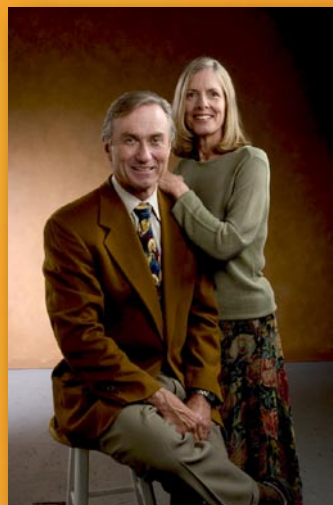




John A. McDougall, lékař, zakladatel a ředitel McDougallova programu v nemocnici St. Helena v kalifornském Napa Valley, je autorem řady knih z oblasti zdravého životního stylu. Má vlastní televizní i rozhlasový program.

Jeho manželka Mary se specializuje na výživu, je autorkou receptů.

Kniha McDougallův plán se v USA stala bestsellerem – prodalo se jí více než 300 tisíc výtisků.

BESTSELLER

John A. McDougall
Mary A. McDougallová

John A. McDougall
Mary A. McDougallová

V USA prodáno
300 000 výtisků!

Mc Dougallův plán

- Kniha *McDougallův plán* vychází z výsledků vědeckého výzkumu v oblasti výživy za posledních osmdesát let. Je určena nejen laickým čtenářům, ale i lékařům a zdravotníkům.
- Po přečtení této knihy budete schopni zlepšit své zdraví kvalifikovanou změnou svého jídelníčku a životosprávy. Adaptace je rychlá a neproblematická a dojde k ní během několika málo týdnů, odměny si však můžete užívat po celý život.
- Naše společnost se orientuje na nemoc a léčbu místo na zdraví a vyléčení. Pokud nechcete, aby kvalitu vašeho života ničily nemoci, kterým se dá předcházet, pak držíte v rukou správnou publikaci.

*105 originálních receptů
vzorový jídelníček
praktické rady
příběhy vyléčených pacientů
kalorické koncentrace potravin
a mnohé další...*



Mc Dougallův plán



SPZ

V hlavní roli zdravá výživa

ISBN 978-80-87265-21-5



9 788087 265215

**SPOLEČNOST
PRAMENY ZDRAVÍ**

a



Mc Dougallův plán

John A. McDougall, M.D.
Mary A. McDougallová

McDougallův plán

V hlavní roli zdravá výživa

Přeloženo z anglického originálu *The McDougall Plan*, vydaného v roce 1983 vydavatelstvím New Win Publishing, Inc., Clinton, New Jersey.

Copyright © 1983 John A. McDougall, M.D. a Mary A. McDougallová
Translation © 2006 Robert Žižka

ISBN 80-903780-0-5

ISBN 978-80-87265-21-5 (ebook)

Obsah

Krátký přehled McDougallova plánu	9
Úvod	11
Kapitola 1	
Tváří v tvář faktům	13
Kapitola 2	
Jak se cítit a vypadat lépe	21
Kapitola 3	
Máte nadváhu? Nebojte se, nebudete hladovět!	29
Kapitola 4	
Maso, drůbež, ryby – chyby, chyby, chyby	45
Kapitola 5	
Mléčné výrobky, vejce a lidské zdraví	55
Kapitola 6	
Zdravá strava neobsahuje cholesterol	67
Kapitola 7	
Zdravá strava vylučuje většinu tuků	77
Kapitola 8	
Čím jsou vinny bílkoviny	93

Kapitola 9	
„Cukry“ ano, cukry ne	107
Kapitola 10	
Jak předcházet zdravou stravou rakovině	125
Kapitola 11	
Umělé přísady aneb Sůl nad zlato	137
Kapitola 12	
Jak se vypořádat s potravinovými alergiemi	147
Kapitola 13	
Zdravá strava pro děti a těhotné ženy	155
Kapitola 14	
Klíčem ke zdraví je dobře se o sebe starat	163
Kapitola 15	
Jak začít se zdravou stravou	179
Kapitola 16	
Příprava kuchyně	203
Kapitola 17	
Jak dosáhnout se zdravou stravou úspěchu	219
Kapitola 18	
Stravování mimo domov a další zvláštní příležitosti	237
Kapitola 19	
Příprava zdravé stravy	243
Recepty	253
Příloha	329
Odkazy	335

Krátký přehled McDougallova plánu

McDougallův plán motivuje k přijetí stravy a životního stylu, které ideálně podporují přirozenou tendenci těla získat a udržet zdraví. Je založen na konzumaci nejzdravějších potravin, přiměřené tělesné aktivitě, dostatku slunečního svitu, užívání čistého vzduchu i vody a vytváření takových podmínek, které jsou optimální pro psychický stav člověka.

Jídelníček, který je základem tohoto plánu, sestává z řady rostlinných potravin s vysokým obsahem škrobu, jako jsou rýže, brambory či těstoviny, doplněných ovocem a zeleninou. Potraviny živočišného původu a rafinované rostlinné potraviny zdraví neprospívají – proto jsou zařazeny do skupiny lahůdek. Mezi další rostlinné potraviny, které také považujeme za lahůdky, patří potraviny s vysokým obsahem tuku, jako jsou např. ořechy, semena či avokádo, a potraviny s vysokým obsahem jednoduchých cukrů, jako jsou např. med, slad či melasa. Potraviny ze skupiny lahůdek by měly být konzumovány pouze při mimořádných příležitostech, a to jen zdravými jedinci. Mezi lahůdkami můžeme rozlišovat relativní stupeň škodlivosti.

Nedoporučuje se přesná velikost porcí, zásadou však je, že většina kalorií by měla pocházet ze škrobovin. Množství potravy konzumované každý den se u jednotlivých lidí liší a řídí se pocitem hladu. Z potravin, které budují zdraví, se může každý snadno naučit připravovat ta nejzajímavější a nejchutnější jídla, jaká si jen lze představit.

Základní jídelníček zahrnuje i následující doplňky a modifikace:

1. Pokud se tohoto plánu držíte déle než tři roky, jste těhotná či kojíte, doporučujeme užívat vitamin B₁₂.
2. K základnímu jídelníčku zdravých jednotlivců, kteří mají vysokou kalorickou spotřebu, je dobré přidávat kaloricky bohaté potraviny (sušené ovoce, ořechy, semena).
3. Pokud vám nějaké potraviny způsobují nepříznivé reakce, jako je podráždění či alergie, vylučte je ze svého jídelníčku.
4. Je vhodné omezit potraviny s vysokým obsahem bílkovin (luštěniny) na jeden šálek denně. Osoby, které trpí některými konkrétními nemocemi (osteoporóza, dna, ledvinové kameny, selhávání jater či ledvin) by měly tuto dávku ještě více omezit.
5. U lidí, kteří jsou přecitlivělí na jednoduché cukry (zvýšené triglyceridy a hypoglykémie) může být nutné omezit i podávání ovoce. Obecně platí, že tři kusy ovoce denně jsou pro většinu lidí optimálním množstvím.
6. Lidé, kteří netrpí nemocemi souvisejícími s citlivostí na obsah soli v potravě (vysoký krevní tlak, nemoci srdce či ledvin a otoky), mohou denně užívat jednu čajovou lžičku soli (není zahrnuto v receptech). Sůl se však nepřidává do jídla, solí se pouze povrch hotových pokrmů.
7. Do věku šesti měsíců by měly děti být pouze kojeny, poté začnou být do stravy postupně přidávány tuhé potraviny. Mateřské mléko by však mělo stále ještě tvořit 50–25 % dětské stravy až do věku dvou let. Poté se pokryjí základní výživové požadavky dítěte škrobovinami, zeleninou a ovocem.

OSOBY, KTERÉ JSOU NEMOCNÉ ČI UŽÍVAJÍ LÉKY A KTERÉ SI PŘEJÍ ZMĚNIT SVŮJ JÍDELNÍČEK, BY TAK MĚLY UČINIT POUZE POD DOHLEDEM LÉKAŘE, KTERÉMU JSOU ZNÁMY ÚČINKY STRAVY NA ZDRAVOTNÍ STAV.

Všichni ostatní jsou zváni k tomu, aby ještě dnes začali využívat jídelníčku a životního stylu, který byl vynikajícím základem zdraví našich předků od počátku lidských dějin – a může jím být i pro vás.

Úvod

Před sto lety začal Russell Henry Chittenden předmluvu ke své knize *Physiological Economy in Nutrition* následujícími slovy:

„Neexistuje žádný předmět, který by měl větší fyziologickou důležitost či větší význam pro rozvoj lidské rasy, než je výživa. Jak nejlépe udržet tělo ve stavu zdraví a síly, jak dosáhnout nejvyššího stupně efektivity jeho fungování, a to jak po stránce tělesné, tak duševní, při současném nejmenším výdaji energie, to jsou otázky z oblasti výživy, o kterých by měl něco vědět každý rozumně smýšlející člověk. A přitom ani dnešní odborníci fyziologové se nedokáží shodnout na tom, co představuje správnou stravu v různých životních stadiích a při různém stupni aktivity. Ze všech stran slyšíme velmi rozdílné názory na potřeby lidského těla, které se týkají optimálního množství a druhu potravy, a zvláště relativních prospěšných účinků živočišné a rostlinné stravy. Když se začnete zabývat výživou lidského těla, zjistíte, jak protichůdné odpovědi dostanete na řadu základních otázek, které v oblasti výživy vyvstávají. To platí zejména u tzv. výživových norem vztahujících se k příjmu potravy zdravého dospělého člověka. Byly přijaty určité obecné normy, když však pečlivě zkoumáme podmínky, za jakých byla data shromažďována, dojdeme k závěru, že zmíněné standardní hodnoty jsou velmi nejisté, tím spíše, když se setkáváme s mnoha příklady lidí, kteří se těší velmi dobrému zdraví, a přitom se jejich životní styl od současných doporučení velmi liší.“

Příběhy na koncích kapitol jsou sestaveny ze zkušeností konkrétních pacientů. Jejich jména byla ovšem změněna.

Nejedná se o plán zdravotní obnovy, který můžete pouze úplně přijmout anebo zcela odmítnout; čím více uvedených doporučení však přijmete za své a budete se jimi řídit, tím větší bude váš zdravotní prospěch!

Kapitola 1

Tváří v tvář faktům

Pojetí zdraví a výživy jsou dnes tak vzdálena od pravdy, že náš život je doslova v ohrožení od prvního dne našeho života. (Všechna prohlášení v této publikaci vycházejí z vědecké literatury, která je citována na konci knihy – viz Odkazy.) Miminka sají z lahví umělou výživu složenou z umělé směsi bílkovin a chemikálií, jež je okrádají o přirozenou ochranu proti virům a bakteriím a vystavují je takovým reakcím, které zdvojnásobují riziko náhlého úmrtí ve spánku. Tyto nebezpečné směsi doporučují dětští lékaři, porodníci, rodinní lékaři i zdravotní sestry, aniž by tušili něco zlého. Odborníci v oblasti zdraví nebyli koupeni za levný peníz. Průmysl na výrobu kojenecké výživy utrácí ročně miliony dolarů, aby propagoval své výrobky prostřednictvím lékařů a středního zdravotnického personálu. Používá při tom vysoce účinné reklamní kampaně, obchodních zástupců i toho, že nabízejí své výrobky zdarma novopečeným maminkám. Nejnebezpečnější důsledky zavádění umělé výživy můžeme vidět v zemích třetího světa, kde převládají ubohé hygienické podmínky. Pro miminka, která se narodí v těchto zemích a kterým se nedostane výhod mateřského mléka, to může znamenat rozsudek smrti. Pokusy WHO (Světové zdravotnické organizace) potlačovat umělou kojeneckou výživu se dostávají do přímého konfliktu se zájmy mocných průmyslových skupin. Jak tento střet dopadne a jaké přinese důsledky, se plně projeví až v budoucnosti.

Pokud se podaří dítěti vyrůstajícímu na umělé stravě překonat raná léta nedostatečné výživy, což se podaří většině dětí vyrůstajících v západních zemích, stane se středem zájmu propagandy masného průmyslu, mlékárenského průmyslu, průmyslu výroby vajec a konzervářského průmyslu. Miliony dolarů tečou do ohromujícího množství televizních komerčních reklam, jejichž poselství je jediné: prodat výrobek bez ohledu na to, jaké jsou zdravotní důsledky na spotřebitele.

Potravinářskému průmyslu se podařilo proniknout i do školství. Již na základní škole se většina z nás seznámila s tím, co je to „zdravá strava“ a „dobrá výživa“. Vzhledem k tomu, že to bylo ve školní třídě, kde se samozřejmě získávají jenom pravdivé informace, tyto předávané poznatky se do našich mozečků vtiskly téměř nesmazatelně. Pokud bychom si přečetli údaje psané malými písmeny ve spodní části některých plakátů určených pro děti a jejich rodiče, dozvěděli bychom se, že se jedná vlastně o mocný reklamní prostředek, který dodaly firmy jako McDonald's či Del Monte, případně Národní rada pro mléčné výrobky. Rodiče, kteří z těchto plakátů vycházeli, se domnívali, že svým potomkům poskytují vyváženou výživu. Podívejme se na výsledky: obezita, zácpa, akné, vysoký krevní tlak a kazící se chrup; tyto obtíže se dnes mezi našimi dětmi vyskytují v epidemických rozměrech.

Potravinářský průmysl je tak mocný, že si může pod rouškou prospěšných rad z oblasti výživy koupit dokonce i reklamní prostor v těch nejčtenějších lékařských časopisech. (Například v časopisu *Journal of the American Medical Association* se mohli lékaři setkat s reklamou na hovězí, vepřové a konzervy lunchmeatu, což jsou zástupci tří potravin s nejvyšším obsahem kalorií konzumovaných v bohatých zemích.) Maso neobsahuje žádné uhlohydráty, žádnou vlákninu, ale naopak nadbytek tuku, cholesterolu, bílkovin a znečišťujících látek. Předpokládá se (v řadě případů to již bylo prokázáno), že maso hraje hlavní roli při vzniku srdečního onemocnění, rakoviny a řady dalších nemocí.

Další obrovskou reklamní kampaň organizuje farmaceutický průmysl, který utrácí miliony dolarů ročně na „vzdělávání“ lékařů i veřejnosti s cílem zvýšit poptávku po jejich výrobcích. Je zřejmé, že prevence a léčení nemocí tak jednoduchými prostředky, jako je zdravá strava a životospráva, nikterak nezvyšují zisky těchto průmyslových gigantů. Částka, která byla v průběhu posledních osmdesáti let investována do

výzkumu věnovanému vztahu mezi stravou a srdečním onemocněním – což je v hospodářsky rozvinutých zemích zabíjákem číslo jedna – bledne, když ji porovnáme s miliony, které se utratí na uvedení jediného nového léku na trh. Finanční prostředky na projekty, které nepřinášejí okamžitý zisk investorům, se neshánějí lehce.

I přes snahy těchto společností dnes vědecký výzkum jednoznačně, soustavně a přesvědčivě poukazuje na potraviny, jako je maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, cukr, rafinované obiloviny a konzervované potraviny, a na takové faktory životního stylu, jako je kouření, konzumace alkoholu a nápojů s obsahem kofeinu či nedostatek fyzické aktivity, jako na hlavní příčiny úmrtí a zdravotních problémů. Ve finančním zájmu potravinářského průmyslu jistě není hromadit další vědecká fakta, která by dokazovala rizika spojená s konzumací výše zmíněných výrobků. Není překvapivé, že velké částky dnes plynou do takových výzkumných projektů, jejichž cílem je pokusit se bagatelizovat zdravotní rizika a dokonce trvat na tom, že tyto výrobky (ať jsou to cigarety, káva, smetana nebo cukr) jsou pro nás vlastně vhodné a prospěšné.

Vědecký výzkum za posledních osmdesát let nejen dokazuje, že strava a životní styl hrají klíčovou roli pro vznik i prevenci nemocí, jasně také upozorňuje na to, že většinu těchto nemocí lze efektivněji léčit odstraněním jejich příčiny spíše než používáním léků nebo chirurgickými zákroky, což jsou praktiky, které se dnes široce využívají. Je to smutné, ale výběr léčby je často určován ziskem, který je s touto léčbou spojen. Porovnejte si nákup zeleniny za 100 dolarů a nákup páru sportovní obuvi za 25 dolarů s cenou 20 000 dolarů, na kterou přijde operace srdečního bypassu. Už po měsíci každý pocítí za útratu 125 dolarů znatelné zlepšení, navíc prognóza vašeho zdravotního stavu po pěti letech takového způsobu prevence je nesrovnatelně lepší než v případě spoléhání se na produkty farmaceutických firem. Kolik obětí srdečního onemocnění se však vůbec o tomto alternativním přístupu dozví?

Přetrvávající mylné představy o zdraví a výživě nejen způsobují nemoci, ale ve skutečnosti podporují i jejich další šíření. Jsme stále jednostranně informováni o výhodách určitého výrobku bez ohledu na možná rizika. Prospěšné účinky určitého léku se objevují v propagač-

ním materiálu velkým písmem. Vedlejší účinky jsou vynechány anebo vytištěny písmem, které je tak drobné, že je stěží čitelné.

Každý ví, že potřebujeme bílkoviny a že maso, mléko a mléčné výrobky a vejce jsou jejich koncentrovanými zdroji. Avšak jen málo lidí se dozvídá, že doporučení konzumovat tyto zdroje nadměrných dávek bílkovin jsou založena na výzkumu, který se zabýval převážně výživovými potřebami krys. Krysa při narození potřebuje asi desetinásobné množství bílkovin než právě narozené dítě. Kolik lidí slyšelo o tom, že průměrná osoba žijící v moderní společnosti konzumuje takový nadbytek bílkovin, a to každý den, že to stačí k rozvrácení rovnováhy minerálů v těle? Bílkovina ve skutečnosti vyplavuje vápník z těla do moče; výsledkem je nedostatek vápníku v kostech a zvýšení rizika ledvinových kamenů. Etická „reklama“, uváděná na mnoha potravinách, jejichž konzumaci dnes považujeme za přínosnou, by měla znít asi takto: „Varování. Tento výrobek obsahuje nadměrné množství bílkovin a může být nebezpečný pro vaše zdraví. Používejte s mírou.“

Mlékárenský průmysl používá jednu z neúčinnějších reklamních kampaní, se kterými se můžeme setkat. Jeho představitelům se podařilo přesvědčit dietetiky, lékaře i rodiče, že kravské mléko je přirozenou výživou a že nevyhnutelným důsledkem stravy, která nebude obsahovat dostatečné množství mléka a mléčných výrobků, bude chabé zdraví. Tato představa, že dojde k rozvoji jakéhosi blíže neurčeného onemocnění klasifikovaného jako „nemoc z nedostatku vápníku ve stravě“, pronásleduje i ty, kteří mléko a mléčné výrobky nekonzumují. Toto tvrzení je však jednoznačně nepravdivé: u člověka se s nedostatkem vápníku v důsledku nedostatečného dodávání stravou setkat nemůžeme, a to i přesto, že většina obyvatel tohoto světa už po odstavení žádné mléko nekonzumuje. Nezaobalenou pravdou je, že klasické mléčné výrobky patří k těm nejškodlivějším součástem našeho běžného jídelníčku. Obsahují nadbytek tuku, bílkovin, znečišťujících látek z okolního prostředí a nedostává se jim vlákniny a uhlohydrátů. Ty uhlohydráty, které obsahují, nedokáže většina dospělých lidí dobře strávit, což má za následek průjem, plynatost a žaludeční křeče. Tak to dopadá, když se průměrný občan nechá ovlivnit reklamou třeba v podobě sloganu „mléko, základ zdraví“. Mléčné výrobky jsou současně hlavní příčinou potravinových alergií, kdy vyvolávají celou

řadu problémů od nočního pomočování přes ucpaný nos až po občasná úmrtí.

Je to však také průmysl zabývající se výrobou zdravých potravin, který se chová podle principu „peníze až na prvním místě“. Propagují se polynenasycené rostlinné oleje vzhledem k jejich schopnosti snižovat hladinu cholesterolu a tím i riziko srdečního infarktu. V reklamě na kukuřičný nebo světlicový olej se však již neuvádí, že právě tyto oleje nejvíce podporovaly vznik rakoviny při testování běžně užívaných potravin na pokusných zvířatech.

Velcí giganti potravinového průmyslu mají své zástupce i na těch nejvyšších místech. Když jejich zisk poklesne pod určitou hodnotu, dostává se jim státních dotací, a to dokonce i v případě, když by si lidé kvůli zdravotním rizikům přestali jejich výrobky kupovat. Příkladem může být tabákový průmysl, který je dotován státem, a to i přes to, že je vysoce ziskový a že hlavní hygienik USA formálně varuje před užíváním cigaret prohlášením vytištěným na každé krabičce cigaret.

Často se poukazuje na to, že fakta o výživě pocházející z různých zdrojů si vzájemně odporují. Na tuto omluvu spoléhají mnozí vědci, lékaři i dietetici, když zamlčují doporučení, která by prospěla ke zlepšení zdraví změnou stravy. Ve skutečnost však existuje dostatek kvalitní literatury, která nepředpojatého člověka snadno přesvědčí, že bohatá západní strava je hlavní příčinou našich zdravotních problémů. Zpráva Výboru amerického senátu pro výživu a lidské potřeby dospěla ostatně k podobnému závěru. Tento výbor se celých devět let soustředil na sbírání lékařských a vědeckých informací, než si dovolil svoji zprávu publikovat.

Pokud jsou vědecká fakta jasná, jaký je důvod pro to, že nejsou dostatečně akceptována? Problém je v tom, že mnozí lidé, kteří píší a hodnotí literaturu v této oblasti, sami konzumují nezdravou stravu západního světa. Naším hlavním zdrojem informací vztahujících se ke zdraví je obvykle lékař. Většina lékařů však žije nezdravým životním stylem a konzumuje potraviny s vysokým obsahem kalorií. Na setkáních Společnosti pro srdeční onemocnění se ještě dnes servírují steaky, sýry, máslo a rolády, a to nezmiňují dezert, který po obědě nesmí chybět. Není nikterak neobvyklé doslechnout se o skupině lékařů a zdravotnických osvětových pracovníků, kteří, zatímco diskutují

o roli tuku při vzniku rakoviny prsu, požívají kuřecí stehýnko s hranolkami. Je těžké chtít po lékařích a dieticích, aby dokázali objektivně zvážit informace, když fakta z vědecké literatury odhalují jejich vlastní nezdравé jídelní návyky. Většina z nich proto zaujímá obranný postoj a nedokáže se s takovou situací vypořádat. Když před třiceti lety mnozí lékaři kouřili, bylo obtížné od nich získat věrohodné informace o vztahu kouření cigaret a plicního onemocnění. Dnes je podobná situace v oblasti výživy.

Dalším důvodem, proč lékaři zřídka počítají s vlivem výživy při léčení pacientů, je jejich nedostatečné vzdělání v této oblasti. Lékařské fakulty poskytují budoucím lékařům až neuvěřitelně omezené vzdělání ve výživě. Nedávný průzkum prováděný jednou z podkomisí Senátu zjistil, že průměrnému lékaři se ve Spojených státech dostane méně než tři hodin výuky výživy během čtyřletého studia lékařské fakulty a že výživy se dotýkají méně než tři procenta otázek při závěrečných zkouškách. Jen málo lékařů problematice výživy rozumí a dokáže vás povzbudit v zájmu, který o tuto oblast projevíte. Mnozí lékaři, když se jich zeptáte na něco z oblasti výživy, se cítí spíše ohroženi.

Navzdory zřejmému prospěchu, který našemu zdraví přináší strava neobsahující maso, se mnozí lidé obávají stát vegetariány. Někteří z nich jsou pod vlivem předsudků, které spojují vegetariánství s hippies, indickými guru a dalšími osobami pohybujícími se na radikálních křídlech společnosti. Přetrvává dojem, že vegetariáni jsou společensky obtížně přijatelnou skupinou. To však není pravda. Mezi vegetariány patřili mnozí výjimeční a slavní lidé, jako např. Charles Darwin, Albert Einstein, František z Assisi, Mahatma Gandhi, Dalajláma, Isaac Newton, Ovidius, Platón, Plutarchos, Pythagoras, Jean Jacques Rousseau, Albert Schweitzer, Seneca, George Bernard Shaw, Socrates, Henry David Thoreau, Lev Nikolajevič Tolstoj, Leonardo da Vinci, Voltaire nebo H. G. Wells.

Jak bychom vůbec mohli očekávat, že věrohodné informace o zdravé výživě dorazí až k nám? Průměrný člověk má v důsledku propagandy potravinářského průmyslu a díky státní podpoře těchto mocných zájmových skupin poměrně jednostranný pohled na to, co pokládá za vyváženou stravu. Lékařům i dietetikům chybí vzdělání potřebné k tomu, aby mohli dezinformacím pocházejícím z výše zmíněných zdrojů

kvalifikovaně oponovat. Mnozí lidé, na které spoléháme jako na zdroje podložených informací, tak vlastně hrají důležitou roli jako roznašeči mylných a zdraví poškozujících rad.

Podívejme se na to, co dostane pacient k jídlu v běžné nemocnici. Nemocniční strava by měla být pro celou společnost příkladem výživového ideálu. Ve skutečnosti zde však pacientům servírují tytéž potraviny, které je ve většině případů přivedly na nemocniční lůžko. Skutečností, o které se raději nemluví, zůstává, že nemocniční strava vlastně zvyšuje obrát dalších oddělení tím, že (a to v nejlepším případě) zpomaluje pacientovo uzdravování. Typické nemocniční menu překypuje tuky, cholesterolem a potravinami, které neobsahují žádnou vlákninu. Tyto potraviny, které jsou podávány s posvěcením nemocničního personálu, nejenže brání pacientům v uzdravení, ale často přispívají i k rozvoji dalších nemocí. Diabetici i nadále potřebují inzulin a lidé s vysokým krevním tlakem zůstávají hypertoniky – a musí polykat dokonce ještě více prášků. U pacientů po chirurgickém zákroku, částečně v důsledku stravy podávané před operací, se v nohách vytvářejí krevní sraženiny. Když člověk utrpí infarkt, je umístěn na jednotku intenzivní péče, kde mu běžně podávají projímadla a změkčovadla stolice, která mají kompenzovat podávanou stravu s nízkým obsahem vlákniny. Pacientovi se navíc dostává přesně té stravy, která v první řadě způsobila jeho nemoc. A aby to nebylo všechno, pečlivě vypočítané (ale nadměrné) množství tuků ve stravě pacienta na koronární jednotce přispívá k tomu, že se dále ucpávají cévy, které by měly vyživovat poškozený srdeční sval. Vztah příčiny a následku mezi potravou a nemocí je v tomto případě tak těsný, že nemocniční kuchyně by správně měla mít podíl na zisku nemocniční lékárny.

Vzhledem k tomu, jaké množství dezinformací koluje o výživové hodnotě stravy sestávající pouze z rostlinných potravin, se mnozí lidé domnívají, že by jim vegetariánská strava mohla ublížit. Obávají se nedostatku bílkovin, aminokyselin, železa, vápníku a vitaminů. Vědecký výzkum v oblasti výživy za posledních padesát let však nejen potvrzuje vhodnost a dostatečnost stravy založené na konzumaci obilovin, luštěnin a brambor, doplněných o čerstvé ovoce a zeleninu, ale i to, že tato strava jednoznačně převyšuje stravu založenou na konzumaci živočišných potravin.

Celá naše společnost (mj. prakticky všechny supermarkety, prodejní automaty i restaurace) je nastavena na podávání a konzumaci potravin s vysokým obsahem kalorií (tučná, sladká a slaná jídla). Tento systém je atraktivní pro zaneprázdněné lidi, kteří nemají čas ani chuť vařit si sami. Mnozí z nás vyrůstají bez toho, že by se naučili vařit – a jejich kariéra je odvádí z domova. Podstatný díl práce, který dříve spočíval na hospodyně, je dnes v rukou potravinářského průmyslu.

Zvykli jsme si na chutě tučných, sladkých a slaných pokrmů. Tuk a sůl jsou dvě nejškodlivější složky naší stravy. A právě ony v naší stravě dominují. Jídelníček, který napomáhá zdraví a vyléčení, se těmto látkám vyhýbá – chutě takto připravovaných jídel jsou proto zprvu neobvyklé. Počáteční reakcí na něco, co neznáme, bývá často nechut. Jakmile si však na tato nová jídla a nové chuti zvykneme, snadno si je oblíbíme.

Naše společnost se orientuje na nemoc a léčbu místo na zdraví a vyléčení. Chceme-li se i za takových podmínek těšit dobrému zdraví, vyžaduje to určité úsilí. Existují však lidé, kterým to za to stojí. Mají rádi život a chtějí, aby jejich tělo pracovalo co nejlépe a aby se cítili dobře. Takoví lidé si nepřejí, aby jejich život zkrátily nemoci, kterým se dá předejít, jako je třeba infarkt nebo rakovina.

Pokud patříte mezi rostoucí počet těch, jenž věří, že existuje lepší cesta ke zdraví, pak v této knize naleznete mnohé odpovědi na otázky, které jste si kladli. Po jejím přečtení budete schopni zlepšit své zdraví změnou svého jídelníčku a životosprávy. Adaptace je rychlá a neproblematická a dojde k ní během několika málo týdnů, odměny si však můžete užívat po celý dlouhý život.

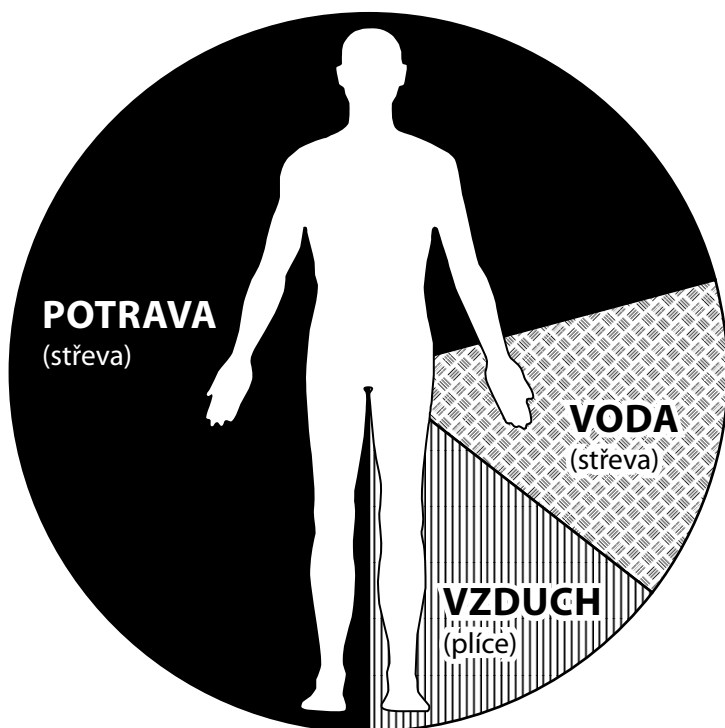
Kapitola 2

Jak se cítit a vypadat lépe

Lidé jsou stvořeni pro zdraví a pro aktivní život. Je však zřejmé, že většina z nás, žijících v moderních a hospodářsky rozvinutých zemích, tohoto ideálu nedosahuje. Trpíme častou únavou a nadváhou a na řadu zdravotních problémů užíváme celou řadu prášků. Člověk by se měl dožívat podle výpočtů asi pětasedmdesáti let a každá dekáda jeho života by měla být naplněna aktivitou, a to za neustávající schopnosti dobře vidět, slyšet, chutnat, pohybovat se a myslet.¹ Ve skutečnosti však lidé žijící v bohatých západních zemích postupně degenerují, jak se blíží k předčasné smrti. Pokud je dobré zdraví přirozeným stavem, proč je nemoc v naší společnosti tak častým jevem?

Odborníci přišli na to, že prakticky všechny nemoci nějak souvisí s podmínkami, ve kterých žijeme.²⁻⁹ Náš nejdůležitější a nejtěsnější kontakt s okolním prostředím se děje přijímáním potravy. (Viz obr. 2.1) Každý den spolýkáme od půl do dvou a půl kilogramu potravy. Ta se nakonec přemění na nezbytné živiny, které se dostávají do našeho krevního řečiště, aby posléze přispěly k výstavbě tkání. O pravdivosti rčení „jsi to, co jíš“, které zdůrazňuje primární důležitost stravy pro zdraví, se nedá pochybovat.

Již v roce 1977 uvedl dr. Mark Hegsted z Harvard School of Public Health ve zprávě Senátu o výživě a lidských potřebách toto: „*Chtěl bych zdůraznit, že existuje velké množství poznatků, které silně naznačují*



Obr. 2.1 Potravou přicházíme do nejtěsnějšího kontaktu s okolním prostředím.

*a v některých případech i dokazují, že hlavní příčinou úmrtí a poškození zdraví v USA je strava, kterou se živíme. Mezi tyto nemoci patří onemocnění koronárních cév, které má na svědomí skoro polovinu všech úmrtí ve Spojených státech, některé rozšířené druhy rakoviny, vysoký krevní tlak, cukrovka, obezita a další civilizační choroby.*⁴⁹

V dnešních bohatých státech konzumuje většina lidí tučnou, slanou a sladkou stravu, kterou si dříve mohla dovolit pouze aristokracie a členové královské rodiny. Účinky této stravy na náš svět můžeme vidět stejně jasně, jak to bylo znázorněno v umění a literatuře minulosti. Vykrmený lord býval často zpodobňován s nohama zkroucenýma dnou položenýma na stoličce. (Viz obr. 2.2)



Obr. 2.2 Malíř James Gillray (1757–1815) očividně pozoroval účinky konzumace tučných potravin a nezdravého životního stylu. Slovo „tiscik“ se používalo pro zhoubné nemoci, jako je tuberkulóza a cukrovka II. typu. Slovo „colic“ (kolika) se vztahuje k žaludečním problémům. A „gout“ (česky dna) je bolestivým artritickým onemocněním, které se tehdy běžně vyskytovalo pouze ve vyšších společenských vrstvách.

To, co bylo dříve výsadou několika lidí, je dnes často jediným jídlem, které je k dispozici v našich nemocnicích, školních jídelnách, restauracích a domovech. Tučné, slané a sladké pokrmy jsou tak běžné, že lidé už zapomněli, že ještě nedávno se podávaly jen jako lahůdky, a to pouze pro horních deset tisíc. Jejich používání je v naší současné kultuře tak rozšířené, že tyto lahůdky dokonce doporučují i mnozí kvalifikovaní dietetici jako nezbytnou součást „dobře vyvážené“ stravy.

Mezi tyto potraviny patří tmavé maso, drůbež, vejce, ryby, korýši, sýry, mléko, oleje, ořechy, semena, bílá rýže, rafinovaná mouka, konzervované potraviny, sůl a cukr. Dříve se tradičně podávaly v hojnosti při svátečních příležitostech. Nešťastnou realitou je, že v nějaké podobě většina z nás „slaví“ při každé z jedenadvaceti nebo i více příležitostí k jídlu za týden.

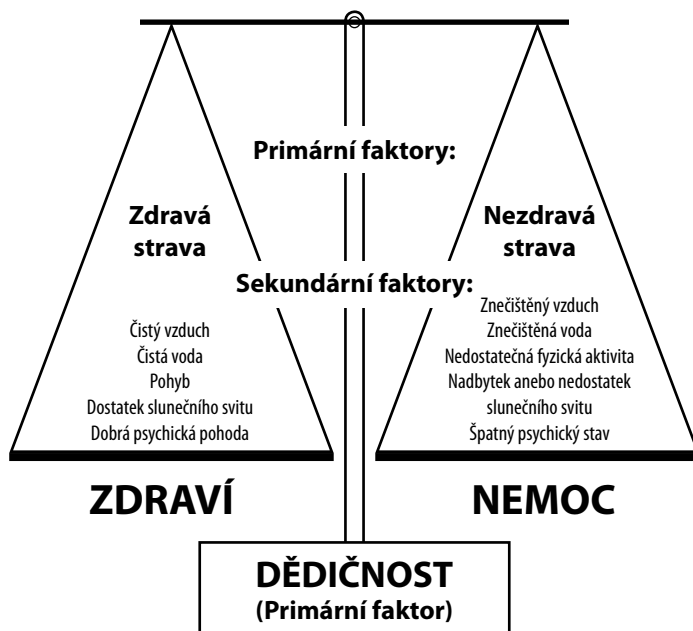
Z pohledu výživy jsou tyto potraviny typické tím, že vzhledem k nedostatku anebo naopak nadbytku některých živin jenom chabě uspokojují potřeby našeho těla. K největším škodám dochází v případě, kdy se prohrěšky týkají hlavních složek potravin, kterým říkáme makroživiny. Mezi makroživiny patří tuky, bílkoviny, uhlohydráty (komplexní a jednoduché), vláknina, sodík (sůl) a vápník. Mikronutrienty, látkami, které se vyskytují v potravě v menším množství, jsou vitaminy a ostatní minerály plus stopové prvky. I když nadšenci pro zdravou stravu věnují mikronutrientům hodně pozornosti, jejich příspěvek ke zdravotním problémům dnešních bohatých zemí je velmi malý.¹⁰

Onemocníme ve chvíli, kdy škodlivé účinky toho, co jíme a jak žijeme, převáží nad schopností našeho těla odolávat těmto vlivům a udržet si zdraví. Dědičnost do značné míry určuje slabiny i silné stránky našeho těla, tedy i to, kde náš organismus může poprvé selhat v boji proti vnějšímu zatížení. V jedné rodině může např. nezdravá výživa ústít v častý výskyt nemoci srdce a cév, zatímco silná odolnost může proti těmto onemocněním v jiné rodině chránit, ale její členové mohou být náchylnější k onemocnění těmi druhy rakoviny, které souvisejí s výživou. Nejškodlivějším prvkem, který nejsilněji ovlivňuje zdraví průměrného člověka žijícího na Západě, je tučná, slaná a sladká strava. K ní se ještě přidává znečištěné ovzduší a voda, nedostatek nebo nadbytek slunečního záření, nedostatek fyzického pohybu a duševní stres, které vysilují obranné mechanismy našeho těla. Prospěšné účinky přiměřeného množství slunečního svitu, čistý vzduch a čistá voda, pohyb a příjemné okolí působící pozitivně na náš pocit duševní pohody jsou na druhé straně důležitými faktory dobrého zdraví. Jsou zde tedy dva hlavní činitelé, kteří způsobují vznik nemocí: strava a dědičnost. Z nich – a také z mnoha dalších vedlejších činitelů – se musíme soustředit na ty faktory, které můžeme dostat pod kontrolu. Jistě mi dáte za pravdu, že je zbytečné zabývat se tím, co nemůžeme nijak ovlivnit (např. dědičností). (Viz obr. 2.3)

V těch společnostech, kde je běžné nadužívání tučných, slaných a sladkých pokrmů, se vyskytuje celá řada civilizačních onemocnění. Ta nejběžnější z nich jsou vyjmenována v tabulce 2.1.

Když odstraníme faktory, které způsobují nemoci, a přejdeme na zdravou stravu a zdravý životní styl, začneme se rychle uzdravovat.

Složky okolního prostředí



Obr. 2.3 *Náš zdravotní stav je dán rovnováhou mezi složkami, které podporují tělesnou odolnost, a škodlivými vlivy okolního prostředí. Dědičnost je faktorem, na jehož pozadí se tyto složky uplatňují. Výsledkem je zdraví anebo nemoc.*

Tělo má silnou vrozenou schopnost samo se vyléčit – pokud mu k tomu jsou ovšem poskytnuty vhodné podmínky.

V celé přírodě můžeme sledovat specifické a poměrně úzce vymezené výživové potřeby rostlin i zvířat. Existuje např. ta nejlepší strava pro koně a jiná nejlepší potrava pro kočky. Kdybychom je vyměnili, zapříčinili bychom špatné zdraví koně i kočky. Západní medicína do značné míry ignoruje koncept tohoto omezeného množství živin, které umožní lidem vypadat, cítit se a fungovat co nejlépe. V naší stravě se najde široká škála potravin: od těch, co jsou ideální pro koně (obil-

Tabulka 2.1 *Nemoci, které se běžně vyskytují mezi lidmi žijícími v bohatých zemích.*

Nemoci

Ateroskleróza	Ledvinové kameny z vápníku
Infarkt	Osteoporóza
Mozková mrtvice	Roztroušená skleróza
Vysoký krevní tlak	Lupénka
Obezita	Onemocnění žlučníku
Cukrovka II. typu	Zubní kaz
Dna	Akné a mastná pleť
Ledvinové kameny z kyseliny močové	Potravinové alergie

Trávicí problémy

Chronický průjem
Zácpa
Hemeroidy
Zánět slepého střeva
Divertikulitida
Divertikulóza
Crohnova nemoc
Ulcerosní kolitida
Poruchy vstřebávání

Rakovina

Prsu
Tlustého střeva
Prostaty
Vaječníků
Ledvin
Dělohy
Varlat
Slinivky břišní
Lymfatické tkáně

niny), až po potraviny, které jsou ideální pro kočky (maso). Můžeme říci, že zahrnuje prakticky jakoukoliv potravinu, kterou konzumuje kterékoli zvíře.

Strava, která člověku nejlépe svědčí a pomáhá při jeho uzdravování, je čistě rostlinného původu. V jejím středu stojí potraviny s vysokým obsahem škrobu (obiloviny, luštěniny, brambory) s přidavkem čerstvého ovoce a zeleniny. Na tuto stravu budeme odkazovat jako na *stravu založenou na škrobovinách* či jako na *zdravou stravu*.

Existují dva zdroje informací, které nám ukazují, že tučné, slané a sladké potraviny způsobují onemocnění a že potrava založená na

konzumaci komplexních uhlohydrátů (škrobů) poskytuje ty nejlepší živiny pro zdraví a vyléčení. Zaprvé: Dějiny nám ukazují, že mnohým národům s takovou stravou se dobře dařilo, ať už to byla rýže u Asiatů, kukuřice u Indiánů žijících v Severní a Střední Americe, chléb a brambory u Evropanů, sladké brambory u obyvatel Nové Guineje a různé obiloviny a fazole v Jižní Americe či v Africe. Dokonce i v prehistorických, předzemědělských dobách sestávala strava člověka v první řadě z rostlinných potravin.¹¹ Kromě malé skupinky bohatých lidí netrpěli lidé v těchto společnostech nemocemi, které běžně nacházíme v dnešních hospodářsky rozvinutých zemích.

Asi před sto dvaceti lety, ještě před průmyslovou revolucí a následným velkoplošným nárůstem hospodářské prosperity u lidí žijících v bohatých zemích, byla strava založena na konzumaci pestré nabídky škrobovin. U průměrného člověka se konzumace bohaté stravy omezovala na kuřecí maso, které se přidávalo několikrát týdně do společného hrnce se zeleninovou polévkou, anebo na příležitostný svátek, který mohla doprovázet zabíjačka. Maso se jedlo i v krizových situacích, kdy bylo např. nutno obětovat nějaké hospodářské zvíře, např. krávu, aby se předešlo naprostému vyhladovění. V zemích třetího světa ještě k takovým situacím dochází. Lidé žijící v těchto zemích trápí většinou v důsledku nemocí, které jsou vyvolávány hladomory a špatnými hygienickými podmínkami. Tyto dva velké problémy se podařilo do značné míry vyřešit moderními technologiemi. Zdá se proto, že by pro nás mohlo být rozumným krokem zkombinovat výhody stravy méně bohatých zemí s moderní technologií – abychom dosáhli maximálního prospěchu pro naše zdraví.

Dalším zdrojem informací jsou vědecké výzkumy v oblasti medicíny a výživy, které byly provedeny v posledních osmdesáti letech a které soustavně poukazují na výhody konzumace stravy založené na škrobovinách a na škodlivé účinky stravy založené na konzumaci tučných, slaných a sladkých pokrmů.

Pokud jsou tyto informace k dispozici, jak je možné, že o nich nevíme? Tučné, slané a sladké potraviny bývaly v minulosti prostě příliš drahé; pro většinu obyvatelstva představovaly vytoužený, ale také nedosažitelný přepych. Moderní potravinářský průmysl umožnil, aby se tyto potraviny dostaly na pulty v dostatečném množství

a v cenách, které jsou dostupné prakticky komukoliv. Výrobci těchto potravin samozřejmě své výrobky propagují, aby dosáhli maximálního zisku. Jejich úsilí vyústilo v upřednostňování takových informací, které zdůrazňují prospěšné vlastnosti jejich výrobků a ignorují průvodní rizika jejich konzumace. Ve většině případů není za těmito aktivitami zlý úmysl, v některých případech však existuje odpovědný činitel, který vědomě zapírá pravdu. Potravinářský průmysl je dnes již tak těsně propojen se státní mašinérií, s vědeckou a lékařskou komunitou i s širokou veřejností, že jsou pouze s výjimečnými odporujícími hlasy přijímány zcela mylné koncepty týkající se našich výživových potřeb. Myšlenka, že naše moderní strava je triumfem vědeckého pokroku, stojí v přímém rozporu se zdravím těch, kteří tuto stravu konzumují. Co problém ještě více komplikuje, je skutečnost, že většina z nás si již zvykla na chuť potravin s vysokým obsahem kalorií, ale nízkou výživovou hodnotou, a tak ochotně přijímáme tyto dezinformace, které podporují naše osobní jídelní návyky a nevyžadují od nás žádnou změnu.

Zdravá strava je pro nás velkou neznámou, protože jsme zvyklí na tučné, slané a sladké pokrmy a protože jsme podlehlí propagandě potravinářského průmyslu i zdravotnického sektoru. Je nicméně důležité, abychom si uvědomili, že to, co rádi jíme a o čem věříme, že je pro nás tou nejlepší stravou, je pouhým výsledkem našeho předchozího „zpracování“. To je důvodem, proč naše stravovací návyky mohou a musí být změněny.

Kapitola 3

Máte nadváhu? Nebojte se, nebudete hladovět!

Hlad patří mezi naše nejsilnější pudy, zajišťuje, abychom přežili my i lidská rasa jako taková. Máte-li nějakou pochybnost o síle tohoto pudu, zkuste dva dny nejíst a pít během této doby pouze vodu. Rychle zapomenete na své finanční, rodinné nebo pracovní problémy. Zůstaňte vám jenom jedna myšlenka: jídlo! (Nezkoušejte to, pokud jste nemocní nebo užíváte léky.)

Proč by z nás však mělo uspokojování hladu dělat chodící koule? Pocit hladu nám jistě nebyl dán proto, abychom měli v konečném důsledku problémy se zdravím a nadváhou. Můžeme si položit jednu rozumnou otázku, zda totiž nebyl náš žaludek omylem stvořen příliš velký v poměru k velikosti našeho těla, takže když se jej pokoušíme naplnit, přijímáme příliš mnoho kalorií. K takovým chybám v přírodě nedochází. Tou nejpravděpodobnější odpovědí je, že náš žaludek nebyl stvořen na příjem potravin s vysokým obsahem kalorií, kterými se živí lidé v rozvinutých zemích. Lidskému žaludku perfektně vyhovuje trávení stravy založené na konzumaci škrobovin, mnozí z nás však nerozumějí, v čem spočívá výživová hodnota těchto nízkokalorických pokrmů. Většina lidí se dokonce domnívá, že z konzumace škrobů (tedy obilovin, brambor, příp. luštěnin) se tloustne. Často můžeme vidět, jak někdo při obědě nechá rýži nebo brambory, protože „si hlídá váhu“. Ve skutečnosti se však většina lidí na světě živí v první řadě

právě těmi potravinami, kterým my se vyhýbáme. Např. Číňané nebo jiní příslušníci asijských národů konzumují velké množství rýže, ale přitom zůstávají po celý život štíhlí.

Krátké studium kalorických tabulek nám pomůže porozumět tomu, proč jsou lidé, kteří jedí stravu založenou na škrobech, tak štíhlí. Šálek vařené rýže (150 gramů) obsahuje 178 kalorií, což znamená, že gram vařené rýže obsahuje pouze 1,2 kalorie. To je přibližně třetina oproti množství kalorií, které se nalézá ve stejném množství hovězího masa (3,9 kalorie/gram) nebo sýru (4,0 kalorie/gram). Vynikající potravinou pro rychlou ztrátu nadváhy jsou brambory, které obsahují 0,6 kalorie/gram, tzn. 85 kalorií na jeden velký brambor. Průměrný aktivní dospělý muž spálí za den asi 3 000 kalorií. Aby si udržel svoji váhu, musel by sníst za den 35 velkých brambor nebo 17 šálků rýže. Zkonzumování tolika brambor nebo takového množství rýže by sice zabralo hodně času, ale jistě by nebylo nemožným úkolem.

V rozvinutých zemích mají lidé nadváhu, protože jedí příliš málo komplexních uhlohydrátů (škrobů). Namísto toho konzumují větší množství vysokokalorické tuky a oleje v podobě masa, mléka a mléčných výrobků, sýrů, ořechů, semen a rostlinných olejů. Pokud by se podařilo vyvrátit mýtus, že z obilovin a brambor se tloustne, zdraví lidí žijících na Západě by se rychle a podstatně zlepšilo.

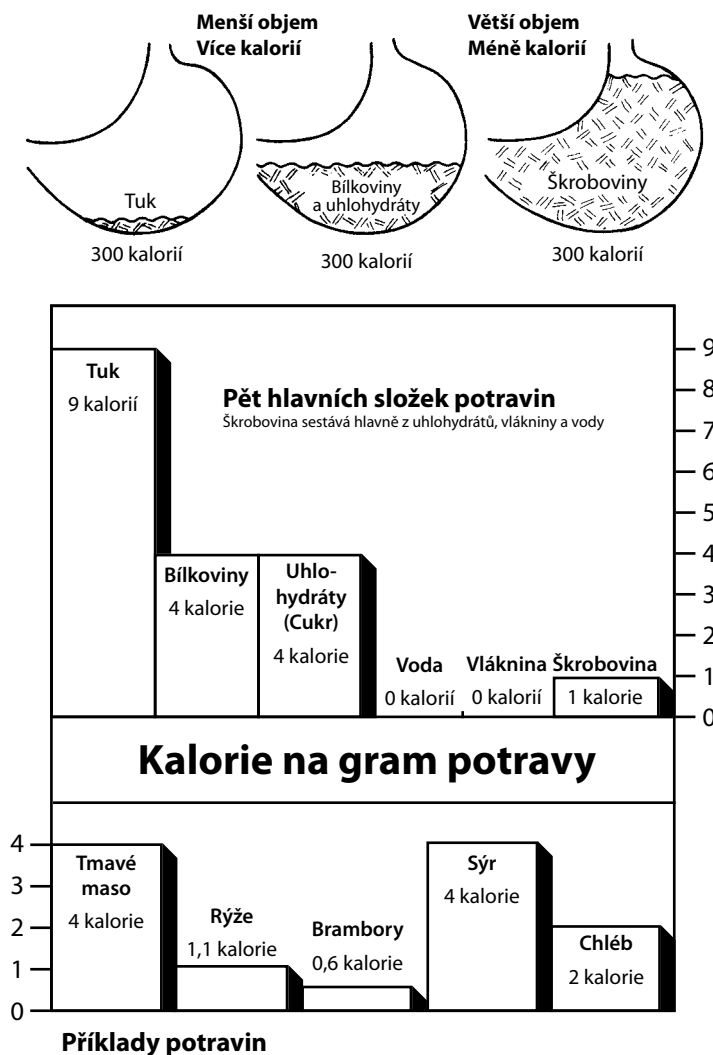
Potraviny se skládají z pěti hlavních složek:

1. Tuky, 9 kalorií na gram
2. Bílkoviny, 4 kalorie na gram
3. Uhlohydráty, 4 kalorie na gram
4. Voda, 0 kalorií na gram
5. Vláknina, 0 kalorií na gram

Proporcionální zastoupení těchto pěti látek v konkrétní potravine určuje množství kalorií, které tato potravina obsahuje. (Viz obr. 3.1) Např. brambory obsahují v první řadě uhlohydráty (4 kalorie na gram), vlákninu (0 kalorií na gram) a vodu (0 kalorií na gram) s konečnou kalorickou koncentrací 0,6 kalorie na gram. Příklady kalorické koncentrace různých potravin se nacházejí v tabulce 3.1.

Máte nadváhu? Nebojte se, nebudete hladovět!

Škroboviny zahánějí hlad s menším množstvím kalorií



Obr. 3.1 Hlad zaháníme tím, že zaplníme žaludek. Prostřednictvím škrobovin, zeleniny a ovoce to dokážeme s menším množstvím kalorií než prostřednictvím masa, sýrů a olejů.

Tabulka 3.1 *Obsah kalorií (kalorie na gram)*

Rostlinné potraviny			
Rostlinný olej	9,0	Špagety	1,1
Mandle	6,0	Bílá rýže	1,1
Arašídové máslo	5,8	Banány	0,9
Arašídy	5,8	Kukuřice	0,8
Dresink na salát	5,5	Tofu	0,7
Bramborové chipsy	5,4	Ovesná mouka	0,6
Cukr	4,0	Brambory	0,6
Whiskey	3,0	Jablka	0,6
Med	3,0	Víno	0,5
Rozinky	2,9	Meruňky	0,5
Sušené meruňky	2,7	Pomeranče	0,5
Sušená jablka	2,7	Pivo	0,5
Melasa	2,4	Cibule	0,4
Celozrnný pšeničný chléb	2,4	Mrkev	0,4
Avokádo	1,7	Květák	0,3
Tempeh	1,5	Chřest	0,3
Sójové boby	1,3	Špenát	0,2
Fazole ledvina	1,2	Rajčata	0,2
Hrách	1,2	Hlávkový salát	0,2
Rýže natural	1,2	Lilek	0,2
Živočišné potraviny			
Sádlo	9,0	Sýr čedar	4,0
Máslo	7,2	Hamburger	2,9
Majonéza	7,2	Krůta	2,6
Slanina	6,0	Makrela	1,9
Kakao	5,4	Vejce	1,6
Hovězí steak	4,7	Tuňák ve vlastní šťávě	1,3
Salám	4,5	Plnotučné mléko	0,7

Nápoje jsou většinou „samá voda“, která se rychle vstřebá, a pocit hladu se po chvíli vrátí.

V příloze na konci knihy naleznete úplnější přehled kalorických koncentrací potravin.

Máte nadváhu? Nebojte se, nebudete hladovět!

Vzhledem k tomu, že maso a většina mléčných výrobků, a to nemluvíme o ořechách, semenech a olejích, jsou potraviny s vysokým obsahem kalorií, je pro nás prakticky nemožné, abychom je konzumovali bez toho, že bychom přijali nadbytek kalorií dříve, než se nám jimi zaplní žaludek a hlad je zasycen. Na druhé straně nerafinované obiloviny, luštěniny, brambory, zelenina a ovoce zaplní rychle žaludek i při nízkém kalorickém příjmu. Potraviny, které mají nízký obsah kalorií, vyžadují ke své konzumaci delší dobu. Když se porovnávali lidé konzumující různé pokrmy, zjistilo se, že ti z nich, kteří se živili potravinami s vysokým obsahem kalorií, zkonsumovali každý den dvojnásobné množství kalorií, aby utišili svůj pocit hladu.¹

Většina diet selhává, protože po nás žádají, abychom omezili množství přijímané potravy, a tedy abychom po většinu času hladověli. K utišení pocitu hladu dochází v první řadě naplněním žaludku. Potraviny s nízkou kalorickou koncentrací naplní žaludek bez toho, že by nám současně dodaly nadbytečné množství kalorií. Dodatečné uspokojení přináší pomalé trávení potravin. K němu nejlépe dochází při konzumaci komplexních uhlohydrátů, ve kterých je přítomno množství vlákniny.²

Popírání hladu a omezování příjmu potravy vyžaduje velké úsilí a jeho výsledkem je strádání a utrpení. Obvykle se tomuto stavu říká „držet dietu“. Vzhledem k tomu, že 95 procent lidí držících dietu se po jejím skončení opět dostane na původní váhu nebo ji dokonce i překročí, je jasné, že většina těch, kteří se snaží bojovat se svou nadváhou, takováto dietická opatření nezvládá.³

Byly vyzkoušeny mnohé variace těchto hladovek. Používá se např. nízkokalorická dieta (500 kalorií denně) v kombinaci s injekcemi z výtažku z moči těhotných žen. Předpokládá se, že tyto injekce pomohou lépe snášet nízkokalorickou dietu a že návrat obezity po skončení diety bude pomalejší.⁴ Tento výtažek, známý pod názvem lidský choriový gonadotropin (HCG), nemá v porovnání s injekcemi slané vody lepší účinek než placebo.⁵⁻⁷ Kliniky, které se zaměřují na tyto injekce, jsou velmi populární, a to i přesto, že jejich „úspěšnost“ je jednoznačně spojena s omezením kalorií a s motivací, kterou vyvolávají časté návštěvy kliniky.

Nevalné výsledky dietních přístupů vyústily ve vytvoření extrémně nebezpečného způsobu, jak potlačovat pocity hladu a ztrácet nadvá-

hu, a tím jsou diety omezující uhlohydráty a obsahující velké množství bílkovin. Základním mechanismem tohoto populárního přístupu je potlačování pocitů hladu přivedením těla do takového stavu, ke kterému jinak dochází pouze v podmínkách dlouhodobého hladovění nebo nemoci. Jedním z prvních příznaků nemoci je ztráta chuti k jídlu, ke které také dochází po několika dnech, kdy nepřijímáme vůbec žádnou potravu. Chuť k jídlu ztrácíme tehdy, když tělo přejde na využívání zásob tělesných tuků jako zdroje energie, což je provázeno vytvářením ketonů jako produktů metabolismu tuků. Tomuto stavu se říká ketóza. Diety s nízkým obsahem uhlohydrátů a vysokým obsahem bílkovin způsobují, že tělo přepne metabolismus do stavu ketózy a dojde k potlačení chuti k jídlu, přičemž se využije přirozených procesů, které jsou však určeny pouze pro nouzové situace. Atkinsova dieta, Stillmanova dieta a tekutá bílkovinná dieta, to jsou příklady dietních režimů, které zatěžují tělo tímto způsobem. Tyto diety mají vážné vedlejší účinky, které by měly odradit každého od toho, aby je držel, a to dokonce i v případě, že by chtěl pouze dočasně snížit svoji nadváhu. Atkinsova a Stillmanova dieta využívají potravin s vysokým obsahem tuku, cholesterolu a bílkovin a nízkým obsahem vlákniny a uhlohydrátů, přičemž kladou důraz na konzumaci masa a mléčných výrobků. Současné chápání zdravotních rizik spojených s konzumací těchto potravin vede k jedinému závěru, že výskyt nemocí způsobovaných konzumací těchto potravin se může při tomto dietním přístupu jenom zvýšit.^{8,9}

Potlačování chuti k jídlu prostřednictvím diety založené na příjmu bílkovin v tekutém stavu je posledním výkřikem dietního bláznovství. Tyto diety byly zakázány organizací FDA, protože byly přímou příčinou úmrtí více než šedesáti lidí na nevratné srdeční arytmie.¹⁰ Cambridgeský dietní plán je poslední verzí takovéto diety. Propagátoři této diety tvrdí, že směs tekutých bílkovin je bezpečná a že se jim podařilo vyloučit rizika, která stála v pozadí předchozích úmrtí.¹¹ To je matoucí prohlášení, protože faktory, které způsobily smrt v předešlých případech, nebyly nikdy identifikovány.¹²⁻¹⁴ Zprávy z nedávné doby uvádějí, že dochází v souvislosti s Cambridgeským dietním plánem k vážnému poškození zdraví.¹⁵⁻¹⁷

Tou nejextrémnější nízkokalorickou dietou s naprostým nedostatkem uhlohydrátů, která vyvolává ketózu, je půst. Někteří lidé se myl-

Máte nadváhu? Nebojte se, nebudete hladovět!

ně domnívají, že půst znamená zřící se veškeré potraviny kromě ovoce a zeleninových šťáv. Když přijímáme potravu v podobě šťáv, k adaptaci spojené s úplným vyloučením kalorií nedojde. Skutečný půst spočívá v přijímání pouhé vody a má za následek přechod k metabolismu tuků a ke ketóze se ztrátou chuti k jídlu, ke které dojde za pouhých pár dní.

Půst s sebou za určitých podmínek nese jisté výhody. Ztráta chuti k jídlu je přirozenou reakcí organismu na nemoc. Tělo se nemusí vyčerpávat vstřebáváním a trávením potravy. Ušetřená energie může být využita pro léčení a zotavení. Mnozí lidé se nutí k jídlu, když jsou nemocní, a to i přesto, že nemají hlad. Potraviny, které za takových okolností zkonzumujeme, mohou vyživovat bakterie, viry, rakovinné buňky anebo další činitele, kteří způsobují nemoc, rozhodně však nepříspějí k uzdravení.^{18, 19} Chuť k jídlu se obvykle vrací dva až čtyři dny po nástupu akutního onemocnění. To je ta pravá chvíle začít znovu jíst.

Další výhodou půstu je, že se jedná o tu nejúplnější eliminační dietu a je tak jedním ze základních nástrojů užívaných institucemi, kterým se říká environmentální laboratoře a které se snaží napravovat zdravotní problémy způsobené interakcí mezi námi a okolním prostředím. Ve většině případů se dostane jinak zdravým lidem, kteří se pravidelně postí, pouze malého zdravotního prospěchu, kromě toho, že zjistí, jak silný dokáže hlad být. Několikadenní půst však může být dobrou vstupní branou při přechodu na novou stravu. Po dvou dnech, kdy nic nevtolíte do úst, si pochutnáte skoro na čemkoliv. Zcela neznámá jídla budete jíst s velkým nadšením! Nepostěte se, pokud užíváte léky, a nedržte půst delší než tři dny bez toho, abyste byli pod dohledem někoho, kdo se v půstu dobře vyzná. Hlavní nevýhodou půstu je, že vzhledem k jeho implicitně danému dočasnému charakteru (nemůžete se postit věčně) se po návratu k původnímu jídelníčku váha rychle vrátí na předchozí hodnotu a zdravotní přínos je nutně pouze krátkodobý.

Nešťastníkům, kteří nechápou, jaký je zdravotní přínos škrobů pro lidskou výživu, nezbyvá než se trápit hladem (v důsledku držení diet anebo půstů) či chronickými onemocněními (v důsledku nezdravých diet zapříčiňujících ketózu), chtějí-li svoji váhu udržet pod kontrolou.

Každý půl kilogram tělesného tuku představuje čistý přírůstek asi 3 500 kalorií, nezávisle na tom, odkud tyto kalorie pocházejí. K obezitě