

PROTEIN HOLIK

JAK NÁS NAŠE
POSEDLOST MASEM ZABÍJÍ
A CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT



GARTH DAVIS, M.D.

spolu s Howardem Jacobsonem, Ph.D.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Informace uvedené v této knize neslouží jako náhrada odborné lékařské praxe. Vždy se poraďte se svým lékařem. Využití těchto informací závisí na vlastním uvážení čtenáře. Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za žádné ztráty, nároky či újmu v důsledku použití nebo nesprávného využití uvedených návrhů, za nedodržování režimu stanoveného lékařem, či za materiály zveřejněné na webových stránkách třetích stran.

Původně vyšlo jako *Proteinaholic: How Our Obsession with Meat Is Killing Us and What We Can Do About It*. Publikováno po dohodě s HarperCollins Publishers, New York, USA.

Copyright © Garth Davis, 2015

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Jana Hübschová, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-159-8

OBSAH

ČÁST I GARTH DAVIS, PROTEINHOLIK - 5

Kapitola 1

Jmenuji se Garth a jsem proteinholik - 6

Kapitola 2

Moje cesta do záhuby - 27

Kapitola 3

Mé pátrání po ideální stravě - 49

ČÁST II JAK SE Z NÁS STALI PROTEINHOLICI - 69

Kapitola 4

Historie proteinu - 70

Kapitola 5

Protein si uzurpuje nutriční trůn - 89

Kapitola 6

Odvrácená strana Atkinsovy diety - 96

Kapitola 7

Nejnovější „příchuť“ proteinholismu: paleo - 114

ČÁST III ÚMRTÍ A NEMOC KVŮLI PROTEINU - 137

Kapitola 8

Pravda o výzkumu a „pseudověda“ - 138

Kapitola 9

Diabetes: je to maso, které váš organismus zahluje cukrem - 176

Kapitola 10

Hypertenze: protein na nás vyvíjí tlak - 191

Kapitola 11

Onemocnění srdce: chcete, aby vaše srdce šlapalo jako hodinky?
Vyhněte se masu - 196

Kapitola 12

Obezita: na vině nejsou sacharidy - 213

Kapitola 13

Rakovina: objasnění spojitosti s proteiny - 230

Kapitola 14

Prevence předčasného úmrtí - 268

ČÁST IV PLÁN NA ZOTAVENÍ SE Z PROTEINHOLISMU - 287

Kapitola 15

Kolik proteinu opravdu potřebujeme? - 288

Kapitola 16

Snížení konzumace živočišných proteinů: proč, jak a co - 312

Kapitola 17

Jídelníček - 349

Poděkování - 390

Literatura - 392

Rejstřík - 446

Prolomení proteinových mýtů

Tyto mýty důkladně prozkoumáme a vyvrátíme ve třetí části této knihy. Na tomto místě pouze uvádím přehled proteinholických mýtů a skutečnosti, které jsou s nimi v rozporu.

MÝTUS: Strava s vysokým podílem sacharidů je příčinou diabetu.

FAKT: Sacharidy nejsou příčinou diabetu. Diabetes způsobuje konzumace masa a tuku. Ano, čtete správně. Sacharidy nejsou příčinou diabetu – ani čistý cukr není příčinou diabetu, pokud ho nekonzumujete v nadměrném množství. Je to maso, které vede k inzulinové rezistenci a zvyšuje hladinu inzulinu, což je hlavní syndrom, který předchází vzniku diabetu, a maso má také hlavní podíl na vzniku obezity.

MÝTUS: Strava s vysokým podílem sacharidů vás činí náchylnými pro rozvoj onemocnění srdce.

FAKT: Sacharidy nejsou příčinou onemocnění srdce – příčinou je maso. Maso zvyšuje hladiny nezdravého cholesterolu a ucpává cévy. Maso vyvolává v těle zánět – reakci imunitního systému – který, když přejde do chronicity, doslova stojí za všemi chronickými onemocněními, včetně onemocnění srdce. Maso způsobuje vznik onemocnění srdce ještě mnoha dalšími mechanismy.

MÝTUS: Strava s vysokým podílem sacharidů vede k obezitě.

FAKT: Každá rozsáhlá studie vede ke stejnému závěru – vegani (kteří nejedí žádné živočišné bílkoviny) váží méně než vegetariáni, kteří je jedí v omezené míře, a vegetariáni, kteří konzumují vejce, mléko a mléčné výrobky, váží méně než konzumenti masa (konzumenti červeného masa, drůbeže a ryb). Existuje ještě jedna kategorie, „pesco-vegetariáni“, kteří jedí pouze ryby a rostlinné potraviny. Podle předpokladu budou vážit více než vegetariáni a méně než konzumenti masa.

Sacharidy za epidemii obezity nemohou – může za ni maso a nadměrné množství kalorií. Maso narušuje bakteriální flóru ve střevech, což vede k nárůstu hmotnosti. Maso většinou obsahuje antibiotika, což také vede k nárůstu hmotnosti. Maso organismus překyseluje a vytváří v těle zánět, dvě další příčiny nárůstu hmotnosti. A to je jen špička ledovce – celý příběh o proteinech a snižování hmotnosti si povíme v kapitole 12, která se týká obezity.

MŮJ ŽIVOT NA DIETÁCH

Nechci, abyste si mysleli, že diety jsou mi naprosto cizí. Dokonce už jako dítě jsem jedl typické nezdravé jídlo – průmyslově vyráběné slazené cereálie a sladkosti – omezil jsem je až ve svých dvaceti letech. Bylo všeobecně známo, že cukr a průmyslově zpracované sacharidy patří mezi nejškodlivější složky americké stravy a věděl jsem to i já, stejně jako každý jiný dietolog, a jejich pokušení jsem se proto snažil odolávat. Měl jsem pocit, že proteiny mohu jíst bez omezení, a to mi stačilo. Koneckonců, nebyl snad protein potravinou vhodnou na hubnutí?

V době, kdy jsem začal pracovat jako stážista, jsem měl už pár kilogramů navíc. Až do této doby jsem nikdy nezkoumal, jestli to byl důsledek mé nízkosacharidové vysokoproteinové stravy. Naštěstí jsme celou dobu nosili volné lékařské pláště, pravděpodobně nejmilosrdnější uniformy, které kdy byly vytvořeny. Dobré to bylo i z toho důvodu, že nejlepší dostupné jídlo pocházelo z hamburgerové restaurace „U Wendy“, která byla přímo v areálu nemocnice. Teď se mi zdá ironické, ne-li přímo zločinecké, že má nemocnice byla na předním místě v léčbě nemocí způsobených stravou z fastfoodů a přitom si v přízemí hýčká restauraci U Wendy s jejími hamburgery. Každý den tam můžete spatřit dlouhý zástup lidí, jak trpělivě čekají na svůj cheeseburger se slaninou, než budou pokračovat dál, do ordinace svého kardiologa.

Nicméně v té době jsem v tom žádnou ironii nespatořoval. Jediné, co jsem tenkrát řešil, byl fakt, že jsem hodně pracoval, a tudíž jsem se potřeboval dobře najíst něčeho chutného, co mě udrží v chodu. Samozřejmě, že to nemohlo dopadnout jinak, než postupným nabíráním dalších a dalších kilogramů. Student v prvním ročníku běžně přibere kolem 6 kg, my, stážisti, jsme byli schopni dotáhnout to na dvojnásobek. Jak jsem už jednou říkal, díkybohu za ty pláště.

Takže jsme všichni skončili na dietě – ale se zdravím to nemělo nic společného. Lépe, než kdokoliv jiný, jsme si uvědomovali spojitost mezi obezitou, cholesterolem, srdečním onemocněním a mrtvicí, ale jediné, co nás zajímalo, byl den, kdy opustíme nemocniční koridory a půjdeme

Navazující studie odborníků ve zdravotnictví, také Harvard? Ještě více prázdných pohledů.

Mým záměrem není poukazovat na ignoranci svých kolegů. Před sedmi lety jsem byl s nimi na stejné, potápějící se, lodi. Věděl jsem to, co jsem věděl, a to, co jsem věděl, se zakládalo na otázkách, v nichž jsem byl vyškolen. A ústřední otázkou americké medicíny je: „Jak se poprat s touto nemocí?“

Co mě přinutilo vyskočit z této lodi a plavat ke břehu zdravé výživy? Jednoduše jiná otázka. Kdokoliv, kdo si položí otázku „Co mohu udělat pro to, abych byl zdravější?“, skončí dříve nebo později tam, kde jsem přistál já – pokud není zaslepen pýchou nebo penězi.

MEDICÍNA ZALOŽENÁ NA DŮKAZECH

Jak jsem již zmínil, údaje z *Modrých zón* a informace z dalšího výzkumu populací výrazně narušovaly můj pohled na svět a praxi, ale nestačily na to, abych svá doporučení pacientům změnil. Abych v tomto smyslu mohl praktikovat medicínu založenou na hodnověrných důkazech, potřeboval jsem poznat lékaře západní medicíny, kteří své pacienty léčili a jejich zdravotní stav zlepšovali pomocí nízkoproteinové stravy.

Kniha Joela Fuhrmana *Eat to live* (česky dosud nevyšlo) mi poprvé poskytla možnost seznámit se s přístupem k léčbě a prevenci nemoci na základě výživy, s využitím rostlinné stravy. Praktický lékař se zavedenou rodnou praxí v New Jersey předepisuje dokonalou výživu – kterou nazývá „nutritarianismus“ – jako první léčbu většiny potíží, na které si jeho pacienti stěžují. Na rozdíl od většiny jiných praktických lékařů neřeší zdravotní trable svých pacientů farmaceutickými léky, ale spíše se jim snaží ukázat, jak by sami mohli eliminovat většinu symptomů, když si uvědomí pravou příčinu svých potíží – především standartní americkou stravu.

Od té doby jsem objevil tucty, ne-li stovky dalších lékařů, kteří medicínu tímto způsobem praktikují. Několik z nich se podílelo na tvorbě velmi důležitého dokumentárního snímku z roku 2011, *Forks over Knives* (*Raději vidličky než nože*). Nyní jsem pyšný, že jsem jedním z nich. Ale „stovky“ ve Spojených státech stále představují ostudně malé procento

HISTORIE PROTEINU

Vyrůstal jsem s nezpochybnitelnou vírou ve výsostné postavení proteinu ve výživě. Bylo na ni zaseto v dětství, byla upevněna společností a stále dokola omílána mými učiteli i vrstevníky. Byl to tak zřejmý fakt, že jsem po celá dlouhá čtyři desetiletí neměl důvod nijak ho zpochybňovat. Když jsem tedy posléze zjistil, že to není nezvratný fakt, nýbrž vymyšlený příběh, dost mě to naštválo – a probudilo moji zvědavost. Chtěl jsem se dozvědět, jak jsem se já a se mnou tolik dalších lidí mohl nechat tak napálit. Kdo dosadil protein na trůn a proč? Proč toho falešného vládce nedokázala věda sesadit? Jaké finanční a politické zájmy udržovaly tohoto krále u moci? Mé poznatky jsou poučné a nejsou ani trochu znepokojující. Pojdme se vrátit v čase, do doby, kdy proteinholismus ještě nebyl normou, abychom se mohli podívat na to, jak jsme se k němu dopracovali.

KDYŽ MASO BYLO VÝSADOU BOHATÝCH

Pro ty z nás, kteří jsme se narodili po roce 1950, je obtížné uvěřit, o kolik méně živočišných proteinů lidé dříve konzumovali. Mnoho imigrantů stále jedlo svoje národní jídla, která byla v důsledku ekonomických potřeb převážně rostlinného původu. Irové přežívali na ovesných jídlech, chlebu a bramborách. Italové se živili těstovinami, fazolemi, chlebem a rajčaty a rovněž barevnými saláty a kreativně připravenou zeleninou. Východní Evropané spoléhali na boršč a podobné zeleninové polévky a také na zelí, brambory, knedlíky a chléb. Čínská strava byla samá rýže, sója

VĚDA KRÁČÍ DÁL

Ve zkoumání proteinu vědci pokračovali také v průběhu 19. a počátkem 20. století, nicméně jejich experimenty ne vždy splňovaly dnešní standardy a výzkumní pracovníci ne vždy dokázali ze svých dat vyvodit logické závěry.

Například německý fyziolog Dr. Carl von Voit studoval stravu dělníků na konci 19. století a zjistil, že konzumovali přibližně 118 g proteinů denně. Von Voit pak udělal několik klasických chyb. Zaměnil popis s receptem (*prescription s description*) a svůj výzkum rozšířil z těžce pracujících dělníků i na velkou část běžné populace. Předpokládal, že dělníci jedí to, co potřebují jejich těla, a z toho vyvodil, že 118 g proteinů denně musí být optimální denní dávka pro každého jedince.

Samozřejmě, že si dokážeme představit mnoho důvodů, kvůli nimž bude skupina lidí – obzvláště zbídačená skupina dělníků – přijímat stravu, která bude mít k ideálu daleko. Například nevíme, jaké další potraviny měli k dispozici nebo jaké měli podmínky a vybavení pro uskladnění a vaření jiných potravin, ale von Voit ze svých údajů vyvodil závěr, že 118 g proteinů by měl být náš denní cíl.

Von Voitových 118 g se rychle stalo spodní hranicí – ne horní – pro doporučený denní příjem proteinů. Tou dobou se chemik Russell Henry Chittenden z Yale začal touto otázkou zabývat mnohem vědeckěji a dospěl k lékařskému konsenzu neuvěřitelných 130 g proteinů denně. Chittenden, v té době vzácný hlas rozumu, upozorňoval na to, že nadměrné množství proteinů se rozkládá na potenciálně toxické komponenty dusíku. Chittendenovy experimenty, které prováděl sám na sobě, na atletech a vojácích, prokázaly, že dokonce i lidé s aktivním způsobem života by mohli vyžít s menším než polovičním množstvím proteinů. Jeho doporučení zní: pouze 62 g denně. Jeho výstupy neměly velký úspěch, protože byly přehlášeny zamilovaností lékařů do neustále se zvyšujícího množství proteinů a skutečností, že nikdo v té době neumíral v důsledku obezity nebo jiných chorob z přejídání.

Proč tito fyziologové 19. a počátku 20. století obhajovali takové množství proteinů? Také v 19. a 20. století používali vědci ty nejlepší nástroje,

a má hmatný pulz. Harold však ve svém přesvědčení zůstává nezlomný. Lékař se ho nakonec zeptá, jestli mrtví lidé krváčí. „Samozřejmě, že ne,“ odpoví Harold. „Každý ví, že mrtvoly nekrvácí.“ Lékař vezme jehlu a propíchně Haroldovi prst. Oba sledují, jak začíná téct krev. „Aha, krvácí!“ vykřikne Harold. „Mrtvoly opravdu krváčí.“

KOGNITIVNÍ DISONANCE

Výše uvedený vtip představuje příklad psychologického fenoménu, který se nazývá „kognitivní disonance“. Tento jev se může objevit u člověka, který je o něčem tak silně přesvědčen, že odfiltruje nebo reinterpretuje všechny důkazy, které jsou s jeho přesvědčením v rozporu. Neexistuje žádný způsob, který by Harolda přesvědčil, že není mrtvý. Skutečně, výzkumy potvrzují, že předkládat lidem důkazy o tom, že jejich přesvědčení se nezakládá na pravdě, jejich názor nezmění. Ve skutečnosti to jejich chybnou víru ještě posiluje, protože se svůj názor snaží ze všech sil obhájit proti veškeré logice a předkládaným faktům.

Jako lékař, který svým pacientům doporučuje jako součást léčby rostlinnou stravu, jsem dospěl k závěru, že protein má u nás výsadní postavení a je – promiňte mi tu slovní hříčku – „svatou krávou“ naší společnosti. Navzdory několika desetiletím, po která se shromažďovaly důkazy, od pozorování přes epidemiologické studie až k rozsáhlým průzkumům výživy a klinickým studiím, je předpoklad, že protein je dobrý a čím je ho více, tím lépe, v naší mysli stále pevně zakořeněn.

Jak jsem již zmínil, tuto knihu jsem napsal částečně proto, abych toto téma mohl přestat opakovaně řešit se svými pacienty, kteří se snaží zhubnout.* Moji pacienti mi odkývají a odsouhlasí všechna má dietní doporučení, jen abychom při další návštěvě mohli přijít na to, že téměř nic z toho nedodrželi. Níže uvádím příklad, parafrázovanou (a bohudík zkrácenou)

* Měl bych zde zmínit, že tisíce pacientů, kteří mě navštíví kvůli lékařské intervenci nebo chirurgickému zákroku za účelem snížení hmotnosti, spadají do jedné ze dvou následujících skupin: lidé se závislostí na fastfoodech nebo dietáři typu „Snažím se konzumovat co nejméně proteinů, abych zhubl.“ Existuje několik dalších typů lidí, ale věřte mi, že lidé v každé z těchto kategorií jedí velmi podobně.

verzi konverzace, kterou jsem vedl s jednou svojí pacientkou, dvaadvaceti-
cetiletou ženou.

PACIENTKA: Pane doktore, jsem opravdu frustrovaná. Už jsem zkusila všechno možné, abych zhubla. Držela jsem všechny známé diety, vyvinula jsem velké úsilí, abych do sebe dostala co nejvíc bílkovin, a pravidelně cvičím s trenérem.

JÁ: Když říkáte, že jste vyzkoušela všechny možné diety, o jaké konkrétní diety se jedná?

PACIENTKA: Vždyť víte, ty obvyklé. Několikrát jsem držela dietu Quick Weight Loss. Mnohokrát jsem zkoušela Atkinsovu dietu a také jsem zkoušela Paleo dietu. Pokaždé se mi podařilo zhubnout, ale shozená kila jsem vždycky zase nabrala.

JÁ: Dobře. Řekněte mi, co celý den jíte.

PACIENTKA: Snídám vejce, vaječné bílky nebo jen jogurt. Obvykle si k tomu dávám proteinový nápoj. Když nemám moc času, dám si k obědu další nápoj nebo si skočím do Subwaye pro sendvič se studeným nářezem. Vždycky večeřím kuře nebo rybu se zeleninou. Občas mám chuť na sladké a musím si dát čokoládu. Víím, že mám ve stravě příliš mnoho sacharidů, ale občas se prostě neudržím a musím si dát něco sladkého.

JÁ: Co přesně máte na mysli, když říkáte, že máte ve stravě příliš mnoho sacharidů? (Já víím, mluvím jako nějaký psycholog.)

PACIENTKA: No, sem tam si dám sladkou tyčinku, sušenky nebo chipsy. Občas neodolám koblize. Víím, že na tom ujíždím, proto, když už si něco z toho musím dát, dovolím si to jen jednou denně. A opravdu miluji pizzu.

JÁ: Jíte ovoce?

PACIENTKA: Ano, nějaké jím, ale jak jsem říkala, sacharidy se snažím omezit.

JÁ: Co kdybych vám řekl, že sacharidy vaším problémem nejsou? Naopak, ve vaší stravě je jich nedostatek. Co kdybych vám řekl, že jíte mnohem více proteinů, než byste měla?

PACIENTKA: (S šokovaným a znechuceným výrazem) No, byl by to přesný opak všeho, co jsem doposud četla. Vždycky a všude jsem slyšela jen „Jezte víc proteinů.“

JÁ: A jak vám to pomohlo?

PACIENTKA: (S ještě větším rozhořčením) No ano, vidím, že to nefunguje, ale myslím si, že je to kvůli tomu, že jím moc sacharidů. Onehdy jsem také měla pozdě večer pizzu.

JÁ: (S použitím jejího jídelníčku s procentuálními výpočty kalorií u různých živin) Skutečně máte nízké procento kalorií ze sacharidů, jenom asi 40 %. Zhruba 20–30 % vašich kalorií pochází z proteinů a 30–40 % z tuků. Mýlíte se, když o jídlech, jako je kobliha nebo pizza, uvažujete jako o sacharidech. Ve skutečnosti mají více kalorií z tuku než ze sacharidů.

Když se dívám na váš jídelníček, vidím, že jíte hodně kuřecího masa. Mimochodem, máte velmi málo vlákniny. Vaše strava je velmi podobná tomu, co jí většina Američanů. Víte, že i když jsme „nejobéznější země“ na světě, Evropa nás dohání? Proto rozjeli rozsáhlou studii, aby zjistili, jaké potraviny způsobují nadváhu. Osm let sledovali téměř 350 000 lidí a zjistili, že konzumace masa, především kuřecího, je úzce spojena s váhovým přírůstkem (Vergnaud, Norat a kol., 2010). V podmnožině této velké výhledové studie se výzkumníci zaměřili na porovnání vegetariánů a konzumentů masa a došli k závěru, že čím více je ve stravě proteinů a čím méně vlákniny, tím vyšší je hmotnost (Spencer, Appleby a kol., 2003).

PACIENTKA: Já nevím... to není možné... jak bych mohla přibrat po kuřeti?

JÁ: No, to je složitá věda (čtenářům ji podrobně vysvětlím ve třetí části knihy). Ale pamatujte si, že maso je kaloricky vydatné, což znamená, že i malé množství obsahuje hodně kalorií, takže máme tendenci se přejídat, abychom se cítili sytí. Také je třeba si uvědomit, že v 50. letech minulého století kuřata běhávala venku, byla krmena přírodním obilím a šla na porážku nejdřív v šesti měsících. V současnosti jdou na porážku už v šesti týdnech a mají mnohem větší hmotnost v důsledku umělého

výběru a nepřírozené stravy, která je navržena tak, aby po ní kuřata v rekordním čase co nejvíc přibrala.

Moderní kuřata přežívají ve stísněných podmínkách v klecích, kde se nemohou ani otočit. Aby se dařilo udržet je za těchto podmínek naživu, pravidelně se jim do krmiva přidává dávka antibiotik. Takže jíte tučnější kuřata napumpovaná antibiotiky, která mohou narušit vaši přirozenou střevní flóru a ovlivnit vaši hmotnost. A jsou také plná toxinů, které mohou v těle vyvolat zánět. A na samém vrcholu této prohnilé pyramidy trůní iluze, že kuře je zdravou potravinovou volbou, což způsobuje jeho nadměrnou spotřebu.

PACIENTKA: Dobře, ale náš rodinný lékař mi řekl, že potřebuji více bílkovin.

JÁ: (Už jsem začínal být trochu podrážděný) A jaké má váš lékař vzdělání ve výživě?

PACIENTKA: No, vlastně to není jen on. Informace ve stejném duchu mám z internetu a z televize.

JÁ: Ano, a jak tyto informace o výživě, které jste se dozvěděla, propírají naši zemi? Jíme víc proteinů, než jakákoliv jiná země na světě (s výjimkou Islandu) a máme nejvyšší počet lidí s nadváhou, patříme mezi země s největším výskytem rakoviny, diabetu, onemocnění srdce a máme nejkratší délku života. Doporučení RDA (denní doporučená dávka) je 45–55 g proteinů denně, ale vy jich jíte nejméně jednou tolik. Jak jste si určitě všimla, má čekárna je plná – a každý z těchto lidí drží nějaký druh proteinové diety.

PACIENTKA: (Vytrvale) Ale není to kvůli tomu, že jíme moc cukru? Nejsou to nízkotučné diety, které selhávají?

JÁ: Nízkotučnou stravu jsme vlastně nikdy nejedli. Jistě, spotřeba cukru stoupla a náš celkový denní příjem kalorií se zvýšil, a to opravdu není dobrá zpráva, ale k nárůstu konzumace cukru došlo v důsledku ideologie „nízkotučných“ diet, která se vynořila jako reakce na již dříve nefungující vysokoproteinový stravovací plán. Protože jsme začali slýchat, že na vině je tuk, začali Američané vyhledávat nezdravé potraviny bez tuku, jako např. Snackwell's, které jsou plné cukru. A co hůř,

spotřeba tuku se tím nesnížila! Jen jsme přidali cukr. Namísto údajně nízkotučné stravy, napěchované průmyslově zpracovaným, rafinovaným cukrem, bychom měli přejít na nízkoproteinovou stravu bohatou na ovoce a zeleninu, s vysokým obsahem škrobů.

PACIENTKA: Děláte si legraci? Stravu s vysokým obsahem škrobů?

JÁ: Jestliže se nacházíme mezi nejméně zdravými národy vyspělého světa, neměli bychom se podívat na ty nejzdravější? Podobné kultury, které se nachází v Okinawě a na Sardinii, kde lidé žijí mnohem déle a zdravěji než my, ve skutečnosti jedí nízkoproteinovou stravu bohatou na sacharidy. Okinawané jedí hodně rýže a sladkých brambor a velmi málo masa. Přibližně 80 % kalorií přijímají ze sacharidů. Jedí mnohem méně bílkovin než vy a mnohem více sacharidů a přitom jsou mnohem zdravější. A není to otázka genů. Kdyby se přestěhovali do Spojených států nebo přešli na západní stravu, byli by stejně nezdraví a obézní jako my.

PACIENTKA: (Prázdný, nevěřící pohled)

A tak to jde dál, od jednoho pacienta k druhému, pořád to samé. Nakonec se mi podařilo mnoho z nich přesvědčit, obvykle díky tomu, že jejich touha zhubnout a žít zvítězila nad jejich starými pravdami. Ti, kteří se s tím dokázali vypořádat, říkají, že musíte „padnout na úplné dno“, abyste změnu dokázali uskutečnit. A já, jako bývalý proteinholik, mám tu čest svoji zkušenost zúročit a být průvodcem na jejich cestě k lepší a mnohem radostnější existenci.

Pracuji na té nejintenzivnější a nejohroženější části cyklu závislosti, kde se proteinholismus může zhroutit právě v konfrontaci se špatným zdravotním stavem a hrozbou utrpení v budoucnu. Předtím, než se lidé dostanou až sem, mají nekritickou víru v hodnotu živočišných potravin a nikdo a nic jim jejich přesvědčení nevyvrátí, dokud nejsou konfrontováni s někým, kdo žádné živočišné potraviny nejí.

ATKINS UMÍRÁ NA ONEMOCNĚNÍ SRDCE

Atkins v roce 2002 opravdu zemřel na zástavu srdce. Dovedete si představit, jak zničující zpráva to pro jeho obří korporaci byla? Její jednasedmdesátiletý velký nestor zdraví utrpěl infarkt myokardu, a to i navzdory dodržování své vlastní zdravé diety, která měla být srdci prospěšná. Diety plné slanine, smažených vajíček, kuřecího masa a čedaru. PR team společnosti rychle přispěchal s vysvětlením, že ctihodný doktor trpěl virovou kardiomyopatií (srdeční onemocnění), která s jeho způsobem stravování vůbec nesouvisela. Atkins o rok později zemřel v nemocnici. K jeho úmrtí se však váže příběh, že doma na sněhu uklouzl, udeřil se do hlavy a skončil v bezvědomí.

Můžete onemocnět virovou kardiomyopatií a zemřít na srdeční arytmií. Arytmie jeho srdeční zástavu způsobit mohla, ale ze záznamů jeho soukromého lékaře je patrné, že trpěl ischemickou chorobou srdeční (obstrukcí věnčitých tepen), která zcela jistě souvisí se stravou a je známo, že ji způsobuje konzumace vysokotučných a vysokoproteinových živočišných potravin.

Pak ale přišla usvědčující rána. Jeden lékař z Nebrasky si vyžádal nějakou kontrolní lékařskou zprávu a omylem mu byla zaslána Atkinsova dokumentace, přestože nebyl jeho ošetřujícím lékařem. Ve zprávě bylo uvedeno, že příčinou Atkinsova infarktu byla ucpaná srdeční céva. Též tam bylo zaznamenáno, že v době smrti vážil 117 kg, což při jeho výšce 1,8 metru znamenalo, že byl obézní. Atkinsův PR stroj na výrobu příběhů namítal, že když utrpěl onu nehodu, vážil 88,5 kg a že zbývající téměř 30 kg bylo zapříčiněno zadržováním tekutin v době jeho hospitalizace na JIP. Zatímco široká veřejnost tato prohlášení bez námitek přijala, my, kteří pracujeme v nemocnici, jsme nad tím pozvedli obočí. Pokud jediným Atkinsovým problémem bylo poranění hlavy, v žádném případě by lékaři nedopustili, aby takovým způsobem otekl. Zadruhé, z mých vlastních zkušeností vyplývajících z toho, co jsem viděl na JIP, musím říct, že 30 kg je opravdu příliš mnoho na to, aby se tomu dalo uvěřit.

Tento příběh patří k těm smutným. Únik jeho dokumentace zajisté není etický a skutečnost, že ho jeho žena musela veřejně obhajovat v době,

kdy držela smutek, je přinejmenším nešťastná. Můj názor je ten, že pokud se nepoučíme z vlastních chyb, budou se nám dít opakovaně. Atkinsovi bylo 72 let, když zemřel, což je věk, který lze v Americe považovat za vysoký, ale v zemích, jejichž populace se živí stravou, která srdci prospívá, je takový člověk považován za mladého. Na fotografiích a videích je zcela jasně vidět, že má Atkins nadváhu, ale protože jí v Americe trpí dvě třetiny obyvatel, myslíme si, že vypadá normálně. Nikdy nevypadal jako „reklama na zdravý životní styl“. Když se podíváte na online debaty mezi experty na vysoko-proteinovou stravu a jejich oponenty, odborníky na rostlinnou stravu, okamžitě si všimnete rozdílu. Řečníci jako John McDougall, Neal Barnard, Joel Fuhrman, Caldwell Esselstyn a T. Colin Campbell jsou všichni štíhlí. Doktoři Esselstyn a Campbell, oba osmdesátníci, jsou naprosto zdraví, což je zjevné z jejich chování a stupně aktivity. Samozřejmě, že vzhled není všechno. Stejně jako existují zdravě vyhlížející konzumenti masa, jsou mezi námi i velmi nezdravě vypadající vegani, ale zdravý vzhled hlavních představitelů a propagátorů rostlinné stravy vás uchvátí.

NADACE WESTONA A. PRICEA

Jedním z nejhlasitějších kritiků rostlinné stravy byl muž, který se jmenoval Stephen Byrnes. Byl naturopatem a jedním ze zakládajících členů Nadace Westona A. Pricea (The Weston A. Price Foundation – WAPF), jež je jednou z nejpodivnějších organizací, které jsem kdy poznal. Chrlí nepřeborné množství pseudovědeckých nesmyslů, které jsou velmi matoucí, a to z jednoho prostého důvodu – nelze je porovnat se skutečnými fakty. Vypadá to, jako by vymýšleli nápady a ta nejhorší možná doporučení předkládali veřejnosti. A dělají to s takovou dávkou sebevědomí, že jim lidé, dokonce i ti velmi inteligentní, věří. Ti praví vědci vždycky dokáží zpochybnit své hypotézy; čímž chci říct, že pokud jejich domněnky vyvolávají pochybnosti, jsou připraveni diskutovat o nich a případně je přehodnotit. Lídři WAPF používají vědecké termíny, ale tím podobnost s opravdovou vědou končí. Bez ohledu na to, jaké důkazy jsou předkládány oponenty, oni jsou skálopevně přesvědčeni o své pravdě a snaží se najít způsoby, kterými

favorizoval vepřové kůžičky, zatímco paleo nad takovými pomyjemi fanaticky ohrnuje nos, ale namísto toho preferuje plátky sušeného hovězího masa. Ve skutečnosti je vylepšení této diety nepatrné a jídelníček většiny mých pacientů, kteří paleo zkoušeli, byl téměř totožný s Atkinsovou dietou.

Abych však byl spravedlivý, existuje několik zdravých zastánců palea, kteří jedí velké porce ovoce a zeleniny a jen maso, které si sami uloví. Bohužel jsou tito opravdoví vyznavači palea velmi vzácným jevem.

„PALEO DŮKAZY“

Jádrem Cordainovy argumentace je jeho přesvědčení, že všechno, co pravěký člověk jedl, je dobré i pro nás, protože to je přesně ten druh potravy, pro který je naše tělo geneticky uzpůsobeno. Všechno to, co přišlo později – jako např. všechno ovoce zemědělské revoluce, obiloviny a luštěniny – proto nemá na našem talíři co dělat.

Tento argument je velmi podobný argumentaci Dr. von Voita (s nímž jsme se seznámili v kapitole 4), který říká, že potřebujeme 118 g proteinů denně, protože to je množství, které jedí dělníci. Protože Cordain předpokládá, že paleo člověk jedl hodně masa, logicky následuje úvaha, že maso musí být potravinou, pro kterou je naše tělo stvořeno.

Tato argumentace má však několik evidentních slabin. První z nich je skutečnost, že pravěký člověk byl „konzument z nutnosti“, což znamená, že jedl to, co bylo zrovna k dispozici, protože jinak by hladověl. Jeho rozhodnutí ohledně výběru potravin nevycházela z potřeby optimálního zdraví, ale z boje o přežití. Zadruhé, neexistuje nic takového jako „paleo strava“; stravovací vzorce se region od regionu a sezónu od sezóny velmi liší. Myšlenka, že existuje jedna specifická paleo strava, je čistá fikce (Eaton a Konner, 1985).

Kromě toho myšlenka, že naše geny jsou naprosto totožné s geny jeskynního člověka, a představa, že náš organismus nemohl projít žádným vývojem a není schopen zpracovat luštěniny a obiloviny, je zjevně chybná. Marlene Zuk je antropoložka, která se specializuje na stravu pravěkých

jejich pozice. Kromě povinnosti zajistit bezpečnost a vhodnost potravin, které konzumujete, se musí USDA postarat také o to, aby podniky, které potraviny vyrábějí, byly ziskové. Vidíte, jak snadno se USDA může dostat do konfliktu? A co hůř, když dojde ke konfliktu mezi tím, co by nám prospělo, a tím, co přináší zisk, hádejte, co zvítězí? Vždycky to bude zisk.

SMRT EXPERTÍZÁM

Abychom si to zrekapitulovali: určité procento vědeckého výzkumu je nelegálně drženo v zajetí komerční agendy, která se nás snaží přesvědčit, že škodlivé potraviny jsou zdraví prospěšné. Nekvalitní časopisy, které se v poslední době vyrojily, poskytují prostor pro vznik nekontrolované pavědy. Když dojde na diskuze s vládními úředníky, pravda je obvykle obětována motivu zisku. Vzhledem k tomu, že je v tomto prostředí více zavádějících informací, než jsme schopni sledovat a sami pro sebe roztrždit, je situace, kdy na scénu nastupují další dvě vlivné skupiny, novináři a blogeři zabývající se zdravím, naprostou katastrofou.

Tito lidé se spoléhají na webové stránky s názvem PubMed, bezplatný veřejný vyhledávač, který katalogizuje všechny články, které jsou sledovány službou MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online – Online analýza a vyhledávací systém lékařské literatury), což je databáze, která je vedena Národními instituty zdraví Spojených států (U. S. National Institutes of Health). Na první pohled se tato databáze jeví jako úžasná věc – a taková i může být, pokud ji umíte správně používat. Prostřednictvím PubMed se bohužel nedostanete k celým článkům, pouze k jejich sumarizaci (ke stručnému shrnutí několika odstavců). Abyste si mohli přečíst celý článek, často byste museli zaplatit zvláštní poplatek. Kromě toho si pár novinářů nebo bloggerů dá tu práci a článek si přečtou celý, aby ho mohli doplnit o matoucí vědecký žargon a grafy. A když už k tomu dojde, mnoho z nich nemá dostatečnou výbavu na to, aby dokázali správně posoudit, zda byla studie náležitě provedena. Než aby se zabývali pečlivým posuzováním, jednoduše použijí závěrečný řádek sumarizace a přemění jej na provokativní titulek ranních zpráv, bez ohledu na to, jestli studie, které se to týká, má nějakou vědeckou hodnotu, nebo ne.

DIABETES: JE TO MASO, KTERÉ VÁŠ ORGANISMUS ZAHLCUJE CUKREM

Naše přezkoumání vědecké literatury se zaměřením na vliv živočišných proteinů na lidské zdraví začneme šokující zprávou: spotřeba masa je hlavní příčinou cukrovky. Sacharidy to nejsou.*

Já vím. Je to odvážné tvrzení. Dokonce šokující. Ještě před osmi lety bych tomu sám nevěřil. Ve skutečnosti tomu dodnes nevěří ani prezident Americké společnosti bariatrických lékařů, který na setkání bariatrických lékařů prohlásil, že bychom svým pacientům měli říkat, aby nejedli ovoce kvůli strachu ze sacharidů. Dokonce i strava doporučovaná Americkou diabetickou asociací (American Diabetes Association) obsahuje maso a diabetici jsou instruováni, aby počítali sacharidy. Bohužel se mýlí, což se vám nyní pokusím dokázat.

Na spojitost mezi masem a diabetem jsem narazil čistě náhodou. Studoval jsem zdraví Japonců, protože zatímco Američané jsou jednou z nejméně zdravých kultur, Japonci si tradičně užívají dobré zdraví a dožívají se vysokého věku. Především mě zajímala skutečnost, že jedí stravu bohatou na sacharidy s velkým množstvím rýže. Protože jsem věřil, že příčinou vzniku diabetu jsou sacharidy, měl jsem pocit, že Japonci musí být proti diabetu nějak geneticky rezistentní. Tato teorie se ale rozplynula, když

* Když v této kapitole mluvím o diabetu, mám na mysli diabetes 2. typu, který je znám také jako „diabetes dospělých jedinců“.

Ancel Keys, jehož práci jsme se věnovali v kapitole 4, byl prvním, kdo začal diskutovat redukcionisticky a zabýval se výhradně tukem. Jestli si vzpomínáte, Keys poznamenal, že populace, která konzumuje méně tuku, má menší výskyt srdečních chorob. Nejdříve se zaměřil na celkový příjem tuku, ale ve Studii sedmi zemí zkoumal pouze saturovaný tuk. Studie prokázala silnou spojitost mezi saturovaným tukem a srdečním onemocněním, a když se na tyto údaje podíváte s odstupem pětadvaceti let, bude vám okamžitě jasné, že s onemocněním srdce souvisí máslo, sádlo a maso (Menotti, Kromhout a kol., 1999). A protože saturovaný tuk a živočišný protein „pracují“ společně, zahrnul Keys do svého výzkumu i protein.

Největšími kritiky Keyse, jak si možná vzpomínáte, jsou lékaři Yerushalmy a Hilleboe, kteří jej obviňují z toho, že si vybíral takovou populaci, která se mu hodila. Yerushalmy a Hilleboe provedli svoji Studii dvaadvaceti zemí (22-country study) a vydali prohlášení, že celkový tuk se vznikem srdečního onemocnění nespojuje. Na webových stránkách podporujících nízkosacharidovou stravu je tato studie oslavována, ale je zamlčován fakt, že zatímco Yerushalmy a Hilleboe zbavili tuk viny, zjistili silnou souvztažnost mezi onemocněním srdce a konzumací proteinů. Studie devětadvaceti zemí (29-country study), která byla provedena později, dále podpořila myšlenku, že živočišná bílkovina má opravdu velmi silnou spojitost s rozvojem srdečního onemocnění (Connor a Connor, 1972).

Zatímco kvůli etickým zásadám a náročnosti provedení se nepouštíme do potravinových pokusů na velkých populacích, historie je někdy provede za nás. Několikrát v průběhu 20. století byly velké populace donuceny svoji stravu změnit. Během obou světových válek, první i druhé světové války, Německo obsadilo Holandsko a zabralo jejich farmy a zvířata. Během obou okupací došlo v Holandsku k velkému poklesu konzumace masa a téměř stejně rychle došlo i k poklesu výskytu srdečních chorob. Samozřejmě, že svoji roli hrály i vedlejší faktory, jako např. hladovění, nicméně došlo k výraznému poklesu hladiny cholesterolu (Schettler, 1983). Po skončení války se lidé vrátili zpět k hojné konzumaci živočišných bílkovin a spolu s tím opět došlo k velkému rozvoji onemocnění srdce.

Podobná situace byla pozorována i v Polsku během pádu komunismu. Během 70. a 80. let minulého století byl v Polsku zaznamenán prudký

OBEZITA: NA VINĚ NEJSOU SACHARIDY

Věřili byste tomu, že se lidé ve snaze zhubnout skutečně vyhýbají ovoci? Nikdy nebyla provedena jediná věrohodná studie, z níž by bylo patrné, že konzumace ovoce vede k nárůstu tělesné hmotnosti, a přesto tato představa úspěšně válčuje všechna dogmata o výživě. Na základě svých mnohaletých zkušeností s léčbou obezity vám mohu říct, že nikdo z mých pacientů se u mě neocitne kvůli tomu, že by jedl příliš mnoho jablek nebo hroznového vína. Proč si lidé myslí, že se po ovoci tloustne? Moji pacienti bryskně odpovídají, že je to kvůli sacharidům.

Když se svých pacientů ptám, proč se jim nedaří zhubnout, jedno-
myslně obviňují sacharidy. Jejich záznam o stravě však bude obsahovat: sendvič s vejci a slaninou ke snídani, k obědu Subway sendvič a hranolky a vepřová pečinka s bramborami bude k večeři. Když se zeptám na tu část jejich jídelníčku, kterou považují za problematickou, za největšího viníka označí chléb ze sendvičů, hranolky a brambory. Vždycky je na vině houska, nikdy to není hamburger. Teď mě ale prosím nechápejte špatně; samozřejmě, že na hranolcích plných tuku nic zdravého není a sendvičový chléb z bílé mouky má žádnou nebo zanedbatelnou výživovou hodnotu. Převážná většina kalorií však pochází z tuků a proteinů. Pizza a donuty jsou považovány za sacharidové potraviny i navzdory tomu, že z tuku pochází stejné množství kalorií (nebo více) jako ze sacharidů.

Pojďme se podívat na dva příklady. Prvním je Pizza Hut, oblíbená v průměru patnácticentimetrová varianta s masem *Personal Pan Meat*

Lover's Pizza (nepochybně jedna z jejich kaloricky nejvydatnějších, s velkou náloží tuku). Z celkových 850 kcal jich 430 pochází z tuků. To je 51 %. Dalšíh 100 kcal pochází z proteinů a zbytek, 320 kcal, tvoří sacharidy.

Druhým příkladem je donut *Krispy Kreme Original Glazed Donut*. Podle informací uvedených na webových stránkách získáme z jednoho donutu 190 kcal, přičemž 100 kcal tvoří tuk. To je 53 %. Sacharidy představují 84 kcal (44 %) a zbylých 6 kcal (3 %) jsou proteiny.

Níže uvádím konverzaci s pacientkou z Ghany, z níž je patrné, o jaké mylné představy o stravě a úbytku hmotnosti se většinou jedná. Tato žena žije již mnoho let v New Yorku a většinu této doby urputně bojuje s obezitou. Svůj zdravotní stav konzultovala s endokrinology, dietology a trenéry. Několikrát zkoušela zhubnout pomocí Atkinsovy diety a v poslední době zkouší Belvii, který jí předepsal lékař (lék na snížení hmotnosti, který je na lékařský předpis). Pravidelně navštěvuje certifikovaného dietologa a trenéra. Navzdory lékům, lékařské kontrole a jejím upřímným a cílevědomým snahám zhubnout je její body mass index (BMI) stále 40, což ji klasifikuje jako chorobně obézní.

Jak však budete mít možnost vidět, ona ví nejlépe, jaká rozhodnutí je třeba učinit. To, co způsobuje její „slepotu“, je proteinholismus, nic jiného:

JÁ: Co obvykle jíte na snídani?

PACIENTKA: Obvykle vejce na různý způsob a protein.

JÁ: Co máte na mysli, když říkáte „protein“?

PACIENTKA: No, to je buď kuře, slanina, nebo párky.

JÁ: Hmm, to ale není čistý protein. Mám tím na mysli, že některé z těchto potravin mají více kalorií z tuků než z proteinů, takže byste mohla rovněž říct: „K snídani mám vejce a nějaký tuk.“

PACIENTKA: (Zachichotá se) Nikdy jsem o tom takhle nepřemýšlela.

JÁ: Takže, co míváte k obědu?

PACIENTKA: Obvykle salát s proteiny, tím myslím rybu nebo kuře.

JÁ: Dobře, svačíte během dne?

PACIENTKA: Ne. Moje problémy jsou způsobeny tradičním jídlem z Ghany, které jíme večer a které obsahuje více sacharidů. Jíme hodně sladkých brambor a dušených pokrmů.

JÁ: Je zajímavé, že toto jídlo vnímáte jako špatné, přičemž podle mě je to nejlepší. Navštívila jste v poslední době Ghanu?

PACIENTKA: Ano, a co je docela legrační, kdykoliv tam jsem, zhubnu. Vlastně je to jediné místo, kde dokážu zhubnout.

JÁ: Co tam jíte?

PACIENTKA: Hodně sladkých brambor, sladkých dušených brambor, hodně kukuřice a ovoce.

JÁ: Je v Ghaně hodně obézních lidí?

PACIENTKA: Vůbec ne. Pravdou je, že když tam jsem, jsem jednou z nejsilnějších.

JÁ: Chápete, kam tím mířím? V Ghaně jíte hodně škrobů a ovoce, lidé jsou tam štíhlí a vy tam hubnete. Pak se ale vrátíte do Ameriky, začnete jíst americké „zdravé jídlo“ a opět přibíráte. Když se dívám na to, co jste doposud jedla, vždycky jste zkoušela diety zaměřené na vysoký obsah proteinů. Řekla jste mi, že se snažíte jíst hodně proteinů, ale že tento druh stravy vám nikdy nepřinesl dlouhodobý efekt. A přitom se vyhýbáte stravě, kterou milujete a po které hubnete.

PACIENTKA: No, myslela jsem si, že po ovoci a škrobech se tloustne a že potřebujeme více proteinů. Alespoň jsem to takhle slyšela...

Míra obezity v Ghaně činí 5,5 %, přičemž vyšší je u žen (7,9 %) a nižší u mužů (2,8 %) ve srovnání s 34,9 % výskytu obezity u Američanů. Vyšší míra obezity se vyskytuje u těch, kteří žijí ve westernizaci více zasažené části Ghany a jedí málo ovoce. Obezitou byli také mnohem méně postižení lidé, kteří neměli dokončené středoškolské vzdělání než ti, kteří dokončili střední nebo vysokou školu. Z toho můžeme usuzovat, že s vyššími výdělků jde ruku v ruce možnost kupovat si maso a další západní potraviny. Ghanská tradiční strava je tou, která nejvíce korelovala s normální hmotností a obsahuje velké množství fazolí a škrobů, včetně kukuřice, sladkých brambor, ovoce a kořene manioku (Biritwum, Gyapong a kol., 2005).

RAKOVINA: OBJASNĚNÍ SPOJITOSTI S PROTEINY

Myslím, že není třeba připomínat, že rakovina znamená závažný problém. Ničeho se člověk neobává víc než tohoto slova, které začíná na písmeno „R“. Třebaže je rakovina až druhou nejčastější příčinou úmrtí, na výzkum této nemoci vynakládáme dvakrát až třikrát více peněz než na výzkum srdečních chorob.

Rakovina může zaútočit na kohokoliv, bez ohledu na věk nebo etnickou příslušnost. S rakovinou bojujeme už déle než čtyři desetiletí a přes všechny naše snahy je tato choroba připravena převzít prvenství a stát se nejčastější příčinou úmrtí. Zdá se, že v nalézání toho nejlepšího způsobu léčby rakoviny jsme stále bezradní, přestože máme k dispozici terapie, které jsou mnohem vyspělejší než naše schopnost prevence. Neustále hovoříme o důležitosti prevence, ale v našem západním pojetí máme na mysli mamograf a kolonoskopii. Ale to není preventivní medicína – ve skutečnosti se jedná o diagnostické nástroje.

Proč onemocníme rakovinou? Teď si určitě myslíte, že řeknu, že na vině je protein. Kéž by to bylo tak snadné. Musí se stát tolik věcí, abychom rakovinou onemocněli. Velkou roli v celém procesu hraje genetika. Bylo zjištěno, že existují určité geny, které nádorové bujení potlačují, a jiné, které je naopak podporují, a tyto geny jsou spojeny s výskytem konkrétních druhů rakoviny, ale pouhá přítomnost genu, který vznik rakoviny podporuje, neznamená, že jí onemocníte. Něco tento gen musí aktivovat.

Mohou to být toxiny z životního prostředí, může to být naše jídlo, slunce a zřejmě se bude jednat o kombinaci více faktorů.

Říká se, že rakovina je přítomná v organismu nás všech a neustále se formuje a rozpouští. Takže se může stát, že budete trávit nějaký čas venku na přímém slunci, a to způsobí mutaci genu v buňce. Ale ani to neznamená, že nutně musíte onemocnět rakovinou. Naše buňky mají schopnost poškozenou DNA opravit. Také máme zvláštní buňky, které v těle vyhledávají abnormální buňky a ničí je. Důležité je, že umíme posílit prostředí tak, aby v něm nedošlo ke spuštění patologického procesu, a pokud už takový proces započal, můžeme nastartovat nápravu.

Nemůžu tedy říct, že živočišný protein způsobuje rakovinu. Mohu ale říct, že živočišný protein v těle způsobuje různé reakce, které jsou prokazatelně karcinogenní, a také to, že živočišný protein má silnou vazbu s rakovinou. V této kapitole se seznámíme s epidemiologickými důkazy vlivu živočišné stravy na výskyt rakoviny a úmrtnost. Také se podíváme na randomizované kontrolované studie, které přinášejí důkazy o silné vazbě mezi stravováním a rakovinou. Ale pokud máme říct, že živočišné bílkoviny přispívají ke vzniku a progresi rakoviny, musíme nejprve zavést mechanismus účinku a pravděpodobnou příčinu.

PRAVDĚPODOBNÁ PŘÍČINA

Je čas nahlédnout pod mikroskopem a podívat se na mechanismy, kterými mohou určité potraviny a typ stravy přispívat k progresi rakoviny nebo k její prevenci. Identifikace biologické věrohodnosti je důležitá kvůli vyloučení případných korelací, zjištěných v populačních studiích, které mohly vzniknout v důsledku randomizace. Pokud například budete zkoumat několik set tisíc lidí déle než dvacet let a posuzovat řadu proměnných, možná objevíte asociace, které budou čistě dílem náhody, stejně jako když byste hledali spojitost mezi žlutou polokošilí, kterou si oblékáte každé úterý, a rakovinou prostaty. Zde je příklad ze skutečného života, náhoda, která jako náhoda ale vůbec nevypadá: můžete predikovat vývoj kapitálového trhu na základě vítěze Super Bowlu. Trh reagoval pozitivně na vítězství

v NFC (National Football Conference) a negativně na vítězství v AFC (American Football Conference) v 80 % případů. Ledaže by někdo našel mechanismus, který by vysvětloval souvislost těchto dvou souborů dat, jinak to musíme brát jako nevyzpytatelnou souhru náhod. V následujícím textu se budeme věnovat mechanismům, které souvisí s rozvojem mnoha druhů rakoviny.

ŠKODLIVÉ LÁTKY VZNIKAJÍCÍ PŘI TEPELNÉ ÚPRAVĚ: HCA

Heterocyklické aminy (HCA) jsou chemikálie, které vznikají v masu nebo v jakýchkoliv živočišných proteinech, jež procházejí tepelnou úpravou při vysokých teplotách nebo nad otevřeným ohněm (Sugimura, 1997, 2000). Znáte ty televizní reklamy, které se předhánějí v propagaci grilů a štavnatými steaky lákají na letní grilování? Kdybyste ale z grilu seškrábli trochu té uškvářené hmoty a poslali ji do laboratoře, technici by v ní objevili látku podobnou formaldehydu – „heterocyklické aminy“.

2-amino-1-methyl-6-fenyl-imidazo (4,5-b) pyridin (PhIP) je sloučenina, která byla podrobena důkladnému zkoumání. HCA se podílejí na vzniku mnoha druhů rakoviny, takže se logicky nabízí otázka, jestli to, co přispívá k rozvoji rakoviny, je samotná živočišná bílkovina, nebo způsob, jakým se maso griluje či peče. V jedné studii 1 600 lidí ze Severní Karolíny bylo zjištěno, že konzumace masa souvisí s rakovinou tlustého střeva, ale míra vlivu se lišila v závislosti na způsobu tepelné úpravy. Nejškodlivější tepelnou úpravou masa se ukázalo být smažení na pánvi a důkladné pečení masa, tzv. úprava well done (Butler, Sinha a kol., 2003). Pravděpodobně je to způsobeno skutečností, že HCA vznikají spalováním živočišných bílkovin.

Několik studií na zvířatech spojuje PhIP v tepelně upraveném masu s rakovinou prostaty. Perspektivní studie z roku 2005, které se zúčastnilo více než 29 000 mužů, potvrdila, že zvýšená konzumace tepelně upraveného masa vede ke zvýšenému riziku rakoviny prostaty a jmenovaná sloučenina PhIP je s největší pravděpodobností karcinogen (Cross, Peters a kol., 2005).

KARNITIN, CHOLIN A TMAO

Další mechanismus spojující maso s rakovinou prostaty (a možná i s jinými druhy rakoviny) vzniká při konzumaci určitých živin – živin, které se někteří lidé snaží doplňovat. V kapitole o srdečních chorobách jsem jako možné příčiny onemocnění srdce zmínil karnitin a cholin. Když se ale podíváme na rakovinu, zejména rakovinu prostaty, můžeme nalézt spojitost. Vysoký obsah cholinu je zejména ve vejcích. Prospektivní studií mužů, u kterých již byla diagnostikována rakovina prostaty, bylo zjištěno, že vysoká konzumace vajec a kůže z kuřecího masa zdvojnásobila riziko progresu nebo recidivy rakoviny. Muži, u kterých se předpokládalo „vysoké riziko“ recidivy, byli ještě náchylnější. Jejich riziko recidivy nebo progresu rakoviny prostaty bylo čtyřnásobné ve srovnání s muži, kteří konzumovali nejmenší množství vajec a kuřecí kůže (Richman, Stampfer a kol., 2010). Studií zdravotnických pracovníků bylo zjištěno, že muži, kteří konzumovali největší množství vajec, byli nejvíce ohroženi rizikem úmrtí na rakovinu prostaty, a to o 70 % ve srovnání s muži s nejnižší konzumací vajec (Richman, Kenfield a kol., 2012). Zajímavé je, že u skutečných rakovinných buněk byly zjištěny vysoké hladiny cholinu. Proč je tento jev příčinou rakoviny? Vědci si nejsou jisti. Existuje několik různých mechanismů, které jsou předmětem šetření (Richman, Kenfield a kol., 2011, 2012).

REDUKCE OCHRANNÝCH BAKTERIÍ

Butyrát je substance, která vzniká při fermentaci sacharidů v tlustém střevě a pomáhá při opravě genů a apoptóze (odumírání buněk) (Bingham, 1999). Obě tyto aktivity chrání před vznikem rakoviny a konkrétně souvisí s nižším rizikem rozvoje benigního nádoru, adenomu tlustého střeva, což je prekancerózní léze. Nestravitelné sacharidy, které se nacházejí v ovoci, fruktooligosacharidy, napomáhají růstu bifidobakterií, prospěšných bakterií produkujících butyrát, který sliznici tlustého střeva chrání. V randomizované kontrolované studii z roku 2007 byla lidem nejprve podávána strava s vysokým množstvím sacharidů a následně nízkosacharidová strava. Konzumace nízkosacharidové stravy vedla k výraznému snížení produkce butyrátu, což bylo doprovázeno poklesem

- » Fazole jsou připravené ke konzumaci, když jsou měkké, ale přitom pevné!
- » Nevyděste se, pokud se v průběhu vaření fazolí na povrchu a po stranách hrnce objeví nahnědlá pěna. Jedná se jen o trochu koagulovaného proteinu a není se čeho obávat. Kdyby vám ale vadil, můžete ho seškrábnout a odstranit.
- » Dobrou chuť, gurmáni!

ZPŮSOBY NAMÁČENÍ FAZOLÍ

NAMÁČENÍ V HORKÉ VODĚ

- » Zkracuje dobu vaření a množství kyseliny fytové. Fazole se po namočení v horké vodě uvaří krásně doměkka (tento způsob upřednostňuji).
- » Každé 2 hrnky fazolí zalijte 10 hrnky vody.
- » Vodu v hrnci přiveďte k varu a vařte další 2–3 minuty.
- » Fazole odstavte, přiklopte pokličkou a nechte 8–12 hodin odstát.
- » Fazole slijte a propláchněte čerstvou studenou vodou.

TRADIČNÍ ZPŮSOB NAMÁČENÍ

- » Fazole zalijte studenou vodou tak, aby v ní byly zcela ponořené.
- » Nechte je namočené nejméně 8 hodin nebo přes noc.
- » Fazole slijte a propláchněte čerstvou studenou vodou.
- » Studená voda zvolna zahájí proces rehydratace, proto budou fazole po namočení scvrklé.

RYCHLÉ NAMÁČENÍ

- » Fazole nasypete do velkého hrnce a každé 2 hrnky fazolí zalijte 10 hrnky vody.
- » Přiveďte k varu a vařte další 2–3 minuty.
- » Fazole slijte a propláchněte čerstvou studenou vodou.

6. Vařte dalších 5 minut, nebo dokud nezískáte požadovanou konzistenci.
7. Vločky odstavte ze sporáku a nechte další 2 minuty vychladnout.
8. Ozdobte je vlašskými ořechy a rozinkami (pokud chcete) a můžete servírovat.
9. Uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě po dobu maximálně 3 dnů (nebo je zamrazte, maximálně však na 3 měsíce).

OŘÍŠKOVO-KOKOSOVÁ QUINOA

3–4 porce

2 hrnky vařené quino (z 1 hrnku suché quino získáte 3 hrnky vařené)

4 nadrobno nakrájené datle Medjool

½ lžičky pravé vanilky

1 lžička mleté skořice

2 lžíce slunečnicových semínek

2 lžíce nasekaných mandlí

2 lžíce nasekaných vlašských ořechů

2 lžíce pistácií

⅓ hrnku nepřisladovaných kokosových vloček

½–1 hrnek nepřisladovaného kokosového mléka

1. Ve velké míse zlehka promíchejte quinou s kokosovým mlékem, vanilkou, pokrájenými datlemi Medjool a skořicí.
2. Doplňte nasekanými mandlemi, vlašskými ořechy, pistáciemi a slunečnicovými semínky.
3. Nakonec ozdobte kokosovými vločkami.
4. Dobrou chuť!

KOKOSOVO-LIMETKOVÉ SMOOTHIE

2 porce

- 2 hrnky baby špenátu
- 2 hrnky kokosového ledu, zamraženého přes noc*
- ½ lžičky čerstvé limetkové dužiny
- ¼ hrnku čerstvé limetkové šťávy
- 1 hrnek kokosové vody
- 1 lžice přírodního sladidla podle vlastního výběru
- hrst nepřislažovaných kokosových vloček na ozdobu

1. Kokosový led a baby špenát vložte do vysokorychlostního mixéru.
2. Dále přidejte limetkovou dužinu a přírodní sladidlo.
3. Nakonec do mixéru nalijte limetkovou šťávu a kokosovou vodu.
4. Mixujte, dokud směs nezíská hladkou krémovou konzistenci.
5. Ozdobte kokosovými vločkami a nechte si chutnat!

SALÁT „KONOPNÝ ŽIVOTABUDIČ“

3–4 porce

- 4 hrnky různých druhů listové zeleniny (např. baby kapusta, špenát nebo římský salát)
- 1 na nudličky nakrájená zelená kapie
- ½ hrnku nakrájených růžiček brokolice
- ½ hrnku nakrájených růžiček kvěťáku
- ½ hrnku nakrouhaného červeného zeli
- ½ hrnku uvařeného zeleného hrášku (ze zmraženého polotovaru)
- ½ hrnku celeru nakrájeného na nudličky
- ¼ hrnku zelených oliv
- ½ hrnku kešu oříšků

* Čistou kokosovou vodu nalijte do formiček na výrobu ledových kostek a nechte přes noc v mrazáku. Dobrou chuť!

4. Podávejte s čerstvou limetkovou šťávou a případně dochuťte solí a pepřem. Dobrou chuť!

Možná alternativa: Pokud chcete, můžete rajčata a cibuli nahradit mexickým salátem Pico de Gallo a/nebo avokádo nahradit guacamole.

KAPUSTOVÉ ZÁVITKY

2 porce

2 velké listy kapusty

½ až ¾ hrnku „smažených“ černých fazolí

1 hrnek vařené quinoi (z 1 hrnku suché quinoi po uvaření získáte přibližně 3 hrnky)

¼ hrnku oloupaných konopných semínek

1½ hrnku klíčků (mladých výhonků zeleniny)

½ hrnku nakrouhaného červeného zelí

½ hrnku nastrouhané mrkve

½ hrnku na tenké plátky nakrájené okurky

⅓ hrnku čerstvého guacamole

čerstvá limetková šťáva na dochucení

sůl a pepř na dochucení

1. Quinou, guacamole a smažené fazole připravte podle instrukcí uvedených v dalších receptech a dejte stranou.
2. Zeleninu propláchněte vodou a připravte (nakrájejte na plátky, kostičky nebo nastrouhejte).
3. Na čistém povrchu rozprostřete kapustové listy a poklaďte na ně ingredience v následujícím pořadí: „smažené“ černé fazole, quinoa, konopná semínka, klíčky, zelí, mrkev a okurka.
4. Na dochucení použijte guacamole.
5. Podávejte s čerstvou limetkovou šťávou a případně osolte a opepřete. Dobrou chuť!

PROTEIN NENÍ ODPOVĚĎ

Ve skutečnosti je protein problém. Dr. Garth Davis v knize *Proteinholik* vyvrací mýty, které neustále slyšíme od svých lékařů, expertů na hubnutí i z médií a uvádí je na pravou míru:

- Při snižování hmotnosti protein *nehraje* hlavní roli – vlastně je jedním z klíčových faktorů, které stojí za epidemií obezity.
- Živočišný protein *není* nejzdravější potravinou, kterou máme k dispozici – je úzce spjat s diabetem, hypertenzí, onemocněním srdce, Alzheimerovou chorobou a rakovinou.
- Sacharidy *nejsou* naším nepřítelem – jsou zdrojem energie a představují základní potravinu v jídelníčku nejdéle žijících lidí na světě.

Závěry Dr. Davise jsou podloženy četnými vědeckými studiemi, které byly řadu let prováděny v mnoha zemích: maso – nikoliv sacharidy, dokonce ani čistý cukr – vyvolává v těle zánět, což je vlastně reakce imunitního systému. Když přejde do chronické podoby, je příčinou doslova všech chronických nemocí, včetně onemocnění srdce a diabetu. Konzumace živočišného proteinu má také spojitost s nárůstem hmotnosti, a dokonce souvisí i s únavou a otupělostí.

Dr. Davis tato zjištění dokázal převést do podoby nekomplikovaného řešení založeného na rostlinném základě, v němž kombinuje vědecké poznatky o našem těle, důkazy o nejzdravějších kulturách z celého světa a zasvěcené informace o nepravdivých údajích o zdraví, které se objevují v médiích. Začít s novým způsobem stravování vám usnadní jídelníček složený z celých čerstvých plodů, ovoce a zeleniny, ořechů, semínek, fazolí a obilovin. Naučíte se rozumět vědeckým debatám ohledně účinků konzumace živočišných proteinů a nakonec se také dozvíte, jak interpretovat závěry nekonečných rozporuplných studií a matoucí titulky v novinách. Získáte jistotu při rozhodování ve výběru zdravých potravin a budete se cítit svobodně a nezávisle, protože budete schopni vyvozovat své vlastní závěry. I kdybyste měli úředně potvrzeno, že jste nenapravitelný „proteinholik,“ díky Dr. Davisovi pro vás bude proces odvykání jasný a jednoduchý a navždy vám změní život.

DR. GARTH DAVIS je jednou z vůdčích osobností na poli bariatrické medicíny a působí jako ředitel bariatrické kliniky v *Memorial Hermann Memorial City Medical Center a Davis Clinic*. Studoval na *Baylor College of Medicine* a stal se členem lékařské společnosti *Alpha Omega Alpha Honor Medical Society*. Dr. Davis získal aprobaci na *American Board of Surgery* a je členem *American Society for Metabolic and Bariatric Surgery*. Účinkoval v úspěšném televizním pořadu *Big Medicine*. Spolu se svou rodinou žije v Houstonu.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY