

Tolik diet!

*Troufalost šarlatánů a jejich chabé úspěchy
ukazují cenu medicíny a lékařů: pokud ti první
nechávací zemřít, ti druzí zabíjejí.*

Jean de La Bruyère

Tlustí, lžou vám, ale i vy máte svůj díl zodpovědnosti!

Jakmile se rozhodnete zhubnout za každou cenu, otevřete dveře všem nesprávným názorům.

Nebylo by moudřejší jíst tak, abyste se cítili dobře, byli zdraví, žili déle a intenzivněji? A místo abyste měli postavu jak sylfida, měli byste si udržet stabilní váhu.

Ženy a muži naší konzumní společnosti požadují štíhlost. Ta je považována za správnou. Je to synonymum zdraví a dlouhověkosti, chrání před kardiovaskulárními chorobami – statistiky to potvrzují. Dovoluje užívat si více slunce, čerstvého vzduchu, pohybu, potěšení, při nichž tělo, které není nuceno se skrývat, může rozvinout svou smyslnost – zkrátka užívat si života. Schopnost lehce se pohybovat, svádět je nerozlučně spjata se štíhlým tělem nezatíženým hmotností, a navíc věčně mladým, tudíž nesmrtelným. Kromě mládí, útočiště společnosti, která ztratila své filozofické

a náboženské záchytné body, přibírá štíhlost aristokratickou konotaci. Kila navíc jsou synonymem lenosti, slabé vůle a vulgárnosti. Ba co víc, jsou výrazem antisociálního chování – je-li člověk tlustý, znamená to, že ujídal chleba druhým. Z deformujícího a moralizujícího pohledu některých lékařů z 18. století je obezita vadou.

Současný způsob života není příznivě nakloněn ideálu štíhlosti. Přemíra potravy, sedavé zaměstnání a stres způsobují, že kila v průběhu let přibývají a vůle zbavit se jich den za dnem slábne. Avšak jednoho dne se zhubnutí stane nezbytností, takovou nezbytností, že každý prostředek vedoucí ke kýženému výsledku je dobrý.

Existuje tolik redukčních diet a návodů, z nichž mnohé se blíží spíše šarlatánství než vědecké pravdě, že laik v žádném případě nedokáže oddělit zrno od plev. „Zázračných“ diet, založených pouze na víře, jsou mraky, a to je jedním z důvodů, proč je medicína dlouho přehlížela nebo jimi pohrdala. Přesto existují takové, které fungují a nejsou nebezpečné. Jejich podstata je často stejná, ale jejich forma se liší. Každý si musí vybrat tu, která mu vyhovuje, místo aby se řídil jediným předpisem, jenž má zajistit zdraví. A pravdou je, že lékařské diety jsou často výlučné. Nedbají příliš na proveditelnost, a tudíž na to, aby mohly být skutečně dodržovány po delší dobu, nebo přinejmenším do té doby, než bude dosaženo uspokojivého a trvalého výsledku.

Každý má své zvyky a na nich závisí, který postup bude účinnější nebo alespoň lépe snášený. Ať máte silnou nebo naopak slabou motivaci, ať jste více či méně aktivní, muž či žena, mladý nebo starší, gurmán, gurmet, velký jedlík nebo hledáte v jídle útočiště, ať máte rádi sladká, slaná, tučná či jakákoli jídla, ať chodíte hodně do společnosti nebo naopak jste převážně doma, ať máte pár kilo nebo pár desítek kilo navíc, existuje dieta, která vám bude vyhovovat. Otázkou je, která...

Řekli jsme si, že redukčních diet existují tisíce; a jsou i další –

dieta při cukrovce, hypercholesterolemii, dně, hypertenzi, ledvinové nedostatečnosti, chorobách žaludku, jater, žlučníku, střev, slivnicky břišní a také při anemii, horečce, odvápnění kostí, vyhublosti, a rovněž v těhotenství, při kojení, v raném dětství či naopak ve vysokém věku, či při sportu.

Až do začátku dvacátého století byla kontrola váhy jen jedním z atributů slova dieta, které tehdy představovalo, v hippokratovském¹ smyslu, soubor zásad čili „diet“, jak lépe žít, lépe dýchat, lépe se pohybovat, lépe milovat a samozřejmě lépe jíst. Slova „dieta“ a „režim“ neměla ještě pejorativní význam, nebudila tedy představu omezování, nebo jen velmi málo. To se objevuje teprve v době, kdy se štíhlost stala neoddělitelnou součástí krásy a kdy se důsledkem toho, čemu říkáme pokrok, stal nedostatek fyzické aktivity a přemíra jídla v průmyslových společnostech.

Ve středověku prosazoval Bernard z Clairvaux² jako reakci na přemíru dobrého jídla, kterou bezostyšně stavěly na odiv některé náboženské řády, cisterciácké zásady. Dieta byla prostá, každý den zelenina a při velkých mrazech špek. Hubnutí zaručeno. Ve stejné době položila abatyše Hildegarda z Bingen³ základy dietoterapie. V její dietě zaujímaly důležité místo obilniny, například špalda, luštěniny, mandle, ovoce, zelenina a mořské plody. Salernská škola⁴ v téže době definovala zdraví „jako umírněné dýchání, umírněnou konzumaci jídla a pití, pohybu a odpočinku, spánku a bdění a duchovních vášní, kterážto činnost se nazývá dieta“. Až dosud se jedná o léčbu potravinami v rámci umění žít – žít lépe a také jistě déle.

Osmnácté století, jež rádo moralizovalo, učinilo z obezity vadu, fyzickou známku těch nejhorších hříchů, zahálky, smilstva a obžerství. Zejména Anglie se tím zabývala. V roce 1727 Angličan Thomas Short⁵ doporučoval odstranit příliš velkou aktivitu. Na jeho obhajobu je třeba říct, že svou radu doplnil hygienicko-dietetickými doporučeními, která nejsou bez zajímavosti: jíst rozumné por-

ce pokud možno netučného jídla, zejména co nejméně výživné maso a ryby. Mnohem diskutabilnější jsou jeho požadavky cvičit, aby se zvýšilo pocení, málo spát, vyhýbat se zemím, kde je vlhký vzduch, jako je Holandsko, kde je rovněž hodně tlustých lidí, a užívat laxativa kvůli co nejrychlejšímu vyprázdnění. Je zajímavé, že tyto praktiky mají své příznivce dodnes.⁶ V šedesátých letech osmáctého století jiný anglický lékař, Malcolm Fleming z Edinburghu, předepisoval vegetariánskou stravu bez tuků. Své rady doplňoval požadavkem co nejvíce chodit pěšky. K očištění doporučoval mýdlovou vodu, která, jak známo, rozpouští tuky... Francie nezustávala pozadu: doktor Petit v roce 1765 doporučoval omezit styky se ženami a navíc požadoval minimálně jednou týdně čtyřhodinovou koupel a tření flanelem pro zvýšení pocení. Doktor Petit, zastánce dnešních *low carb diets* (hypoglycidové diety), také doporučoval jíst jenom jednou denně malé porce, vyhýbat se sýru, chlebu, škrobovinám, moučným jídlům a červenému vínu. Naopak vřele doporučoval bílé víno, hlavně šampaňské...

Teprve ve druhé polovině devatenáctého století, kdy došlo k rozvoji průmyslové společnosti v Evropě, se objevily první „vědecké“ diety, jejichž jediným cílem bylo hubnutí. S Claudem Bernardem⁷ začala medicína experimentovat; rodící se věda o výživě se opírala o nové poznatky ve fyziologii a stala se předchůdkyní empirické dietetiky. Biochemie popisující strukturu makronutrientů a zkoumající jejich vzájemné působení v organismu vedla k podivuhodným generalizacím. Například k tvrzení doktora Dancela: protože chemický vzorec tuků se skládá z uhlíku a vodíku (podle Dancela) a voda, která obsahuje uhlík a vodík, se podílí na ukládání tuků při jídle, je nutné pít co nejméně a vyhýbat se potravinám obsahujícím hodně vody. Doporučovalo se pouze maso a škroby. Dneska se zdá tato teorie směšná, ale experimentální medicína má přece právo na omyl. Jsme stále na jejím počátku; lidé jako Claude Bernard, v mnoha ohledech obdivuhodní, věřili, že cuk-

rovka je důsledkem přílišné a abnormální produkce cukru v játrech. Trvalo to dlouho, ale v roce 1863 publikoval doktor Dancel spis o obezitě, který nebyl zdaleka tak bláznivý, jak se podle jeho prvních hypotéz dalo soudit. Fyziologie trávení v podání laika vedla k formulaci podivných teorií, jako byl na počátku dvacátého století fletcherismus, jenž získal značnou popularitu v anglicky mluvících zemích. Horace Fletcher se narodil v roce 1849 a zemřel v roce 1919 a byl povoláním obchodník v San Francisku. V roce 1895 mu odmítli prodloužit životní pojistku, protože prý je příliš tlustý. Pravdou je, že vážil metrák při výšce necelých sto sedmdesát centimetrů. Fletcher se uchýlil k metodě anglického ministerského předsedy lorda Gladstona a každé sousto žvýkal dvaatřicetkrát, až se z něj stala polotekutá homogenní hmota, a teprve pak ho polkl. Žvýkat se muselo všechno, dokonce i tekutiny... Takto shodil dvacet kilo a napsal knihu o obezitě,⁸ v níž obratně citoval odborné lékaře zabývající se žvýkáním, takže nemohl být stíhán pro nezákonné praktikování medicíny, a stal se jakýmsi guruem výživy – pro potomky zůstane „Velkým žvýkačem“.⁹

V té době byla váha považována spíše za zdravotní než estetický problém. Lidé byli tlustí, ne-li velmi tlustí proto, že to bylo vnímáno jako známka úspěchu. Schweninger¹⁰ předepsal obézni-
mu kancléři Bismarckovi, který byl velkým jedlíkem, dietu proto, aby zmírnil dýchavičnost a problémy s pohybem, jež mu vadily. Zdá se, že kancléř se pak cítil rozhodně lépe.

Teprve ve dvacátém století, zejména po první světové válce, se ženy zbavily korzetů a ostříhaly si vlasy nakrátko, a také začaly hlásat štíhlost, čímž se odlišily od svých matek. V té době se také objevily první reklamy a prostředky na hubnutí. V letech po druhé světové válce došlo k návratu k plnějším tvarům jako reakce na válečné strádání. Americké krásy byly kypré, se širokými boky, vyvinutým poprsím a štíhlým pasem. Francouzský ideál ztělesňovala Brigitte Bardotová. Ale sedmdesátá léta přinesla anorektické

manekýnky a stanovila štíhlost jako kritérium dobrého společenského vkusu. Znamenalo to také zásadní obrat ve stravování: estetika převládla nad zdravotním hlediskem a v zájmu hubnutí byly přípustné všechny možné výstřelky, tvářící se jako vědecká pravda. Zdravotní diety z třicátých let se proměnily na redukční diety. „Zdraví na základě kombinace potravin“ doktora Herberta M. Sheltona¹¹ se změnilo ve slavnou dietu Demise Roussose, kde byly principy nespojování hlásané zámořským zdravotnickým guruem aplikovány na hubnutí. Oddělené diety nabraly vítr do plachet, zatímco ze Spojených států k nám zamířila dieta kliniky Mayo, Scarsdalecká dieta, Atkinsova dieta a dieta Weight Watchers. Francie nezůstala pozadu: objevila se tu Antoineova oddělená dieta či hyperprotidická dieta vytvořená profesorem Creffem z nemocnice Saint-Michel v Paříži, a byl tu také Léone Bérard, první francouzský dietetik. V osmdesátých letech to pak byla Montignacova metoda, přízpusobivá dieta, která se měnila s módou; nejdříve hlásala přísně oddělenou stravu, pak přešla na glykemický index a poté začala mluvit o „dobrých“ a „špatných“ glycidech. Proti ní stála dieta doktora Frickera, která hlásala vše opačně. I netypické a nevyvážené diety měly své stoupence: monodiety, kdy se konzumovala pouze jedna potravina nebo skupina potravin, například ovoce nebo zelenina, brambory či rýže; „polévkové“ diety či Gestova dieta založená na vývaru, omezeném množství potravin a odpočinku; hollywoodská dieta Judy Mazelové, glycidová dieta Susan Powterové, a nesmíme zapomenout ani na vegetariánské a veganské diety a také nesmrtelnou makrobiotiku zen... A to ještě seznam není ani zdaleka vyčerpán.

Většina z těchto diet funguje... pokud se posuzuje jejich účinnost pouze na základě úbytku váhy. Kdo může vyčítat ženě, jejíž svůdnost je zmenšena nebo zcela zakryta nadbytečnými kilogramy, že chce být rychle, nejlépe za pár týdnů či měsíců, štíhlá? To je důvod, proč nejlepší metoda bude vždy taková, která umožní

shodit deset kilo za měsíc. Těžké je ovšem období po skončení diety, kdy se váha vrátí k původnímu stavu, či ho dokonce ještě překoná. Nejlepší dieta proto není ta, která vede ke snížení váhy, či pouze snížení váhy, ale ta, která přináší trvalý efekt. Všichni odborníci se shodují: stabilizace nelze dosáhnout bez změny zvyklostí. Dieta, která nezahrnuje zásadní změnu stravovacích návyků, nevede k trvalému zachování váhy. Pokud k tomu ještě přidáme požadavek, aby dieta nepoškozovala zdraví, zachovávala svalovou hmotu a dodávala všechny potřebné živiny, seznam vhodných diet se výrazně zkrátí. Mezi těmi, co nám zůstanou, je mnoho těch, které jen pod jiným jménem uvádějí starší diety, více či méně upravené podle současných chutí. Některé diety nemají vůbec žádné vědecké opodstatnění a vycházejí například ze znamení zvěrokruhu nebo ze stavu duše, kterou je zapotřebí posilovat praktikami zahrnujícími hladovění. Řada zázračných metod směšuje ničím nepodložená tvrzení s vědeckými argumenty, jako například dieta podle krevních skupin. Jiné přicházejí se spoustou vědeckých odůvodnění, která s ní nijak nesouvisejí. Další byly nebo ještě jsou společenským fenoménem, například Atkinsova dieta ve Spojených státech či Montignacova dieta ve Francii.

Ale naštěstí existují rovněž serióznější diety, které měly své předchůdce. Je tedy zapotřebí vytvořit přehled všech diet, moderních i starých, jež si zaslouží pozornost buď proto, že jsou novátorské, nebo že poznamenaly svou dobu, či prostě proto, že jsou účinné.