



CENZUROVÁNO

NEVÍTE, CO JÍTE

JAK VÁS KLAME POTRAVINÁŘSKÝ PRŮMYSL

PETR FOŘT IVAN MACH

Bizbooks®

**RNDr. Petr Fořt, CSc.
Ing. Ivan Mach, CSc.**

Nevíte, co jíte

Jak vás klame potravinářský průmysl

**BizBooks
Brno
2014**

Nevíte, co jíte

Jak vás klame potravinářský průmysl

RNDr. Petr Fořt, CSc.

Ing. Ivan Mach, CSc.

Obálka: Pavel Ševčík

Sazba: Martina Mojzesová

Odpovědná redaktorka: Martina Skovajsová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0274-6

Informace o knihách z nakladatelství BizBooks:

www.bizbooks.cz

www.facebook.com/NakladatelstviBizBooks

www.twitter.com/BizBooks_knihy

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18834.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
<i>Úvodem</i>	18
Cukry	31
Doporučení	32
Kdo moc sladí, tloustne. Je to pravda?	33
Sacharidy a cukry – energie pro mozek a svaly	38
Cukr a tělesná hmotnost	41
Cukr ve výživě dětí	42
Příjem vitaminů a minerálních látek ve stravě dětí	44
Zdravý chrup	45
Existují esenciální sacharidy (spíše cukry)?	46
Diabetes	50
Diabetes a výživa	51
Diabetes a tělesná hmotnost	53
Antioxidanty a některé další specifické látky	60
Doporučení pro stravování diabetiků	64
Konzumace sacharidů a cukru	67
Glykemický index, glykemická nálož a inzulinotropní efekt bílkovin	71
Glykemický index (GI)	71
Kauza fruktóza	80
Laktózová intolerance	85
Nízkosacharidové diety	87
Závěry	89

Pšenice aneb pravda o chlebu	90
Souvislosti mezi konzumací cukrů a sacharidů a zdravotním stavem	96
Akrylamid	102
Sacharidy a ovoce	104
Sacharidy – trocha teorie	106
Co vlastně jsou sacharidy?	107
Popis hlavních druhů sacharidů v lidské výživě	107
Použité zdroje	109

Tuky 113

Doporučení	114
Jak je to s tuky doopravdy?	114
Jsou tuky ve výživě nezbytné? Ano, bez diskuze!	116
Diskutabilní vlastnosti tuků	117
Tuky – „schizofrenní“ živina	118
V jaké formě a v jakém množství konzumovat tuky?	119
Obecné závěry	122
Shrnutí	125
Diskuze k opatřením ke zdravější stravě	126
Jak snížit příjem nasycených tuků (SAFA)?	127
Volné a skryté tuky	128
Kolik a jaké tuky?	129
Kdo nám vládne? Hormony!	130
Nadváha a obezita – souvislost s příjmem základních živin v redukčních dietách	132
Souhrn	133
Vhodné hodné tuky – a na co?	135
Použití tuků v kuchyni	135
Deset způsobů, jak přidat do stravy zdravé tuky	137
Nasycené tuky nejsou tak špatné	146
Chemie tuků	149
Základní druhy tuků	149

Některé specifické mastné kyseliny a steroly	150
Margaríny (ztužené tuky)	152
Máslo – je lepší než margarín?	154
Margaríny vs. máslo	155
Mléko a mléčný tuk	158
Druhy másla	159
Význam másla ve výživě	159
Rostlinné oleje	160
Omega-3 mastné kyseliny	161
Konjugovaná kyselina linolenová (CLA)	162
Kyselina alfa-linolenová (ALA)	163
Kril	163
Olej z tresčích jater	164
Kyselina gama-linolenová (GLA) (omega-6)	165
Transnenasycené mastné kyseliny (TMK)	165
Cholesterol – zákeřný zabiják?	171
Použité zdroje	188

Sůl 191

Doporučení	192
Sůl ve výživě	193
Ve kterých potravinách je přemíra soli?	199
Sůl neboli NaCl	203
Potraviny a pochutiny obsahující nadbytek soli (nebo sodíku)	203
Na sodík nejbohatší druhy potravin	204
Sodík	210
Hypertenze	212
Sůl (sodík), draslík a tlak krve	214
Diskuze o zdravotních opatřeních	216
Doporučení autora	220
Sůl – její druhy a další „vychytávky“	221
Podoby kuchyňské soli	225

Jód a sůl	232
Co je to jód	233
Jód a štítná žláza	233
Přírodní zdroje jódu podrobněji	235
Problémy s udržení vyváženého příjmu jódu	237
Jód ve stravě	239
Závěry o jódu ve stravě	243
Strumigeny ve stravě	245
Fluor	246
Fluor v potravinách	250
Použité zdroje	253
 <i>Několik rad závěrem</i>	 255
<i>O autorech</i>	258
<i>Rejstřík</i>	260

Předmluva

Přeskakovat se nevyplatí!

Žádný autor knížky, do které svěřil svůj duševní um a zkušenost ze „svého“ oboru, čtenáři nedoporučí pasáže, které by si měl přečíst přednostně, a ty, které naopak číst vlastně nemusí, protože jsou zbytečné.

Možná části některých publikací zbytečné jsou, ale pro tuto knížku to neplatí. Petr Fořt s Ivanem Machem přibližují své znalosti a zkušenosti za léta praxe výživových poradců, přidávají a srovnávají nejrozličnější zdroje z celého světa. A protože nic není černobílé, ani oni nepopisují problematiku lidské výživy strohým seznamem doporučení a zákazů.

Proto vám doporučujeme nehledat v knížce přednostně pouze výčty kritických pochutin nebo tabulky, ze kterých vyplyne, co v regálech potravin hledat. Můžete totiž minout vysvětlení, v němž autoři upozorňují, že věci se mají jinak, a tudíž i vy byste měli nedbat na ono doporučení, byť je z míst nejoficiálnějších.

Dobrá rada v úvodu zní – přeskakovat se v této knížce opravdu nevyplatí.

Pro lepší orientaci v textu používáme následující grafické značení:

IM

Text Ivana Macha

PF

Text Petra Fořta



Čtěte dál, další text nabízí k uvedenému textu/tabulce vysvětlení, odmitnutí či náměty k zamyslení!

Poznámky a komentáře autorů k uvedenému textu, určitě je nevynechejte, pečlivě čtěte! Najdete je v takovýchto šedých rámečcích.

KDO nebo CO rozhoduje o tom, co bude národ jíst?

V médiích se již objevují sdělení některých odborníků, upozorňující na možné vážné důsledky konzumace nekvalitních potravin. Jde o to, že nikdo není schopen odhadnout, jak se člověk přizpůsobí (nebo také ne) změněným stravovacím návykům. Moderní potravinářské technologie jsou většinou cíleny ke zvýšení trvanlivosti potravin a k jejich jednoduššímu zpracování, nikoli ke zvýšení jejich biologické hodnoty. Jak konstatují mnozí nezávislí experti v oboru kvality potravin, dnes existují mnohem větší rizika než jen nadměrný příjem energie čili nadbytek tuků, cukrů a soli. Jsou jimi především tzv. potravinářská aditiva včetně umělých sladidel, barviv, konzervantů a aromat. Bezesporu existují také aditiva neškodná, což neznamená, že bezpečná jsou všechna. Naopak. Dokonce i legislativou povolená aditiva mohou znamenat riziko, které se projeví až s délkou jejich konzumace. Přitom zde vůbec neuvažujeme jasné negativní vlivy tak zvaných environmentálních toxinů, ba dokonce, čtenáři prominou, našich vlastních tělesných odpadů, obsahujících zbytky léčiv a produktů vznikajících použitím hormonální antikoncepce.

O čem tedy knížka je?

Kapitola 1: Co jsou to tuky?

Co se skrývá za jejich strukturou? Co jsou „hodné“ a co „škodlivé“ tuky, kolik jich můžete a kolik musíte jíst, kolik bychom jich mohli sníst, aniž bychom riskovali vážné poškození zdraví.

Kapitola 2: Co jsou to cukry (sacharidy)?

Nejsou náhodou zbytečné? Ono nejde jen o cukr, ale o pestrou škálu sacharidů, jejichž účinky jsou často obtížně předvídatelné.

Kapitola 3: Sůl nad zlato aneb od pohádky k realitě.

Šokující (ne)možnosti související s použitím soli.

Slovo Petra Fořta

PF

K vydavatelskému i čtenářskému překvapení bude obsah této publikace téměř seriózní. Půjde o „fakta versus mýty“. Dozvíte se pravdivé informace o tom, jaké „dobroty“ jsou vám nabízeny k jídlu. Také vám přiblížíme „odborná doporučení“, jak výrobci (p)otravin lžou a kryjí se věhlasem „spolupracujících“ (rozuměj – dobře zaplacených, a tudíž koupených) odborníků.

Slovo Ivana Macha

IM

Psát knížku ve dvou, proč to nezkusit? To, co nás s Petrem Fořtem historicky spojuje (a někdy i v názorech na ten či onen výživový model rozděluje), je sportovní výživa. Tam máme oba své kořeny. Pak jsme každý začal pracovat v jiných oblastech výživy. Důsledkem toho je odlišný způsob řešení, stejně jako odlišný názor na postavení cukrů, tuků a soli v jejich souvislosti se zdravím, kondicí a obezitou.

Přesto jsme spojili síly a napsali poněkud burcující knížku ve víře, že odlišný přístup pomůže čtenáři k pochopení skutečné podstaty vlivu cukrů, tuků a soli na zdraví. Pokusili jsme se vysvětlit, proč si myslíme, že současný potravinářský průmysl a s ním spolupracující věda záměrně bagatelizují, nebo dokonce zastírají problémy, které aktuální potraviny přinášejí.

Nejsme tím, co jíme...

Aktuálně módní slogan „jste to, co jíte“ rozhodně nemá absolutní platnost. Nejsme jenom tím, jakými cukry a tuky se živíme nebo jak solíme, jsme

především entitou, kterou stvořila příroda. Na svět přicházíme vybaveni geny našich předků, které se formovaly po tisíce generací, aby se náhle projevily v naší vlastní a neopakovatelné individualitě. Již nyní genetici, pracující v oblasti výživy v rámci oboru, který se jmenuje nutrigenomika, objevují geny, které určují, co za živiny potřebujeme, jak na nás působí a jak nám případně způsobují nemoci.

Stejným způsobem lze toto odvětví vědy využít i v predikci možných zdravotních problémů, ale především ve formulaci konkrétních preventivních opatření týkajících se konkrétního složení stravy. Zkrátka ten může to a ten zas musí toto.

Jak správně upozorňují někteří naši kolegové, neexistuje univerzální výživa. Pokusy legislativních orgánů o unifikaci stravování jsou krokem chybným směrem. Naše individuální dispozice by měly být základem odlišného řešení skladby stravy a životního stylu.

Tato fakta vám už řadu let oba radíme v médiích, prezentujeme v konkrétní podobě formou praktických rad. Navzdory tomu máme stále silnější dojem, že veřejnost nechápe podstatu problému, jinak by se neustále neopakovaly otázky týkající se problematiky konzumace tuků, cukrů a solení.

Co je naším cílem?

Cílem je probudit vás. Neberte si proto tuto knihu místo prášku na spaní před usnutím. My vás totiž budíme, aby bylo jasno! Chceme aktivovat váš „selský“ rozum, ale přitom ho nasytit novými informacemi, které mu dovolí přemýšlet moderním způsobem.

Jaké triky použijeme k manipulaci s vaším podvědomím, jsouce k tomu motivováni obsahově neuvěřitelnými a současně neuvěřitelně neetickými a přitom nikým nepotrestanými **reklamami**?

Podle našeho názoru jsou zcela mimo etiku reklamy na dětské sladkosti a k nim přidané hračky. Do některých fast food restaurací totiž chodí mnohdy děti rády nikoli proto, že se chtějí dobře najíst, ale pro hračky, které k jídlu dostanou! Tento fakt je jedním z důvodů, proč jsme se rozhodli formulovat skutečně etickou, i když písemnou reklamu na kvalitní zdravou výživu. U nás tedy nepůjde o nic jiného než o explozi nečekaných informací směrem k vašemu rozumu.

Problém sdílení informací a jejich platnosti

Věda má zásadní problém sama se sebou. Asi vás překvapí konstatování, že v oblasti vědy o výživě pracuje tisíce vědců, dokonce celých vědeckých institucí či univerzitních pracovišť! To se děje celá desetiletí.

A výsledek? Myslíme, že nejen nás, ale především vás musí udivovat fakt, že celá ta armáda odborníků stále není schopna formulovat kategorická doporučení! Aby to nevypadalo trapně, špičkové vědecké instituce se tváří, že „ony už vědí“, a prezentují to formou „platných doporučení“ (což uvidíte při čtení jednotlivých kapitol). Jakmile ale nějaká „uznávaná“ vědecká autorita, případně vědecká instituce, zveřejní doporučení, ihned se objeví pochybovačné hlasy ze strany nezávislých vědců. K tomu se přidají tvrzení stoupenců alternativní výživy, případně jiných vědeckých oborů (třeba kvantových fyziků). A boj je na světě. Odborníci si neuvědomují, co svými polemikami, s oblibou prezentovanými nejsledovanějšími médii, způsobí za zmatek v laické veřejnosti. Ta totiž neví, komu a čemu věřit. A tak mnohdy nevěří ničemu.

Mimochodem, také jste si všimli, že stejná situace je i v medicíně? Také jste zažili situaci, kdy co lékař, to jiná diagnóza, dokonce jiná léčba? To samé se děje ve všech oborech lidské činnosti! Až na to, že v případě medicíny a vědy o výživě jde o obory, které se bezprostředně týkají zdraví nás všech.

Studie plné rozporů

Také jste si všimli, že nadnárodní koncerny investují do vědy? Ostatně, kdo jiný? A o co jde „zadavatelům“ studií? Pochopitelně o zisk. Jejich zájmem je dokázat, že jejich produkty mají odbornou, ještě lépe vědeckou bázi, a jejich příznivý efekt je tedy dokázán vědeckými studiemi.

Naprosto zásadní problém vědy spočívá podle našeho názoru v tom, že výsledky studií si protirečí. Je to dáno jednak chybami v metodice, jednak cílenou a „někým“ motivovanou neseriózností některých autorů.

Vysvětlení rozporných výsledků studií je dáno tím, že lidský organismus je mimořádně složitý. Dalším problémem je fakt, že studie na člověku jsou omezeny etikou. Člověk jako objekt výzkumu je něco zcela jiného než uniformní (cíleně chovaný) zvířecí „model“. Výzkumníci tudíž nemohou standardizovat podmínky studií prováděných na člověku, a tak se uchylují

ke studiím vycházejícím jen z tzv. dotazníků. Tím pádem do hry vstupuje velké množství vnějších faktorů, jejichž zmapování by metodiku výzkumu natolik zkomplikovalo, že by se náklady na realizaci dostaly do neovladatelných částek.

Dvojí oheň

My, autoři vědeckopopulárních publikací, jsme také v ohni a hned ve dvojím. Na jedné straně jsme pod drobnohledem vědeckých institucí, na straně druhé nás hodnotí čtenáři. A nejenom to! Jsou tu totiž média se svou touhou po senzacích, nikoli po objektivitě. My vidíme přínos médií v tom, že by mohla hodnotit situaci objektivně. Ale je tady ono „mohla“...

Rozhodnutí je na vás

Všechny informace uvedené v naší publikaci by měly sloužit výhradně jako inspirace vašich úvah a vlastních rozhodnutí.

Pojmenujme temné síly

Zhoršující se zdravotní stav populace vyspělých zemí, raketový vzestup výskytu nadváhy a obezity dokazují, že navzdory doporučením veřejnost stále tápe. Opakují se stejné chyby a lidé zůstávají uvězněni v okovech mýtů a zažitých zlovyků. Zdá se, že je ze správné cesty za zdravím svádějí jakési temné síly. Ty jsme ale schopni pojmenovat!

Jsou to nezvladatelné chutě, psychické problémy, obtíže s realizací správné stravy v důsledku náročného zaměstnání a nedostatku času, dědičné (pre)dispozice a v neposlední řadě také umně skryté pasti nastražené výrobci potravin a jejich prodejci. Musíme pochopitelně zvažovat vliv sociálních tlaků, protože se neustále potýkáme s tvrzením, že „zdravá výživa je neúnosně drahá“.

Zdravá strava?

Knížek o zdravé výživě či o tom, že na každou nemoc existuje „správná“ strava, je tolik, že nakonec rezignujete. Nevíte, kterou si vybrat. Kvantita

ale neznamená kvalitu, můžete se v nich dočíst zcela si odporující názory a doporučení, totální nedostatek znalostí je totiž tvrdou realitou.

Přitom lidé chtějí vědět, co jíst a kolik.

Jediné, na čem se odborná veřejnost shodne: „Jezte pestře a střídmě, vyváženou stravu.“

Podle názoru státem placených odborníků neexistují nezdravé potraviny, protože takové by se nedostaly na trh, vždyť fungují kontrolní mechanismy. S tím podle těchto odborníků souvisí i doporučení jíst všechno, ale s mírou. Větší lež si nelze vymyslet. Kdo jen trochu sleduje internet, určitě si všiml zpráv o problémech s hygienou potravin, překračování limitů škodlivých látek, podvodech se složením, ale již zaznamenal varování jiných odborníků před škodlivými látkami vznikajícími při výrobě nebo přidání do některých potravin. Nechápeme, jak si za této situace může dovolit výše citované doporučení prezentovat oficiální odborná organizace.

Výživový underground?

V seznamu zajímavých odkazů na webové stránky si všimněte těch, které jdou „proti proudu“. Mohou to být například stránky dr. Mercoly nebo www.naturalnews.com. Do veřejných sdělovacích prostředků stejně jako do vědeckých časopisů se často nedostanou práce vědců, jejichž závěry by mohly vyvolat odborný skandál tím, že přinášejí zcela odlišný pohled na řešený problém. Většinová společnost, bez ohledu na to, zda se jedná o laickou veřejnost nebo odborné lékařské a vědecké společnosti, nemá ráda „exoty“, kteří svými odlišnými názory (byť podloženými důkazy) vyvolávají dojem, že by bylo vhodné opustit dávno překonaná vědecká kliše. My, autoři této publikace, se díky ní pravděpodobně zařadíme do řad „výživového undergroundu“ tím, že upozorňujeme na podvody potravinářů a zamýšlíme se nad názorovými kotrmelci dietologů a vědců pracujících ve výzkumu výživy.

Pokoušíme se totiž kazit kšeft výrobcům margarínů, bílého tukového kynutého pečiva a sladkostí, sušenek *CeCe Dobrý večer* nebo chutných oplatek typu „energie sbalená na cesty“, leč plných transmastných kyselin a téměř syntetických rostlinných olejů. Jsme těmi, kdo upozorňují veřejnost na

masové konzervy, které maso viděly z rychlíku, na „křehčené“ maso, v němž je hlavní „živinou“ voda a fosfáty, škrob a bůhvíco ještě, nebo na čokoládu, v níž není čokoláda.

... málo vyvolených

Ptáme se vědců: „Co myslíte tou vyváženou stravou? Tvrdíte, že je třeba radikálně omezit tuky. Ale někteří z vás doporučují velmi omezit především sacharidy. Mezi nimi jsou nápadní ti, kdo varují před pšenicí a sójou.“ Zkrátka každý říká něco jiného.

Možná jste již všimli, že na knižním trhu je velmi pestrá nabídka publikací, které řeší problematiku výživy – přitom každá jiným způsobem. Nejvíce je těch, které nabízejí „elegantní“ řešení obezity. Můžete si přečíst argumenty stoupenců vegetariánství, vitariánství, dělení či paleolitické stravy. K dispozici jsou desítky příruček „jak zhubnout snadno a rychle“. Paradoxem je, že zcela chybí knížka, která by realistickým způsobem analyzovala aktuální stav výživy celé populace a navrhla reálné řešení. Doufejme, že to bude právě naše publikace, která vám „posvítí na cestu ke správnému stravování“. Nicméně ani my dva si nemyslíme, že dokážeme vytvořit obecně platný koncept správného stravování. Spíše nám jde o to upozornit vás na značné nesrovnalosti v tvrzeních oficiálních odborných institucí a nezávislých odborníků. To nám poslouží k formulaci vlastního názoru.

Moudří ortorektici?

Veřejnosti je odborníky doporučováno věnovat pozornost etiketám a kvalitě potravin, které nakupuje. Máme vybírat jen ty kvalitní a zdravé. Přitom není jasné, které to jsou.

Před dvěma desítkami let se totiž za zdravé prohlásily především celozrnné cereálie, sójové „maso“, snídaně cereálie, případně také nějaká ta semínka. Pryč s živočišnými tuky, uzeninami a „červeným“ masem. Ti, kdo tomu uvěřili, se stali stálými návštěvníky prodejen „zdravé výživy“.

Faktem je, že lidí stravujících se tímto způsobem nebylo mnoho. Jak uvidíte v dalším textu, ještě že tak. Přesto se pod vlivem názorů některých autorů stali mnozí lidé doslova závislími na některém typu alternativní výživy, aniž by o tom, proč to dělají, pořádně přemýšleli. Podle názoru lékařů se

díky tomu objevila nová nemoc, totiž ortorexie. Ortorektik je člověk, který se stravuje zásadním způsobem jinak než „zbytek“ populace. Trvá na tom, že bude jíst jen to, co je podle jeho názoru jediné zdravé, a pokud to náhodou nemá k dispozici, raději hladoví.

Problém je v tom, že nic se nesmí přehánět, jinak se ze zdravé stravy stane strava v mnoha směrech výživově deficitní. Nemáme osobně nic například proti vegetariánům, a to v případě, že tento způsob stravování odpovídá jejich naturelu. Přesněji, jejich genetickým dispozicím. Na druhé straně tvrdíme, že tento způsob výživy vyhovuje jen určité části populace. Existují totiž jedinci, kteří nemohou být dokonale zdraví, pokud ze stravy vyloučí některé druhy masa. Problém je v tom, že dosud není, podle názoru většinové vědy, k dispozici odborně obhajitelný návod na to, jak určit, kdo z nás je jaký metabolický typ.

Z pohledu medicíny je tudíž ortorektikem každý, kdo se nestravuje „standardním“ způsobem, jinak řečeno – není „všežravcem“. S tím nelze souhlasit.

Doporučujeme každému, kdo chce něco udělat pro svoje zdraví, pozorně sledovat reakci svého těla na to, co jí. Sledovat, zda nemá nějaký problém v oblasti trávení, zda netloustne, není častěji nemocný apod. Případně jsou k dispozici genetické testy, a to jak co se týče možné intolerance potravin, tak co se týče metabolického typu. Každý, kdo dbá na to, aby jedl kvalitní, čerstvé potraviny a odmítá nekvalitní, levné náhražky, je člověkem moudrým, nikoli ortorektikem. Tím, že má zájem o svoje zdraví a výživu, se liší od většiny, která nad tím, co jí, vůbec nepřemýšlí. Vlastně ano – přemýšlí! Bloudí po supermarketech s katalogem slev.

Odhodte zdravé potraviny?

Pro nás, kteří dbáme na svůj životní styl, naneštěstí nastává období rozpaků. Jde o to, že díky vývoji znalostí, ale také rostoucí názorové diverzitě, lze očekávat zásadní změny výživových paradigmat. „Odhodte zdravé potraviny,“ volají někteří zahraniční autoři, „je to podvod.“ Další odborníci, nutno upozornit, že z řad těch ortodoxních, varují před biopotraviny. Podle jejich tvrzení jsou předražené a přitom v porovnání s běžnými (konvenčními) potravinami nepřinášejí žádné benefity, v mnoha případech dokonce naopak. Takové argumenty na veřejnost zabírají.

My Češi jsme vrozeně nedůvěřiví, opatrní k jakýmkoli novinkám. Proto se u nás spotřeba biopotravin pohybuje okolo 3 procent celkově spotřebovaných. Na rozdíl od pravděpodobně pomýlených důvěřivých obyvatel Rakouska, Německa a Francie, kde se prodej biopotravin dostal až ke 20 procentům.

„Nebojte se geneticky modifikovaných potravin (GMO),“ vykřikuje nadnárodní koncern Monsanto a pokračuje ve lžích: „Nikdo neprokázal, že jsou zdraví škodlivé! Nám jde o vaše zdraví a kapsu. Chceme zachránit celý svět před hladomorem. Jinak než s GMO potravinami to nejde.“ Nikdo prý neprokázal, že jsou škodlivé! No jistě, protože mu to „někdo“ prostě nedovolil! Ještě že už je k dispozici hodně zajímavých webů, plných objektivních informací.

Ovoce a zelenina – základ zdraví

Jezte ovoce, je zdravé, slyšíte od odborníků i producentů. Běžíte si koupit to krásné ovoce, jedno jako druhé, syté barvy, prostě nádhera. A pak se dočtete, jaká „svinstva“ jste vlastně snědli, a rázem pochopíte, proč zase máte ten ekzém. Ovoce je přece zdravé, je „plné antioxidantů“! Ale vzápětí se dočtete, že „vědci zjistili, že antioxidanty nejsou tak zdraví prospěšné, jak se nám snaží namluvit výrobci doplňků a samozvaní poradci pro výživu. Ba co víc, ony mohou škodit, a to paradoxně nejvíc těm, kteří kouří a nalévají se alkoholem!

A pod dojmem z doporučení „jezte hojnost zeleniny“ letíte koupit zdravou zeleninu. To není problém, vždyť na trhu je jen pár druhů. Ty ostatní druhy totiž obchodníci vyhazovali, nikdo je nekupoval. A jste v šoku, když se dočtete, že obsah (mikro)živin poklesl v porovnání s tím, jaký byl před několika desítkami let až na polovinu či ještě méně. O to víc je v ní dusičnanů. O tom, že opravdu skokem stoupl obsah všech možných „-icidů“ (pesticidy, herbicidy, fungicidy, insekticidy...) raději ani nemluvit.

A co ryby?

Jezte tučné mořské ryby! V nich obsažené esenciální omega-3 mastné kyseliny totiž jinde nenajdete a organismus se bez nich neobejde. A pak se dočtete, že jisté odborné instituce varují před konzumací mnohých z nich,

protože jsou kontaminované vším možným jedovatým. A to ještě nemluvíme o tom, že jsou před prodejem namočené do slané vody, prý aby se nezkazily. A také nemluvíme o jejich ceně.

Takže ono je vlastně jen dobře, že my Češi jich za rok sníme jen několik zanedbatelných kousků. Není to nakonec důkaz, že bez těch tolik vychvalovaných mořských ryb se dá docela dobře žít?

Ano, pochopili jste to správně, to není myšleno ironicky! Na světě totiž lze najít spoustu populací, které nikdy v životě rybu, natož mořskou, neviděly. Aniž by jim to ubralo na zdraví či dosahovaném věku. Už jen tento jediný příklad může posloužit jako zásadní argument pro tvrzení, že „ke zdraví vede mnoho cest“ – přinejmenším co se týče způsobu stravování.

Pokud si necháte poradit, doporučíme vám tyto knížky:

Ben Goldacre: *Prolhaná věda*. CPress, 2013.

Glen Matten a Aidan Goggins: *Lži o zdraví*. Jota, 2013.

Ještě jsme neskončili!

Přemýšlíme o tom, zda je možné psát o soli, tucích a sacharidech jen jako o něčem, co je špatné. Ono totiž i ve výživě platí, že nic není ani černé, ani bílé. Přesto stále slyšíme, že musíme omezit tuky, hlavně ty zlé, totiž živočišné, že nesmíme jíst jednoduché cukry, protože budeme tloustnout a dostaneme cukrovku, a také slyšíme, že nadbytek soli nás poškozují, a na druhé straně se dovídáme, že „sacharidy jsou základem lidské výživy“.

Inu, opět se ukáže, že všechno je jinak.

Varování!

Cesta do pekel bývá dlážděna dobrými úmysly. Tato knížka naštěstí nevznikla motivována jen dobrými úmysly; naopak, má v úmyslu škodit! Samozřejmě ne čtenářům, ale podvodným producentům potravin, úskočným legislativním orgánům a nadnárodním bossům výživy, kteří nám chtějí vsugerovat svoje politikou motivovaná doporučení. Pokusili jsme se o ucelený přehled informací stylem „pro a proti“. Jasně však je, že znalosti jsou velmi nebezpečná věc.

Úvodem

Co máme jíst?



Nejprve uvedeme třináct lživých výživových tvrzení, která svět dělají nemocným a tlustým.



1. Vejce jsou nezdravá

Ve skutečnosti jsou vejce „nadupaná“ kvalitními bílkovinami a celou řadou dalších důležitých „mikroživin“. Obsahují cholesterol, o němž se tvrdí, že je příčinou srdečních onemocnění. Ve skutečnosti cholesterol není „zabíjákem“ a konzumace vajec nezvyšuje cholesterol v krvi, dokonce podporuje zvýšení hladiny „hodného“ čili HDL-cholesterolu.

2. Kalorie je prostě jen kalorie

Opakovaně se uvádí, že příčinou nadváhy je porušení „energetické rovnováhy“, to znamená, že příjem energie je vyšší než výdej. Budiž, až na to, že není jedno, v jaké formě ony „kalorie“ (energii) konzumujeme. Je tomu tak proto, že každá z živin má vlastní metabolické „cestičky“, a tudíž působí na organismus odlišně. Živiny různého druhu odlišně působí na hormonální regulaci, a tudíž také různým způsobem podporují – nebo blokují – využití živin při tvorbě energie.

3. Saturevané tuky jsou nezdravé

Již celá desetiletí slycháváme, že saturevané tuky (SAFA) jsou příčinou zvýšení rizika vzniku oběhových (srdečních) onemocnění (KVO). Nejnovější

Zde jsou dva příklady

Bílkoviny: Jejich konzumace podporuje intenzitu metabolismu a přitom snižuje pocit hladu, tedy snižuje množství energie, přijaté tuky a sacharidy. Bílkoviny jsou nutné také k tvorbě svalové hmoty – čím více svalové hmoty, tím lepší „spalování“.

Fruktóza versus glukóza: fruktóza může stimulovat chuť k jídlu – v porovnání se stejným množstvím glukózy. Tvzení, že kalorie je kalorie, a je tudíž jedno, odkud je přijmeme, je evidentně chybné.

studie dokázaly pravý opak. V kapitole o tucích se tomuto problému budeme intenzivně věnovat. Především, že není nejmenší důvod obávat se másla a kokosového oleje.

4. Konzumace hojnosti bílkovin je rizikové výživové chování

Tvrdí se, že nadbytek bílkovin ohrožuje kostní hmotu (způsobuje odvápnění). Pravda je, že nadbytek bílkovin může zvýšit vylučování vápníku z krátkodobého hlediska. Přesto dlouhodobé sledování prokázalo přesný opak. Především, že živým důkazem jsou sportovci (hlavně sportovkyně). Připouštíme, že v případě žen nelze vyloučit, že masivní nadbytek bílkovin v období perimenopauzy a v klimakteriu negativně působit může.

Dalším neoprávněným tvrzením je upozornění na možnost přetížení ledvin. Pravdou je, že to platí v případě kojenců a batolat. A dále v případě vážného onemocnění ledvin (tzv. uremie) je samozřejmě nutné snížit příjem bílkovin. To ale neplatí pro zdravé jedince, u nichž naopak platí, že dostatečný příjem bílkovin může hrát pozitivní roli v prevenci diabetu a hypertenze. Dostatek nebo mírný nadbytek bílkovin zlepšuje pravděpodobnost vybudování dostatečné svalové hmoty a také znamená relativní snížení příjmu sacharidů. Je tedy z hlediska rizika vzniku oběhových onemocnění příznivý.

5. Všichni by měli jíst „celozrnné“ pšeničné pekařské produkty k podpoře „zdravého srdce“

To je chybné a ve svých důsledcích dokonce rizikové doporučení. Především, že aktuálně zdravotnické orgány některých zemí, například Velké

Británie, varovaly před rostoucím výskytem intolerance lepku, případně celiakie. Intolerance nějaké potravin znamená, že nejde o vážné onemocnění, pouze ta potravina vyvolá obtíže s trávením. Alergie, v tomto případě alergie na lepek, je onemocnění, které se projeví velmi vážnými obtížemi, které lze identifikovat pomocí stanovení hladiny protilátek.

Ironií je, že moderní pekařské technologie zahrnují dokonce přidavek koncentrovaného lepku do těsta pekařských produktů. Dalším faktem je konstatování, že většina těstovin je již nyní vyráběna z tzv. tvrdé pšenice, která je pověstná vysokým obsahem lepku. Jak se dozvíte v dalším textu, konzumace pšenice není riziková jen v souvislosti s intolerancí lepku či celiakií, ale také s ohledem na riziko poškození mozku (včetně schizofrenie, autismu a ataxie, nelze vyloučit ani poškození srdce).

6. Pití kávy je nebezpečné

Pravdou je, že vyšší množství kávy (kofeinu) může mírně zvýšit krevní tlak u citlivých osob. Četné studie však prokázaly, že popíjení kávy zřetelně snižuje riziko rozvoje některých onemocnění! Předepisujeme, že se jedná o diabetes a Alzheimerovu chorobu.

Konzumenti kávy mají až o 67 % nižší riziko vzniku diabetu 2. typu, vyskytuje se u nich významně méně případů Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby, mají až o 80 % nižší riziko jaterních chorob, jakou je například cirhóza.

Kofein dokáže mobilizovat tukové zásoby, podporuje přeměnu živin na energii a zvyšuje fyzickou výkonnost. Zlepšuje náladu, paměť, reakční dobu a psychickou výkonnost. Káva obsahuje účinné antioxidanty ve velkém množství. Samozřejmě nelze popřít, že na některé osoby kofein působí nepříznivě. Také nelze popřít, že kávová zrna se praží (stejně jako kakaové boby), z čehož mohou vzniknout nepříznivě působící látky. Proto roste obliba tzv. zelené kávy stejně jako nepražených kakaových bobů. Nicméně – jíst se to fakt skoro nedá!

7. Maso je nezdravé

Pravdou je, že maso jedl člověk od nepaměti. Dokonce je to tak, že paleoantropologové nedávno prohlásili, že s počátkem období konzumace masa došlo k zásadnímu rozvoji lidstva. Veřejnost je varována před konzumací tučného masa (protože tuk je nezdravý – další blábol) a také před konzumací

„červeného masa“, protože je příčinou zvýšeného výskytu rakoviny tlustého střeva. Možná, ale jen v případě, kdy „masožrout“ nekonzumuje současně i zeleninu. Velmi záleží na kuchyňském způsobu přípravy masa. Mimochodem, velmi rizikové je pečení na přímém ohni (jeden z převažujících způsobů grilování). Teoreticky je zcela bezpečným způsobem konzumace červeného masa „za syrova“ (no ano, onen pověstný „tataráček“)!

Toto tvrzení prokázala v roce 2010 rešerše výsledků dvaceti vědeckých studií. Jiné studie se pokusily dokázat souvislost mezi nemocemi, především oběhovými a rakovinou, a konzumací červeného masa, ale ukázalo se, že v řadě případů byla použita (možná i cíleně) nevhodná metodika výzkumu. Maso je po výživové stránce velmi hodnotná potravinu. Samozřejmě je nutné maso rozlišovat a také je nutné dbát na kvalitu a hygienu.

8. *Nejzdravější strava obsahuje velmi málo tuků a velký podíl sacharidů*

Toto doporučení bylo prezentováno veřejnosti počínaje rokem 1977. Naneštěstí stále trvá! Spíše než věda bylo za tímto doporučením politické rozhodnutí. Ironií je, že počínaje osmdesátými léty minulého století začala pandemie obezity. Nicméně existuje několik studií, které se pokoušely prokázat zdravotní benefity nízkotukové stravy. Nepodařilo se! Dokonce posledních několik let se naopak daří prokázat, že nízkotuková redukční dieta je zdravotně riziková. Předepisujeme, že na základě praktických zkušeností s výživovým poradenstvím dr. Fořta, který měl možnost posoudit situaci u více než osmi tisíc klientů poraden pro výživu, se ukázalo, že nízkotuková strava je iracionální, pokud ne přímo riziková.

9. *Rafinované rostlinné oleje jsou zdravé*

Několik studií prokázalo, že strava bohatá na polynesaturované (PUFA) tuky snižuje riziko vzniku oběhových onemocnění. Na jejich základě vzniklo doporučení konzumovat rostlinné oleje, mezi nimi především sójový, slunečnicový a kukuřičný. Hlavní důvodem však byl fakt, že jejich výroba je levná! Podstatné je, že rostlinné oleje uvedených (a dalších) druhů jsou bohaté na omega-6 mastné kyseliny a chudé na omega-3. Tento fakt bude detailně analyzován v kapitole o tucích.

10. *Nízkosacharidová strava (redukční dieta) je neúčinná, pokud ne přímo nebezpečná*

Toto je stále převládající tvrzení odborné a vědecké veřejnosti. S ohledem na to, že strava tohoto typu nutně obsahovala výrazně více tuků, než se doporučovalo (a stále oficiálně doporučuje), logicky byla také nízkosacharidová strava prohlášena za rizikovou. Přitom počínaje rokem 2002 bylo provedeno víc než dvacet kvalitních studií, které prokázaly, že strava s nízkým podílem sacharidů má řadu zdravotních benefitů:

- Snižuje krevní tlak.
- Má výraznější efekt při použití jako redukční dieta v porovnání s nízkotukovou nízkoeenergetickou.
- Zvyšuje hladinu HDL-cholesterolu a snižuje hladinu triacylglycerolů (TAG) mnohem víc než nízkotuková dieta.
- Mění lipidové spektrum (pozitivně působí na velikost částic lipoproteinů s nízkou denzitou LDL).
- Působí příznivě v případě diabetu 2. typu.
- Není zdrojem rychle se střídajících denních období hladu.

Nízkosacharidová strava sice není absolutně nezbytná pro zdravé, fyzicky aktivní jedince, je ale nutné zdůraznit, že velmi dobře funguje v řešení obezity, metabolického syndromu a diabetu 2. typu. Navzdory tomu většina odborníků varuje veřejnost před nízkosacharidovou stravou.

Výklad některých pojmů

HDL-cholesterol je jeden z několika typů cholesterolu, v tomto případě jde o typ, který je označován jako „hodný cholesterol“, protože jeho vysoká hladina brání nadměrnému kornatění cév. Triacylglyceroly jsou v podstatě tuky, které kolují v krvi – čím vyšší je jejich hladina, tím větší riziko tvorby tvrdnoucích plátů ve vnitřní stěně cévy, což snižuje průtok krve. Tento parametr je podle nových názorů ještě významnějším ukazatelem rizika oběhových onemocnění než „špatný cholesterol“, kterým je tzv. LDL-cholesterol.

11. Všichni by měli silně omezit konzumaci sodíku (potažmo soli)

Jedním ze základních aktuálních oficiálních doporučení světových zdravotnických orgánů je radikální snížení konzumace sodíku (soli) s cílem omezit riziko vzniku vysokého krevního tlaku.

Předesíláme, že lékaři přiznávají, že celých 90 % případů hypertenze je esenciálních čili – neznámého původu! Není divu, že velmi mnoho studií, které se pokoušely dokázat, že mnoho sodíku ve stravě je jedním z přímých „provokatérů“ oběhových onemocnění a zvýšeného rizika úmrtí, nepochodilo, protože dokonce i v případě, kdy se sledovaly osoby trpící vysokým krevním tlakem, nenalezly souvislost s vyšším rizikem úmrtí.

12. Cukry jsou špatné, protože jsou to jen „prázdné kalorie“

To je pravda v případě jednoduchých, samostatně používaných cukrů, především sacharózy. Někteří odborníci prohlašují za problém fakt, že sacharóza se skládá z jedné molekuly glukózy a jedné fruktózy, přičemž je to právě fruktóza, která by měla způsobovat problémy. To nelze vyloučit navzdory snahám některých odborníků prohlásit fruktózu za „bezpečnou“. Opět za tím vidíme politiku a byznys.

13. Tuky vám „udělají špeky“

Něco na tom je, ale také je to dost složité. Jde o to, že navzdory tomu, že 1 gram tuku má víc než dvojnásobek energie než bílkovina nebo cukr (sacharid), ještě to neznamena, že strava obsahující tuky z vás udělá tučnou kuličku. Všechno totiž závisí na okolnostech. Strava bohatá na sacharidy a tuky současně způsobí obezitu, ale nikoli proto, že obsahuje tuky.

A teď trochu oficialit

Odborníci vám poradí, co jíst. Stačí se řídit obsahem níže uvedených doporučení. Jen musíte číst pozorně, protože oficiální doporučení jsou jedna věc, realita druhá a nové vědecké objevy, pocházející především od nezávislých autorů, věc někdy naprosto opačná. Proto začneme „oficialitami“ a některé pasáže podrobíme kritice.



Výživová doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ve spolupráci se Společností pro výživu

V současné době přetrvává v ČR vysoký, v řadě případů předčasný výskyt neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, zejména aterosklerózy s různými orgánovými komplikacemi, hypertenze, nádorů, především plic a tlustého střeva, obezity, diabetu 2. typu, dny, osteoporózy a dalších chorob, které zvyšují nemocnost a úmrtnost populace při porovnání s jinými zeměmi. V řadě příčin, které vedou k tomuto stavu, má největší význam nesprávná výživa. V nutričních parametrech by mělo být, v souladu s výživovými cíli pro Evropu, které stanovil Regionální úřad pro Evropu WHO, dosaženo následujících změn (citujeme jen některá „doporučení“):

- snížení příjmu tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty (tzn. u lehce pracujících dospělých cca 70 g na den), u vyššího energetického výdeje až 35 %;
- dosažení podílu nasycených (SAFA), monoenoových (MUFA) a polyenoových (PUFA) mastných kyselin $< 1 : 1,4 : > 0,6$, a to v celkové dávce tuku a při poměru mastných kyselin (MK) řady omega-6 ku omega-3 maximálně 5 : 1 a příjmu transnenasycených mastných kyselin (TMK) do 2 % celkového energetického příjmu;
- snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1 000 kcal);
- zvýšení příjmu dalších ochranných látek, jak minerálních, tak vitaminové povahy, a dalších přírodních nutrientů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (zejména Zn, Se, Ca, J, Cr, karotenů, vitaminu E, ochranných látek obsažených v zelenině, apod.).

K dosažení těchto cílů by mělo dojít ve spotřebě potravin například k následujícím změnám:

- snížení příjmu živočišných tuků a zvýšení podílu rostlinných olejů v celkové dávce tuku, z nich pak zejména oleje olivového a řepkového, pokud možno bez tepelné úpravy, pro zajištění optimálního složení mastných kyselin (MK) přijímaného tuku;
- zvýšení spotřeby výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna z důvodů snížení příjmu energie a zvýšení příjmu ochranných látek;

- výrazné zvýšení spotřeby ryb a rybích výrobků, zejména mořských, se zřetelem k významnému postavení této potravinové komodity v intervenčních nutričních opatřeních v prevenci kardiovaskulárních chorob a chorob z nedostatku jodu;
- snížení spotřeby vajec na cca 200 kusů ročně, tj. nejvýše 4 kusy týdně.

V kulinářské technologii je třeba se zaměřit například na:

- doplňování stravy vhodnými doplňky nebo obohacenými potravinami (například používat sůl s jodem) při zjištění výrazného nedostatku některých nutričních faktorů.

V oblasti výroby potravin je například třeba:

- k výrobě potravin používat sůl s jodem.

Oficiální doplněk

Doporučená spotřeba nasyceného tuku představuje maximálně 10 % energie v potravě. Průměrný Evropan však tuto hodnotu překračuje. Nasycený tuk tvoří kolem 15 % celkové přijímané energie. Hlavním zdrojem nasycených tuků v potravě je tučné maso, kůže drůbeže, masné výrobky, plnotučné mléko a tučné mléčné výrobky, jako jsou sýry, smetana, dále pak kokosový a palmový olej, různé kekсы a oplatky, zvláště s náplní, dále čokoláda.

Opakujeme – jde o aktuálně platná oficiální doporučení! Nikoli však o doporučení, která vám dáváme my!

Vláda a potravináři doporučují totožné postupy pro redukci nadváhy

Existují veřejně přístupné dokumenty ilustrující vztah mezi potravinářským průmyslem, cukrem (a sacharidy) a epidemií obezity. Média nabídla znepokojující zjištění: výživová doporučení, cílená na redukci nadváhy, pocházející z Centra pro kontrolu chorob a prevenci USA a Americké společnosti pro nápoje, jsou založená na stejných vědecky nepodložených výživových radách! Znepokojivá konstatování, například že všechny kalorie jsou vždy jen

kalorie, jsou pro ortodoxní medicínu stále doslova mantrou. Podle tohoto tvrzení je jedno, co jíte, hlavně když nejíte příliš mnoho. To je přesný opak toho, co od vás žádají restaurace typu fast food! Tam musíte jíst co nejvíc.

Každému je ale jasné, že zkonsumovat 1 000 kcal (4 200 kJ) v podobě limonád je asi něco jiného než stejné množství v podobě dušené brokolice.

Lžou nám prostě všichni

Co na tom, že jsou lži pocházející od různých autorů motivovány naprosto odlišným záměrem? Lež, že zhubnout lze jen tehdy, když dosáhnete vyrovnané energetické bilance, přičemž nezáleží na tom, odkud tu energii získáte, je tou hlavní nepravdou! Hlavně když energii zase vydáte, a nejlépe cvičením. Toto je totiž další mantra současné obezitologie.

Nejsem proti pohybu

Nemám nic proti pravidelnému cvičení. Naopak. Až na to, že cvičení je zdravé z celé řady důvodů, mezi nimiž není redukce hmotnosti překvapivě na prvním místě. Toto tvrzení je podloženo nejnovějšími studiemi.

Cvičení znamená nejenom výdej energie, ale současně i tendenci organismu ztracenou energii co nejrychleji doplnit. Jednoduše řečeno – po cvičení dostanete hlad a žízeň. Pokud podlehnete, ztratili jste šanci díky cvičení zhubnout. Naopak, organismus si vše, co sníte, uloží rychle do zásob, případně se z přijatých bílkovin pokusí vytvořit svalovou hmotu. Toto má jednoduché řešení – ihned po cvičení nesmíte jíst. Musíte vydržet alespoň dvě hodiny, než si něco dáte. A to „něco“ nesmí být co do obsahu energie větší než obvykle.

Dobré a špatné kalorie



Pravdou je, že existují „špatné a dobré kalorie“. Cokoli sníte, ovlivní vaše hormony, vaši schopnost adaptace využít ony kalorie pro vaše dobro. Kalorie z cukrů (sacharidů) znamenají ukládání tuku a návaly hladu. Bílkoviny a tuky znamenají podporu metabolismu – spalování energie.

Co jsou ty „dobré kalorie“? Je to maso ze správně živého skotu a drůbeže, biovejce, malé, volně v moři žijící ryby, ořechy a semena... Ano, nápadně to připomíná nyní tak módní „paleolitickou stravu“.

Co jsou „dobré sacharidy“? Zelenina, ovoce, především jablka, berries (jahody, borůvky, ostružiny, maliny) a kiwi. Superpotravinami jsou chia a konopná semínka. A dobré tuky? Avokádo, panenský olivový olej, ořechy a semena, kokosové máslo a omega-3 z mořských ryb a mořské havěti, možná i z řas. Zcela zásadní problém je v tom, že česká populace **není zvyklá** jíst právě zde vyjmenované potraviny. Kromě toho musíme přiznat, že jsou opravdu nadprůměrně drahé.

Další problém na obzoru?

Nesmíte hubnout rychle, jinak dojde k „jo-jo“ efektu, tvrdí se.

Ale mnohé studie potvrzují opak! Řešením je eliminovat sacharidy a fast food všeho druhu, nic jiného vám metabolismus nenastartuje.



Abychom nezapomněli – k tomu údajně potřebujete silnou vůli! Musíte začít méně jíst a více cvičit. A k tomu tu vůli budete potřebovat. Jenže vůle vám vydrží pár dní, možná týdnů. Budete hladovět (= stres), budete cvičit (= budete unavení a bez energie) a po delší době vaše štítná žláza (a vlastně mozek) řekne – a dost! A utlumí výdej energie. Budete ještě více unavení! Budete se chtít „nakopnout“ – a protože víte, že k tomu pomůže jen najíst se (a to hlavně sacharidů, nebo spíše – cukrů), vaše silná vůle končí! Stanete se hříčkou v „rukou svého mozku“ toužícího po droze, totiž po cukru.

Čili potřebujete se zbavit návyku na cukry a sacharidy. Opovažte se řešit to tak, že budete používat umělá sladidla, potraviny s minimálním obsahem tuků a celozrnné cereálie. Je to totiž naopak – můžete jíst „hodné tuky“, ale nesmíte jíst „rychlé cukry a škroby“ v kombinaci se „zlými tuky“. Zapomeňte na zdravé celozrnné snídaňové cereálie, plné vlákniny a vitaminů, ve skutečnosti plné cukrů a transmastných kyselin!

Máte vrozené dispoziice k obezitě nebo cukrovce? Jistě, v případech, kdy oba rodiče jsou takto nemocní. Ale to není konečná! Ve hře je totiž velmi mnoho faktorů, z nichž jen část vám předurčuje „osud“, tedy obezitu.

A co mléko, další superzdravá potravinu?



Správně, mléko je superpotravinu – ale jen pro mládě konkrétního živočišného (savčího) druhu! Problematika použití kravského, kozího, ovčího či snad kobyliho nebo velbloudího mléka je nesmírně složitá. Faktem je, že v případě, kdy není co jiného do úst, může vám mléko zachránit život.

Na druhé straně existují vědecké studie, které jasně prokázaly, že pro mnoho lidí je to potravinu riziková (především v podobě pasterovaných a ještě k tomu slazených nezakysaných mléčných produktů). Mnoha lidem může způsobit zdravotní obtíže, jakými jsou záněty, alergie, zácpa, záněty dutin, astma, ekzémy, akné a syndrom dráždivého střeva. Mléko není ani náhodou potravinou, jehož pravidelná konzumace vás uchrání od osteoporózy. Pro některé z nás je kravské mléko dokonce rizikem vzniku juvenilního diabetu (diabetes 1. typu). A to není vše. Mléko je totiž podobně jako jednoduché cukry provokatérem vyplavení inzulinu. Důsledek – tendence k tvorbě tuku. Jedinou živinou, která neprovokuje vyplavení inzulinu, jsou **tuky**!

Krutá i hřejivá pravda

Fenomén, který irituje tloustnoucí a rozesmívá „huběnoury“ – aneb není cukr jako cukr a tuk jako tuk!

Z čeho netloustneme?

Nejnovější studie zveřejněná Americkou dietetickou společností upozornila na fakt, že existují dvě skupiny lidí, které sice konzumují stejné množství energie, ale ti, kteří ve stravě sní o 30 % víc níže uvedených potravin, vykazují menší množství tělesného tuku. Které potraviny tedy nezpůsobí tloustnutí?

Jablka, hrušky, „berries“ (jahody, borůvky, ostružiny, maliny), fazole, avokádo, batáty, hnědá rýže, artyčoky, klíčky cereálií (například sušené klíčky ječmene), ovesné vločky nevařené, quinoa (merlík), hrášek a brokolice. A možná také mnoho dalších.

Vysvětlení spočívá v tom, že uvedené potraviny obsahují hodně vody a vlákniny (i když některé také mnoho tuků). Díky vodě a vláknině mají ve 100 g (v porovnání například s tvrdým sýrem) málo energeticky hodnotných živin. Výjimkou je avokádo, které obsahuje hodně „hodných“ tuků, ale proto má nízký glykemický index, to znamená, že jeho konzumace nevyvolá produkci inzulínu, který podporuje využití tuků při tvorbě energie.

Hubnutí není závislé na nižší energii

Potraviny s vyšším podílem vlákniny zpomalují trávení a tím vstřebání obsažených živin, a tak udržují stabilní hladinu krevního cukru. Přitom tytéž potraviny zvýší pocit nasycení.

Autoři zmíněné studie se snaží naznačit, že hubnutí není závislé jen na sníženém příjmu energie. Konzumace potravin bohatých na vlákninu, vodu a případně dokonce i tuk nezvyšuje produkci inzulínu, ale přitom zvyšuje citlivost tukové tkáně na přítomný inzulín.

Autoři studie jsou mi sympatičtí pozitivním přístupem k použití vybraných doplňků stravy, obsahujících přírodní stimulanty v podobě extraktu ze skořice a zázvoru, případně také zelené kávy a zeleného čaje. Přestože příznivý efekt mnoha bylin je vědecky ověřen, bude problém s jejich použitím v ČR, protože naše legislativa dělá problém se schválením jejich použití pro volně prodejné doplňky stravy.

Zdroje

- Facts about Fats – EUFIC Review. www.eufic.org/article/en/expid/review-fats/
- Rioux V. – Legrand P. Saturated fatty acids: simple molecular structures with complex cellular functions. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 2007, 10: 752–758
- WHO Technical Report Series 916 “Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases”. Ženeva 2003. http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf



The background of the entire page is a dense, close-up photograph of white sugar cubes. The cubes are piled together, creating a textured, three-dimensional effect with soft shadows and highlights. The color is a clean, bright white.

Cukry

Motto: Pro větší srozumitelnost se kapitola jmenuje Cukry, ale jde nám o sacharidy, které jsou buď komplexní (škroby), nebo jednoduché (již zmíněné cukry). Sacharidy jsou skupinou látek tvořících významný zdroj živin. Nikoli však natolik významný, jak se stále traduje. Naopak, mohou být z hlediska zdraví živinami rozporupnými.

O čem to bude?

Potřebujeme ve stravě sacharidy? Prý jsou nezbytné. Nakolik je to však skutečně pravda? Škroby ano, cukry ne? Dost možná. Není totiž škrob jako škrob a cukr jako cukr.

A co to vlastně je glykemický index, glykemická nálož a inzulinový index?

Jsou viníkem diabetu sacharidy, nebo cukry? Existuje nesnášenlivost sacharidů? Spíše ano.

Kolik sacharidů je tedy nutných a kolik z toho cukrů – pokud vůbec nějaké? A co sacharidy a cukry v redukčních dietách – málo, nebo hodně? Cukry v módních potravinách (limonády, džusy, některé druhy bonbonů, zmrzliny...) – pryč s nimi? Až na výjimky ano.

Lepek – je to umělý problém, nebo důsledek nadměrné konzumace pšenice? A vůbec pšenice – jde o návykovou potravinu? Zdá se, že ano.

Doporučení

- Sacharidy jsou ve výživě nezbytné. To je pravda, ale jen v omezeném množství, které je výrazně nižší než dosud doporučované.
- Cukry (jednoduché sacharidy) nejsou až na nepatrné výjimky ve výživě člověka nutné vůbec!
- Jednoduché cukry jsou návykové.
- Pšeničné produkty jsou návykové.
- Ve výživě dětí převažují cukry, protože se to naprosto neoprávněně považuje za normální, pokud ne za správné. Ale normální to opravdu není!
- Rozpustná i nerozpustná vláknina je ve výživě člověka nezbytná. Neznamená to, že vaše strava bude obsahovat víc než 30 g vlákniny za den. Způsobilo by to nevhodné ztráty některých mikroživin, především stopových prvků.
- Konzumace sacharidů včetně malého množství cukrů není příčinou cukrovky (diabetu 2. typu).
- Je mimořádně důležité omezovat příjem sacharidů a především cukrů v průběhu těhotenství.
- Konzumace ovoce nepotlačí chuť k jídlu. Výjimkou jsou avokádo a ořechy.

- Nízkosacharidová strava je vhodným řešením při rozhodování o celoživotním zdravém výživovém stylu.
- Existuje reálné riziko skryté nesnášenlivosti lepku. Nejde o nějaký „další výmysl“ senzacechtivých médií a ziskuchtivých poradců pro výživu.

Kdo moc sladí, tloustne. Je to pravda?

IM

Největším hříchem ve výživě a stravování nejsou cukry, jak se obecně soudí. Opravdovým hříchem je nepravidelnost, „nesystémovost“ přítoku energie do těla, která přispívá k paradoxnímu fyziologickému hladovění. To se stane, když jíme nikoli podle fyziologické potřeby, tedy v době, kdy potřebujeme energii doplnit, ale podle příležitosti a obvykle zcela náhodně. Dalším důvodem je nedostatek pohybu, vedoucí ke ztrátě svalové hmoty, a neurovaný, nahodilý přísun všech živin.

Že si občas dáme cukr, tedy „něco sladkého“, je jen logické – vždyť máme citlivé receptory, které mozku signalizují případný nedostatek cukru (glukózy) v krvi jako univerzálního energetického nosiče, na který „jede“ mozek a samozřejmě i svaly. Hřích a z hlediska výživy hrubá dietní chyba je dopustit, aby hladina cukru v krvi náhodně „skákala“, jak se jí (nebo spíše nám) zamane. Časem totiž organismus nerozezná, zda máme v „palivovém potrubí lidského stroje“ dostatek či nedostatek sacharidového pohonu. Když se adaptační schopnost těla na velmi nerovnoměrný příjem cukru vyčerpá, může stoupnout hladina glukózy (krevního cukru) trvale a případně se držet na zdravotně rizikové zvýšené hodnotě. Vzniká situace zvaná prediabetes. Ten je prvním krokem k obávanému civilizačnímu onemocnění – diabetu (cukrovce) 2. typu.

Nezneužívejme zásoby energie

Moderní obezitologie podle mého názoru chybí, když důsledně netrvá na pravidelné fyzické aktivitě pacienta. Její problém je v tom, že ani nemůže – na využití pohybu jako přirozeného regulátoru metabolismu a s ním

spojených procesů látkové přeměny, energetické bilance a hormonálních dějů nemá „nástroje“. Učí tedy s pomocí různých „skládaček a brožur“ obézní pacienty takto:

Raději uberte z jídelníčku krajíc chleba, ve kterém je celých 100 kcal, vždyť je to (energeticky) asi totéž, jako byste za půl hodiny cvičení spálili 10 g tělesného tuku. A když si (občas) dáte nějakou sladkou dobrotu, tak si zase uberte trochu z jiného jídla, vždyť vám to kaloricky vyjde na stejno.

Individuálně přiměřený příjem energie, resp. sacharidů a tuků, je v tomto pojetí nadřazen potřebě svalové práce, kterou máme geneticky zakotvenou. Ostatně na nerovnoměrnost příjmu energie (během období hladu) jsme si během historického vývoje museli zvyknout a adaptovat se na ni tvorbou energetických zásob. Jinak bychom během hladomorů vymřeli. Tento dar ovšem nesmíme zneužívat tím, že se pod tlakem moderní civilizace přestaneme hýbat. Pak je tato adaptace bezúčelná a nefunkční a zákonitě vede k obezitě (proto je civilizační chorobou).

Každý hubneme jinak

Lifestylové časopisy informují o různých dietách, které pomohly slavným osobnostem. Třeba tím, že někdo z nich omezil tu sacharidy, tu tuky, jindy zase příjem energie. Ale kde je pohyb a cvičení? Zmíněné „diety“ popírají skutečnost, kterou si cvičící lidé uvědomují: každý hubneme jinak. Dnes už víme jak díky spoluautorovi Petru Fořtovi, zakladateli komplexní nutriční typologie, jejíž principy umožňují předem (nikoli obecně, ale u konkrétního klienta) nastavit a optimalizovat funkční, individuální nástroj, jímž je kombinace výživa – pohyb (cvičení).

Strávník by si měl v případě příjmu sacharidů umět racionálně dávkovat energii, a to podle svých individuálních potřeb. I diabetolog nastavuje pacientovi individuálně tzv. sacharidové jednotky. Je jasné, že ve specifických případech je vhodné ihned po cvičení nebo jiné svalové zátěži doplnit zátěží vyčerpané palivo (glykogen), to znamená konzumovat energetické sacharidy ve směsi se „stavebními“ bílkovinami. To je mechanismus, který je fyziologicky nadřazen (nouzovému) ukládání energie do tukové zásoby. Organismus raději než po tuku sahá po glykogenu jako pohotovém zdroji energie k pokrytí momentální energetické potřeby.

Přirovnějme lidský organismus k automobilu. My řidiči přece nečekáme, až nám dojde benzín. Moderní automobily mají kontrolku poklesu množství paliva – když červeně bliká, raději dotankujeme palivo, než abychom zůstali někde stát. Lidský stroj se však nemůže zastavit jako auto. Proto si buduje vysoce udržitelné, dalo by se říci téměř nedotknutelné zásoby energie, jimiž jsou tukové tkáně. Ti, kteří ve svých svalech „nepracují“ s glykogenem (často o něm ani nevědí), nejvíce trpí chutěmi na sladké, ale takto přijatý cukr se nemá kam uložit, takže si z něj tělo nutně vytvoří tukovou zásobu. Ta pro něj znamená „železnou“ rezervu.

Hormony v akci

Organismus je velmi inteligentní díky schopnosti udržet stále vnitřní prostředí za často velmi specifických životních podmínek. Disponuje jakýmsi záchranným mechanismem, kterým jsou hormony: tak například v případě, že příjem energie je nadměrný, vytvoří se více zásobního tuku. Tuková tkáň v tu chvíli vytvoří „ochranný“ hormon sytosti zvaný leptin, který mozku signalizuje – už mám energie dost, tvůj majitel musí přestat jíst! Hormon sytosti – leptin – je oním působkem, jehož objev znamenal senzaci – vždyť jeho užíváním v podobě léku by možná šlo omezit závislost na nadbytečném příjmu energie a tím bychom mohli radikálně snížit výskyt obezity! Nadšení pominulo, když se ukázalo, že s funkčností tohoto hormonu, pokud jde o regulaci sytosti, je to problematické (podobně jako u někoho přestává působit inzulin, mohou být tkáně rezistentní i na leptin).

Tuk je metabolicky aktivní „orgán“

Není tomu zas až tak dlouho, co odborníci věřili, že tělesný tuk tvoří metabolicky pasivní místa v těle, vhodná leda tak ke skladování energie. Věříme, že přibíráme na váze tím, že tukové buňky se zvětšují, když je nadbytek energie, nebo se dokonce zvyšuje jejich počet, a redukci tuku si při hubnutí vykládáme jako pokles velikosti či počtu tukových buněk.

V průběhu doby se však objevilo zcela nové chápání tukové tkáně, které tyto domněnky vyvrací. Tuk, resp. útrobní tuková tkáň, je klasifikován jako největší endokrinní orgán těla. Adipocyty, tj. tukové buňky, uvolňují hormony, které putují po těle a mají signální funkci vůči kosternímu svalstvu,

slinivce, játrům, srdci, nadledvinám a centrálnímu nervovému systému. U lidí s nadbytkem tuku v těle uvolňují adipocyty určité faktory, které mohou způsobit, nebo dokonce umocnit poruchy metabolismu.

Prokletí vyspělé populace

Obézních lidí je v současnosti mnoho a obezita vytváří faktory, které vyvolávají chronické záněty, produkuje také zmíněné abnormální signály vedoucí do mozku a svalů. Proč tomu tak je?

Vývoj byl po tisíciletí charakterizován obdobími sytosti a hladomorů. Když bylo jídlo vzácné, tělo použilo energetické rezervy, aby přežilo. Když byla hojnost jídla, tělo uvolňovalo molekuly, které stimulovaly tvorbu tuku a snižovaly využití glukózy. Energie uložená v tuku se naopak uvolňovala v dobách hladomorů.

Významná část světové populace dnes žije v podmínkách, kdy jídlo není vzácné. Co bylo prospěšné k adaptaci, která podporovala přežití, se stalo prokletím pro většinu populace vyspělých zemí, která teď trpí nadváhou nebo obezitou. Není divu, že snadno přibíráme na váze a hubnutí je tak obtížné – vždyť lidé jsou geneticky naprogramováni k akumulaci tuku v době hojnosti. Kdysi jen dočasný stav inzulínové rezistence, nutný k přežití druhu, se stal permanentním stavem, typickým pro obezitu a diabetes 2. typu.

Jako broskve a jahody

Když píšu tyto řádky, sedím na zahradě, kde dozrávají maliny a jahody. Jsou sladké, plné cukru, který si rostliny fotosynteticky vyrábějí na slunci z vody a oxidu uhličitého za účasti minerálů z půdy. Protože jsem se nemohl dočkat vlastní sklizně, koupil jsem si jahody a broskve v supermarketu. Příště se budu raději řídit příslovím „dočkej času jako husa klasu“. Jahody a broskve z hypermarketu byly totiž tvrdé, nakyslé a vodnaté, pecka z broskve se při okusování dokonce rozpadla, jak byla křehká (zřejmě chyběly v půdě minerálie). Takhle to dopadá, když ovoce dozrává v rozporu s fyziologickými potřebami rostlinného druhu. Výsledek (chuť, barva, „kondice“ či „zdraví“ plodu) je stejně smutný, jako když se člověk snaží nefyziologicky zhubnout, aniž by k tomu přirozeně používal fyziologické nástroje – svaly.

Paleolitická strava? Pravděpodobně zhubnete

Dnes „se nosí“ tzv. paleolitická strava. Ale tím, že vyloučíte ze stravy pečivo (převážně pšeničnou mouku), mléko a tyto zdroje energie sacharidů nahradíte luštěninami, ovocem a sladší zeleninou (např. mrkví), přece nedržíte nějakou „dietu“. Na tomto přístupu je zajímavé, že s ním vlastně nejdříve přišli sportovci, kterým vyloučení pečiva, resp. lepku prospělo, např. jako světové tenisové jedničky Djokovičovi. Celé sportovní odvětví, které se rozhodlo držet principů paleostravy, je podle mých poznatků tzv. crossfit (druh funkčního tréninku). Přestože disponujeme obdobnou genetickou výbavou ve srovnání s paleolitickým člověkem, jíme méně bílkovin z červeného i rybího masa, mnohem méně nestravitelné vlákniny, zato řádově více bílého cukru a škrobu, takže průměrný glykemický index současné stravy moderního člověka je významně vyšší. Také konzumujeme mnohem více omega-6 nenasycených mastných kyselin a zdravotně rizikových transnenasycených tuků, které nejsou přírodního původu, zatímco příjem omega-3 jsme zredukovali na minimum.

Cukr (ale ani sůl) totiž dřív v rafinované podobě neexistoval, byl vodou „naředěný“ pouze v ovoci nebo některých druzích „prazeleniny“ a luštěnin. Proto považuji u pohybově aktivních lidí a sportovců tento paleolitický způsob stravování s redukováným množstvím sacharidů ve prospěch zdravých tuků a bílkovin za smysluplný.

Na farmářských trzích v německém Heidelbergu jsem si koupil nešlechtěnou pramrkev a samozřejmě ji ochutnal v syrovém i vařeném stavu. Nebylo těžké si chuťově ověřit, že byla skutečně méně sladká.

Nejezme „vyšlechtěně a průmyslově“

Nemáme důvod jíst „vyšlechtěně“ a „průmyslově“. Chováme se jako poslušní zákazníci zemědělsko-potravinářsko-technologické lobby, která nadměrně sladí (dokonce i umělými sladidly), solí a nahrazuje všechno přírodní, přirozené a funkční použitím aditiv, jen aby zvyšovala zisk. Získané peníze však nevěnuje výzkumu a vývoji nových šlechtitelských metod a potravinářských

výrobků s nutričně-zdravotní přidanou hodnotou, ale jen dalším technologicky zpracovaným náhražkám potravin. Ty mají k přírodnímu nutričnímu standardu daleko a mnohé z nich navíc narušují „záchranné“ a regulační mechanismy, chránící přirozeně před obezitou. Přesvědčil jsem se o tom, když jsem letos řídil „kulatý stůl“ na Masarykově univerzitě v Brně na téma „Aplikovaný výzkum v doplňování stravy“. Zklamalo mě, že ze strany výrobců a technologů potravin a doplňků stravy je malý zájem o aplikace základního výzkumu, při němž se zkoumalo využití účinků přírodních látek, které akademická pracoviště nabízejí výrobcům, a to dokonce za podpory inovačních fondů EU.

Potraviny k životu

K životu vlastně potřebujeme jen několik základních druhů potravin. Ty ostatní jsou nadbytečné. Sice život z krátkodobého hlediska možná usnadní a zpříjemní, ale při častější konzumaci a při nevhodném životním stylu ho mohou velmi znepříjemnit, a dokonce zkrátit. Při stresu (a nejen při něm) si třeba ke kávě dáme nějakou sladkou buchtu, což nás díky vysokému glykemickému indexu a kofeinu osvěží a sníží nebo oddálí únavu na pozdější dobu. Ale už nás to nezregeneruje, naopak v krátké době navodí pocit únavy, která je důsledkem poklesu hladiny krevního cukru (hypoglykemie).

Neomezená až nezřízená, zato marketingem a „akcemi“ prosazovaná konzumace potravin pod taktovkou zemědělsko-potravinářsko-technologické lobby je z různých důvodů (z nichž některé jsem naznačil, ale mohl bych přidat ještě i ekologické důvody atd.) dlouhodobě neudržitelná a je přímo namířena proti zdraví a kondici současného člověka.

PF

Sacharidy a cukry – energie pro mozek a svaly

Sacharidy (a z nich vytvořené cukry) jsou důležité, pokud ne přímo nutné, pro správnou funkci řady orgánů. Mozek je mezi nimi na prvním místě,

na druhém jsou to červené krvinky. Mozek je totiž závislý na konstantní dodávce glukózy krví. Odhaduje se, že dospělá osoba spotřebuje cca 140 g glukózy za den. Několik studií prokázalo, že spotřeba sacharidových pokrmů, sladkostí a především nápojů slazených cukrem (nejnověji však monosacharidem, totiž fruktózou, případně vysokofruktózovým kukuřičným sirupem) zvyšuje mentální výkonnost včetně zlepšení paměti, reakční doby a pozornosti. Podle této studie konzumace pokrmů s vysokým obsahem sacharidů a nápojů slazených cukrem zlepši poznávací schopnosti a přispívá ke snížení únavy. Řidiči dělali méně chyb, když pili nápoje slazené cukrem. Právě tato studie pravděpodobně posloužila FAO a WHO k tvrzení, že sacharidy (nebo cukry) jsou nejdůležitější živinou ve výživě člověka. Pro mne jsou výsledky této studie nepřesvědčivé, jaksi totiž pozapomněla na to, že výsledky se lišily v závislosti na typu cukru, jeho množství a celkovém složení pokrmů.

Na druhé straně je evidentní, že podání malého množství cukru v případě, kdy je člověk vyčerpaný psychicky i fyzicky (například sportovci), je téměř jedinou možností, jak bez použití návykových látek zabránit snížení výkonnosti. Tento fakt však nelze zneužít k tvrzení, že bez cukrů se lidská výživa neobejde. Daleko přijatelnější by bylo tvrzení, že bez minimálního množství sacharidů se člověk neobejde. Ono minimální množství je však individuální.

Sacharidy a především cukry mohou být ve specifických případech zdrojem rychle využitelné energie, ale s ohledem na to, že ve své podstatě jsou návykové, může snadno dojít k jejich nekritickému předávkování. To se stává především v situacích, kdy je člověk ve stresu. Žádná jiná živina není tak silně návyková, protože jde o „palivo pro mozek“. To však ještě neznamená, že lze tvrdit, že ve výživě člověka je nutné zajistit příjem minimálně 55 % sacharidů z celkově přijaté energie.

Osobně nepovažuji sacharidy a cukry za skupinu živin ve výživě člověka nejvýznamnější. Kromě toho v současné výživě začínají převažovat sacharidy s vysokým glykemickým indexem, jejichž základní vlastností je velmi rychlý vzestup hladiny krevního cukru. Problémy dělá především konzumace potravin z bílé mouky, samotného cukru a cukru v nápojích. Tento problém přibližuji v jiné části textu této kapitoly.

Cukry (vzniklé ze sacharidů), případně přijaté v samostatné formě, se ukládají do „cukerných“ zásob?

Ano. Ale jen ve velmi omezeném množství. Zásoby glykogenu v játrech a svalech (takto si organismus ukládá cukr do zásoby) jsou v porovnání se zásobami tuků téměř zanedbatelné. Kritický pokles obsahu glykogenu ve svalech je například hlavní příčinou únavy při dlouhotrvající náročné fyzické aktivitě. Nápoje pro sportovce, obsahující cukry (a spolu s nimi také minerální látky), brání dehydrataci a oddalují nástup únavy právě tím, že dodají energii jak svaly, tak především mozku. Pro doplnění zásob glykogenu ve svalech (důležité jen pro sportovce) je tudíž vhodné podat ve formě specificky upravené stravy rychle stravitelné sacharidy, případně cukry. To je ovšem jediná specifická situace, kdy pravděpodobně nelze konzumovat stravu prostou všech sacharidů. Nechci vám plést hlavu, ale toto tvrzení také nemá absolutní platnost. Zjistilo se totiž, že je možné, aby se člověk adaptoval na nízkosacharidovou stravu i v případě, kdy pravidelně sportuje nebo těžce fyzicky pracuje. O této možnosti se zmiňuji v kapitole o tucích.

Jednou z dalších minizásobáren glykogenu jsou játra. V případě, že budete dlouhou dobu hladovět, případně budete jíst pouze tuky a bílkoviny, dojde k vyčerpání glykogenu v nich uloženého. V tu chvíli jsou játra mnohem víc ohrožena použitím léků a návykových látek. Opět se jedná o situaci svým způsobem extrémní. V běžném životě ani snížení příjmu energie, dosaženého omezenou konzumací sacharidů, neznamená pro játra vážné ohrožení.

V kontextu s diskuzí na téma sacharidy ve výživě – ano, či ne – musím připomenout, že srdce (myokard) i kosterní svaly preferují jako zdroj energie mastné kyseliny, což jsou základní složky tuků! Cukry tvoří významně menší část využité energie už jen proto, že jejich zásoby jsou v porovnání s tuky (mastnými kyselinami) neporovnatelně menší.

Cukr a tělesná hmotnost

Ve významném počtu epidemiologických studií byl opakovaně zjištěn obrácený vztah mezi příjmem sacharózy a tělesnou hmotností. O tom byla řeč již v souvislosti s diskuzí zprávy FAO a WHO, propagující dostatek sacharidů. Stejně tomu bylo mezi příjmem sacharózy a tuku. Jinými slovy lidé, kteří konzumují více energie v podobě sacharidů, mají podle tvrzení WHO obecně nižší (nad)váhu než osoby s nižším příjmem energie, dodané v podobě sacharidů. Podobně tomu údajně je v případě vztahu mezi příjmem sacharidů a tuků. Odborníci to vysvětlují tím, že osoby s vysokým příjmem sacharidů většinou jedí méně tuků.



Pokud by se autoři těchto studií zamysleli nad souvislostmi, museli by přijít na to, že na tomto zjištění není nic objevného! Především to neznámá, že lidé konzumující velmi mnoho sacharidů jsou zdravější! Dokonce naopak! Chybí jim totiž nezbytné aminokyseliny (z bílkovin) a nezbytné (esenciální) mastné kyseliny! Převaha sacharidů, především v podobě pečiva, sušenek a sýrůvých cereálií, pro organismus představuje jasné riziko vzniku tzv. skryté malnutrice v důsledku chybějících bílkovin a správných druhů tuků. Chudé vrstvy asijské populace jsou malého vzrůstu, jsou to „drobní lidé“, protože nemají dostatek již zmíněných esenciálních živin. Kromě toho také trpí řadou onemocnění vyvolaných právě tímto způsobem stravování!

Měření BMI (obecně používané měřítko pro hodnocení případné nadváhy či obezity) sice ukáže normální hodnotu, nebo je dokonce spíše u dolní hranice normy, ale to nevypovídá nic o složení těla! Tento fakt je pro mne jasným argumentem k tvrzení, že měření BMI tak, jak je nyní módní na všech stránkách výrobců „redukčních potravin a spalovačů tuků“, je zcela nepoužitelné k objektivnímu zhodnocení reálné situace. Člověk, jehož svalová hmota je výrazně vyvinutá, by měl hodnotu BMI v oblasti zdravotně rizikové nadváhy, a naopak člověk s minimálním množstvím svalové hmoty, ale současně „ztučnělý“ (například některé modelky a nesportující mladé dívky), by vyšel

s optimální hodnotou BMI. Zajímavé také je, že lidé, kteří konzumují převahu sacharidů, jsou většinou vegetariány a makrobiotiky, nebo vegany, či vitariány.



Část odborníků tvrdí, že někteří lidé se přejídají, a tak překračují vhodné množství cukru i tuku, což se projevuje vzestupem váhy. Vysvětlují to tím, že sacharidy obecně, včetně cukru, ovlivňují tělesný systém řízení chuti a pomáhají vyvolávat pocit nasycenosti.

To už tady přece jednou bylo, opět v oné v úvodu citované zprávy FAO a WHO! Toto tvrzení se nezakládá na pravdě! Jak nedávno konstatovala EFSI, na potravinách nesmí být uváděno zdravotní tvrzení, že „složité cukry (polysacharidy = škroby) přispívají k pocitu sytosti“!

Cukr ve výživě dětí



Studie provedená evropskou pobočkou WHO v letech 2001–2002, nazvaná HBSC Study (Health Behaviour in School-Aged Children Study čili „zdravotní chování dětí školního věku“), sledovala děti ve věku 10–16 let ze 34, většinou evropských zemí. Sledovala výskyt nadváhy a obezity v závislosti na tělesných aktivitách a na složení stravy. Výsledkem bylo zjištění výrazné negativní korelace mezi spotřebou cukrovinek a čokolády a hodnotou BMI, a to u mládeže ve 31 zemích z celkových 34. Paradoxně vyšší příjem sladkostí byl spojen s vyšším výskytem nadváhy. Kupodivu nebyl zjištěn vztah mezi spotřebou nealkoholických nápojů a nadváhou.

Musím připomenout, že výsledky mohou být ovlivněny mnoha různými faktory, které nebyly ve studii zohledněny ani diskutovány – děti s nadváhou, či dokonce obezní, mohou mít nižší příjem sladkostí a čokolády, protože se obávají dalšího vzestupu váhy. To je jedna věc. Tou další je logická tendence těchto dětí udávat do dotazníku nižší příjem sladkostí, než je jejich skutečná spotřeba. Prostě a jednoduše lžou, protože dobře vědí (nebo

si myslí), že se nechovají správně. Kromě toho řada dalších studií jasně prokázala, že je to právě nadměrná spotřeba limonád a doslazovaných džusů, co je onou hlavní příčinou nadváhy. Kromě toho děti dnes nemají zájem na fyzické aktivitě, nemají na ni čas – musejí sedět u počítače. Roste příjem energie, aniž by úměrně tomu rostla fyzická aktivita. Tady se jasně ukazuje nespolehlivost studií tohoto typu, protože výsledky jsou přímo závislé na (nepravdivých) výpovědích respondentů. Jak mohou autoři spoléhat na pravdomluvnost dětí?

Další překvapení z praxe? Jde o to, že kupodivu v novější studii, vzniklé ve Velké Británii, která po dobu tří dní (!) sledovala množství stravy více než tisíce dětí ve věku 5–7 let, představovaly cukrem slazené nápoje (jen) 3 % celkového příjmu energie (!), a přitom nebyl zjištěn vztah mezi jejich spotřebou a nadváhou. To by tedy potvrzovalo závěry výše uvedené studie. Přesto jiné studie, většinou z USA, jasně prokázaly, že vyšší příjem slazených nápojů a ovocných džusů je spojen s vyšším BMI, a tudíž nárůstem hmotnosti.



Z citovaných studií vyplývá jeden zásadní fakt – tím je konstatování, že „někdo“ musel mít eminentní zájem na tom dokázat, že konzumace slazených nápojů dětmi nemá negativní vliv na jejich „BMI“ (rozuměj, není to příčina dětské nadváhy). Kdo? Jistěže výrobci limonád! Nakonec autoři zde prezentovaných výsledků metaanalýzy (jediný typ vědecky správné analýzy výsledků mnoha studií) museli přiznat, že „nepřesné záznamy údajů komplikují tvorbu jednoznačných závěrů o přímé vazbě mezi spotřebou cukry slazených nealkoholických nápojů a růstem tělesné hmotnosti“. Tak to by mne tedy zajímalo, k čemu jsou takové studie dobré – snad jen k tomu, aby uživily několik vědců. Až na to, že tohle není žádná věda, ale pouhý dotazníkový průzkum. V opačném případě by totiž agentury, které dělají obdobnou práci v průzkumu veřejného mínění, a dejme tomu i v oblasti životního stylu, musely být stejné vědecké a jejich autoři vědci. To je nesmysl. Nejde o nic jiného než o zpracování nepřesných dat údajně přesnou statistikou.



Neustále se setkávám se zdůrazňováním významu energetické bilance. Tvrdí se, že ke zvyšování hmotnosti dochází, když příjem potravy a nápojů,

obsahujících cukry, převyšší výdej daný nutností zajistit metabolické procesy v klidu i v růstu, či pro fyzickou aktivitu. Faktem opravdu je, že příjem nadbytku energie bez ohledu na jejich zdroj může vést k nadváze, pokud nejsou spotřebovány zvýšenou aktivitou. Tento proces však má určitou prodlevu. Je tomu tak proto, že organismus, pokud se jedná o člověka, který netrpí nějakou nemocí či hormonální poruchou, umí zvýšit při nadbytku energie její klidový výdej. Nicméně také to má určité meze!

Tady jsme se dostali k „jádro pudla“. Jde o zjednodušení problému prohlášením, že stále platí fyzikální zákony, které hovoří o tom, že existuje tzv. energetická bilance. Svatá prostoto! Kdyby to bylo tak jednoduché, nemuseli bychom psát tuto knížku, stejně jako by naši kolegové po celém světě nemuseli řešit rostoucí výskyt obezity.

Příjem vitaminů a minerálních látek ve stravě dětí



Existuje populární názor, že zvýšený příjem cukru může nahradit ve stravě jiné živiny (potraviny necukerného typu), ale že to povede ke sníženému příjmu vitaminů a minerálních látek, protože, jak se vždy připomíná – cukry jsou jen prázdné kalorie. Jde o to, že tento výraz nepatří do odborné terminologie. Žádná kalorie není prázdná, prostě energie je energie. Tímto výrazem se však myslí fakt, že čistý cukr není nic jiného než molekula sacharózy, která s sebou nenese nic jiného, například vitaminy či minerální látky. Tak jak tomu je v případě, kdy je sacharóza součástí nějaké potraviny?

Podle tvrzení jistého odborného serveru výzkum prokázal, že zvýšený příjem cukru může být srovnatelný s jinou zdravou dietou, proto není nutné tento typ stravy doplňovat mikroživinami. Údajně nutriční (rozuměj biologická hodnota) kvalita dětské stravy, byť s vysokým příjmem cukru, byla adekvátní, co se týče příjmu vitaminů a minerálních látek.

Tohle už překračuje všechny meze demagogie. Něco takového může prohlásit jen ten, kdo si nedělá starosti s řešením kvality stravování dětí! Hádejte, kdo asi toto lživé tvrzení podporuje!

Zdravý chrup

Lidé často považují sacharózu za jednu z hlavních příčin vzniku zubních kazů. Ve skutečnosti všechny sacharidy v potravinách mohou podpořit vznik zubních kazů. Nejenom cukr, cukrovinky nebo med, ale také ovoce a nesladké potraviny s vysokým obsahem sacharidů, jakými jsou celozrnný chléb, brambory, cereálie všeho druhu, jsou potenciální příčinou kažení zubů. K tomu totiž dojde, když bakterie v zubním plaku rozloží škroby a cukry za vzniku kyselin, které naruší zubní sklovinu. Daleko nejhorší jsou v tomto ohledu opět limonády, protože obsahují velké množství přidaných kyselin, které doslova rozpouštějí sklovinu.



Jeden z oficiálních odborných pramenů tvrdí, že za hlavní faktory, které brání vzniku zubního kazu, se v současné době považuje dobrá zubní hygiena a používání zubní pasty s obsahem fluoru. Četnost výskytu zubního kazu dětí a mládeže klesá od sedmdesátých let, přestože spotřeba cukru se nesnížila. V současné době se u většiny dvanáctiletých dětí údajně kazy nevyskytují! Kazům lze zabránit čištěním zubů dvakrát denně pastou s obsahem fluoridů, příjmem potravy šestkrát denně, nutné je vyhnout se neustálému usrkávání nápojů a mlsání.

V případě, že bych formuloval věcnou oponenturu výše uvedených oficiálních tvrzení, vycházejících z výsledků studií, byl by to boj s větrnými mlýny. Je tomu tak proto, že propagace použití zdraví prokazatelně škodlivého fluoru není příčinou neexistence zubního kazu (ostatně nechápu, jak k tomuto tvrzení autoři tohoto doporučení dospěli, protože se nezakládá na pravdě). Také mi vadí doporučení, aby děti jedly šestkrát denně! Ten, kdo to formuloval, asi nikdy neviděl dítě! Tak principiálně – děti by měly jíst, když pocítí hlad! Může to být šestkrát, stejně

jako třikrát denně! Průběžné „mlsání“ je věc druhá, je jasné, že to je absolutně nevhodné. Ale to je věc rodičů. Zubní sklovinu daleko více poškozuje konzumace „kyselých a sladkokyselých“ potravin a především limonád, které jsou doslova roztoky kyseliny! Už vůbec se nezmiňuje vrozená dispozice, způsob stravování těhotné ženy, kojení či nekojení. Autoři tak nesmyslného tvrzení se asi nerozhledli po světě. Mnohé světové populace disponují superkvalitními zuby, aniž by se krmily vápníkem z mléčných produktů, jedly šestkrát denně (něco podobného nejsem schopen vůbec zpracovat) a čistily si zuby také šestkrát denně, navíc pastou obsahující fluorid.

Existují esenciální sacharidy (spíše cukry)?

Přídomek „esenciální“ znamená takovou živinu, kterou si lidský organismus neumí vytvořit z dodaných jiných živin, a tak je musí konzumovat jako součást přirozené stravy. Typickými esenciálními živinami jsou voda, všechny minerální látky včetně stopových prvků, některé aminokyseliny a některé druhy tuků. Jak uvidíme dále, tak možná i cukry.

Přehled nejdůležitějších cukrů

Glukóza

Základní cukr, monosacharid (jednoduchá molekula hexózy), jediný cukr kolující ve významném množství v krvi, kde je jeho hladina striktně regulována inzulinem (a jeho protihráčem glukagonem). Je součástí několika dalších cukrů zvaných disacharidy. To je odborné označení pro cukry složené pouze ze dvou molekul monosacharidů. V organismu slouží jako zdroj energie, především pro mozek a nervovou soustavu a pro červené krvinky. Její nadbytek je rizikový, protože má řadu vlastností, a to jak

fyzikálních (například váže vodu jak v trávicím traktu, tak poté i v buňkách), tak fyziologických, kdy její přebytek musí organismus uložit v podobě tuku. Nejedná se o typický esenciální cukr, protože lidský organismus si glukózu umí vytvořit sám z tzv. glukogenních aminokyselin.

Galaktóza

Jednoduchý sacharid (monosacharid) tvořící polovinu molekuly mléčného cukru – laktózy. Proto ho obsahují jen mléčné produkty. Některými odborníky bývá považován za esenciální (nezbytný).

Fukóza

Tento typ monosacharidu se vyskytuje v lidském mléce, ale také v mořských řasách, pekařských kvasnicích a některých druhích hub. Výsledky studií ukázaly, že může podporovat dlouhodobou paměť, chránit před infekcemi dýchacích cest a bránit nádorovému bujení. Jako součást tzv. glykoproteinů a glykolipidů (sloučenina cukru s bílkovinami nebo s tuky) podporuje imunitní systém.

Manóza

Tento druh cukru byl prvním esenciálním cukrem, který byl objeven. Zdá se být základem všech ostatních esenciálních cukrů, protože je nezbytný pro imunitu. Nedostatek vede ke vzniku zánnětu. Ze stravy je využíván pomaleji než glukóza, ale bývá zde přítomen v dostatečném množství. Příkladem bohatého zdroje je šťáva z aloe vera a také a opět mořské řasy, dále zelené fazole a hrášek, pálivá paprika a pepř, zelí, lilek, rajčata, rybíz, dýně a některé houby (např. šiiitake).

Glukosamin

Tento cukr (aminovaná glukóza) je veřejnosti znám jako jedna z účinných složek doplňků výživy, určených pro obnovu kloubů (chrupavek). Nejbohatším zdrojem jsou žraločí chrupavky a schránky koryšů. Část glukosaminu se oxiduje, zbylá část slouží jako stavební složka glykoproteinů a glykolipidů.

Galaktosamin

Je to aminovaná galaktóza (to je jedna část molekuly laktózy). Je velmi důležitý pro funkci všech buněk, protože slouží jako jeden z přenašečů informací mezi nimi (viz popis galaktózy). Důležitý je také pro klouby a imunitu. Studie prokázaly, že lidé trpící KVO (kardiovaskulární, laicky „oběhová“ onemocnění) mají snížený obsah galaktosaminu v krvi. Je bohatě zastoupen ve žraločích chrupavkách a schránkách korýšů a v červených mořských řasách.

Kyselina neuraminová

Důležitý derivát cukru, nutný pro správnou funkci mozku jak v průběhu jeho vývoje, tak při učení. Stejně tak je důležitý pro imunitu. Obsahuje ho mateřské mléko, slepičí vejce (žloutek) a je součástí bílkovin mléčné syrovátky (nehleďte ho v práškových formách syrovátkového proteinu používaného ve sportu).

Xylóza

Hraje klíčovou roli v prevenci vzniku nádorových onemocnění trávicího traktu. Ve stravě se vyskytuje v mnoha druzích ovoce a zeleniny, ale také v mořských řasách či v aloe vera.

Pozor na nedozrálé plody

Pokud konzumujete hojnost nezpracovaného ovoce a zeleniny, zajistíte si dostatek většiny zde uvedených esenciálních cukrů. Ale pozor! Varuji před konzumací nedozrálých plodů a zeleniny, protože postrádají většinu esenciálních živin (nestačily se vytvořit). Konzumace ovoce má svoje limity, dané především obsahem fruktózy. Mezi ovoce, které fruktózu neobsahují, patří avokádo, olivy, opuncie a papája, ale také ořechy. Příjem glukózy a galaktózy nebývá problém, kdežto ostatní uvedené cukry mohou být nedostatkové. Není divu, že například aloe vera je v posledních letech tolik preferována. Její zdravotní účinky jsou významné. Podobně je tomu s mořskými řasami a některými houbami (viz „čínské houbičky“ – maitake, šiitake a reiši, méně už hlíva ústříčná).

Praktické pokyny aneb vybírejte pečlivě!

Sledujte etikety potravin, kde je uvedeno množství celkových sacharidů, z toho kolik je cukrů a vlákniny, kolik jich je případně přirozeně přítomných a zda byl použit přidaný cukr. Zásadní je, že „není sacharid jako sacharid a cukr jako cukr“. Preferujte přirozené zdroje v podobě ovoce a zeleniny. Dávejte pozor na celkově přijaté množství, například když používáte konzervované ovoce (džemy a kompoty), džusy a tzv. freshe. Vyhýbejte se všem levným džusům, které jsou vždy doslazované.

Uvědomte si, že ovoce a zelenina obsahují nutnou vlákninu, ale také významné množství vody, vitaminů a minerálních látek. Pokud se rozhodnete používat cereálie, preferujte celozrnné (nikdy to ale není chléb nebo pečivo, nýbrž jen celé „vločky“, a to ještě jen v některých případech). Kromě vlákniny v nich najdete stopové prvky a dostatek hořčíku a draslíku. Nepoužívejte bílou mouku, omezte těstoviny z tvrdé pšeničné mouky, přestože mají relativně nízký GI. Nezapomínejte konzumovat pro vás vhodné druhy luštěnin. Pokud možno se vyhýbejte použití řepného a třtinového cukru, přestože používáte „hnědý“ (též klamavě označován jako „přírodní“). Zapomeňte na konzumaci fruktózy jako náhradního sladidla.

Všechny zdroje sacharidů nejsou ideální

V případě, kdy budeme pracovat s oficiálně doporučeným poměrem živin 20 % bílkovin, 30 % tuků a 50 % sacharidů, jsou sacharidy nejpodstatnější živinou co do množství přijaté energie. To způsobuje problémy spočívající v tom, že ne všechny jejich zdroje jsou ideální. Vysvětlení je v jejich působení na hladinu krevního cukru (odborně „glykemie“) a tím současně na produkci inzulínu. Proto je důležitý už zmíněný glykemický index (GI). Nyní se pokusme rozdělit zdroje sacharidů na „špatné a dobré“, podobně jako v případě tuků.