčíku či vitaminů a nízký obsah nasycených tuků a sodíku.