

## **MLÉČNÉ VÝROBKY PŘÍSPÍVAJÍ KE VZNIKU RAKOVINY – A NEJEN JÍ**

Roli mléčných výrobků při vzniku rakoviny nelze oddiskutovat, stejně jako podobnou roli u masa. Jestliže na krabičkách cigaret varují výstražné nápisy před rakovinou, i když se bronchiální karcinomy, tedy rakovina průdušek, vyskytují pouze u dvou kuřáků ze 100, patřily by takové nápisy i na mléčné a masné výrobky. Jako třeba: „Požívání masa vede k rakovině a infarktům“, „Tento dezert obsahuje mléko. Může způsobit rakovinu a smrt.“

Co mnozí již dříve tušili, se dá dnes potvrdit i vědecky. O tom se později zmíníme ještě podrobněji. Co však z mléčných výrobků dělá takové podporovatele rakoviny?

O biochemických příčinách, proč má mléko a mléčné výrobky některé vlastnosti, které podporují vznik rakoviny, dnes již něco víme. Problém spočívá pouze v tom, že v organismu je mnoho částí velmi úzce propojeno, zatímco my máme sklon všechno pozorovat jednotlivě a izolovaně. Žádný proces v těle však není skutečně nezávislý na jiných procesech. Příroda všeobecně pracuje se systémy, které se mezi sebou propojují a navzájem ovlivňují. V tomto celkovém propojení mnoha zpětných vazeb lze jen málo prvků prostě označit za dobré a jiné za špatné, všechno má na svém místě svůj význam a může se již díky nepatrné změně poměrů stát nebezpečným.

### **Příliš mnoho dobrého: růstový hormon IGF-1**

Lidský organismus disponuje hormonem s označením IGF-1, což znamená „Insulin-like Growth Factor 1“, tedy růstový faktor 1 podobný inzulínu. Jeho normálním přirozeným úkolem je regulovat rychlost růstu zdravých buněk ve smyslu podpory růstu nových buněk a odstraňování buněk starých, přežilých. V situaci, jaká očividně nastane konzumováním velkého množství živočišných bílkovin, začne IGF-1 zvyšovat rychlost dělení buněk a zabraňovat odstraňování buněk starých, přebytečných, což v obou případech přispívá k rakovině. Následkem zvýšeného příjmu živočišných bílkovin, zejména mléka, začne lidský organismus produkovat ještě více IGF-1, který je za těchto okolností náhle nebezpečný. Živočišné bílkoviny tedy nejenže mění způsob činnosti tohoto hormonu, ale také způsobují jeho nadměrnou produkci.<sup>15</sup> Na druhé straně mohli výzkumníci předvést, jak dieta s nízkým podílem živočišného proteinu hormon IGF-1 redukuje.

Dnes lze zvýšenou hladinu IGF-1 považovat za indikátor rakoviny podobně, jako považujeme vysokou hladinu cholesterolu v krvi za příčinu problémů se srdcem, rakovinou a řadou jiných civilizačních nemocí. Roku 2002 Chan a Stampfer ukázali, jak zvýšené hodnoty IGF-1 zvyšují u pacienta více než pětkrát pravděpodobnost, že onemocní nebezpečnou rakovinou prostaty.<sup>16</sup>

Protože mléko je původně mateřské, tedy primárně kojeneckou stravou, a jen my ho nekonzumujeme podle jeho prvotního účelu, lze tuto souvislost dobře osvětlit. Pro novorozence – stejně jako pro tele – je tento specifický růstový hormon smysluplný, neboť u kojence jde především o rozmnožování buněk a výstavbu vlastních struktur. Odbourávání starých buněk je méně významné a stojí v pozadí. Proto je IGF-1 v této době důležitý, ne-li dokonce rozhodující hormon. Je tak pochopitelné a smysluplné, že potrava, jejíž dominantní složkou je mateřské mléko, právě tvorbu tohoto hormonu podněcuje.

Naproti tomu v pozdějším věku, kdy jde už jen o to, udržet současný stav buněk, a do popředí se dostává odbourávání buněk starých, opotřebovaných, nemá již IGF-1 smysluplnou roli a ustupuje do pozadí. Tedy pokud jeho tvorbu nepovzbudíme složkou kojenecké stravy (a tou je mléko v každém případě), která je v tomto věku nepotřebná, a nezpůsobíme tím v našem organismu přesně opačný proces. Větší přísun IGF-1 se totiž u dospělého projeví zničujícími, tedy rakovinu podporujícími vlastnostmi a tím, že znovu podnítl rychlý růst buněk a zabraňování usmrcování těch starých.

## I malá množství škodí

V čím vyšším věku tedy požíváme mléčné výrobky, tím je to pro náš organismus horší. Pro dospělé lidi se tak stává pastí to, co má pro kojence, děti a dospívající mládež má nezbytný význam. Ten, kdo přestal být kojen, by měl tento fakt akceptovat a mateřské mléko přenechat kojencům. Všechno ostatní je nešvar, který se vymstí. Až do adolescence mohou být mléčné výrobky (pocházející od krav) méně škodlivé, v žádném případě však nepůsobí příznivě – už kvůli tomu, že podporují tvorbu hleny. To ostatně zná i tradiční čínská medicína, která se rovněž vyslovuje rezolutně proti požívání mléka po ukončení kojení.

I u nás mnoho terapeutů pozorovalo, že děti hojně živěné mlékem či mléčnými výrobky trpí zvláště často nachlazením. Hlen je samozřejmě důležitá látka v organismu. Při procházení stolice střevem nebo při pohlavním styku funguje jako důležitý zvlhčovací a kluzný prvek. Jestliže je však – například prostřednictvím mléka a mléčných výrobků – do těla dodáván v nadměrné míře, nelze přehlédnout náchylnost k nemocem s produkcí hleny souvisejících, jako je běžné nachlazení nebo astma.

Do jaké míry jsou nebezpečná již malá množství mléčných výrobků (třeba jogurtu), dokázaly studie, které srovnávaly tři typy pacientů ohrožených rakovinou – ty, kteří přijímali normální stravu, ty, kteří se živili veganským způsobem, tedy s vyloučením živočišného proteinu, a ty, kteří měli výživu s malým podílem jogurtu. Jak lze odtušit již z předchozích řádků, byli na tom lidé s veganskou výživou ve srovnání s lidmi požívajícími normální stravu nejlépe a měli téměř sto-procentní jistotu, že nedostanou rakovinu. Co se třetí skupiny týká, i malý jogurt denně pak u lidí ohrožených rakovinou zvýšil jejich utrpení.

## **Mateřské mléko a kravské mléko – každému to jeho**

Žádný živý tvor kromě člověka se neživí mlékem jiných tvorů. Proč bychom k tomu tedy měli být nuceni my? Žádný jiný tvor také tolik netrpí onemocněním rakovinou, i když pro ně existuje mnoho jiných důvodů, například duševních.

Proč může být mléko na začátku života tak důležité a potřebné, a nakonec se později změnit v živočišný protein tak škodlivý? Odpovědět by bylo snazší, kdyby všechny studie, které prokázaly, jak je nutné během života preferovat stravu obsahující malé množství proteinu, nebyly provedeny na dospělých.

V dětském věku je k vývoji a růstu všeobecně zapotřebí velkého množství proteinu, tuk je nutný k vypořádávání a vyplnění postavy. Proto lidský novorozenec dostává a snáší v této rozhodující době mléko relativně bohaté na bílkoviny, které má ale ve srovnání s jinými druhy mateřského mléka nízký obsah bílkovin a tuků a podíl sacharidů je v něm zredukován. Toto mléko je ideální pro miminko, které ještě téměř nepotřebuje palivo ve formě sacharidů, ale vyžaduje mnoho materiálu pro výstavbu.

Každé mateřské mléko má přiměřené složení a obsahuje tím více proteinu, čím rychleji má novorozenec růst. Proto králíčí mléko obsahuje nesrovnatelně více bílkoviny než mléko krav a mnohem více než mléko lidí. Králíčí mládě, které za šest dní zdvojnásobí svou váhu, dostává od své matky mléko obsahující 10,4 procent bílkoviny; kočičí mléko jí má 7 procent, přičemž kotě zdvojnásobí svou váhu za 9 dní; kravské mléko obsahuje 3,3 procenta bílkoviny a tele zvýší svou váhu o 100 procent za přibližně 47 dní. Lidský kojeneček pak potřebuje mateřské mléko s pouhým 1,2 procentem proteinu a zdvojnásobí svou váhu za 180 dní. Během svého prvního roku může tele výrazně přibýt na váze – toho by měly lidské matky své děti ušetřit.

Kravské mléko je přizpůsobeno potřebám telat. Rychlejší růst a rychlá výstavba silných kostí při mírném a pozvolném vývoji mozku jsou nutné, aby telata dokázala ve volné přírodě za krátkou dobu držet krok se stády a případně uprchnout před predátory.

Aby teleti rychle rostly kosti, musí kravské mléko obsahovat čtyřikrát až pětikrát více vápníku než mateřské mléko žen a mnohem více minerálních látek a bílkovin.

Lidské děti se očividně nacházejí ve zcela jiné situaci. Zůstávají dlouho u matek a zpočátku u nich jde především o vývoj mozku. Z toho důvodu obsahuje lidské mléko téměř dvojnásobné množství mléčného cukru (laktózy) než mléko kravské. Laktóza podporuje tvorbu myelinu a ten slouží k ochraně nervových buněk. Zcela očividně tedy není mléko jako mléko, jeho složení je individuální podle potřeby jednotlivého druhu.

Téměř jistě je příčinou enormního tělesného růstu dnešních dětí krmení nesprávným, to znamená pro lidi nevhodným kravským mlékem. Jakmile vyrosteme a růstové švy se zacelí, nemohou tyto růstové impulsy pokračovat do délky a mají pravděpodobně tendenci k růstu jinému, nebezpečnějšímu.

### Moderní výkrm bílkovinami

Když vývoj těla v období adolescence skončí, ztrácejí bílkoviny a tuky v dospělém věku význam. Naopak sacharidy jsou jakožto dobré palivo důležité po celý život – u kojenců mají význam minimální, od adolescence, když jde už jen o zachování vyvinutého těla, se stávají relativně nejdůležitější látkou, sloužící jako jakýsi tělesný pohon.

Je tedy pochopitelné, že by proteinu a tuku mělo po dosažení adolescentního věku a během dalších fází života na jídelních příloženích ubývat. Tento názor pevně zastává i specialista na výživu, Ruska Dr. Šatalovová, a již mnohem dříve jej propagoval Rudolf Steiner.

V moderním západním světě se ale provádí téměř pravý opak. S přibývajícím věkem se během života výkrm bílkovinami (živočišného původu) na bázi (arche) typického chlapeckého jedení ještě zvětšuje. A to se mstí.

### Kravské mléko – po mnoha stránkách škodlivé

To, že se lidé jako jediní živí tvorové až do dospělosti neodloučí od mléka, lze snadno chápat jako aspekt regresu, setrvávání v dětském vnímání reality. Označovat takové přírodně se přirozeně chování za životně nutné, jak to provádí mléčná lobby, je právě tak nepřirozené jako sporné. Mateřské mléko je speciálně přizpůsobeno nejen vlastnímu druhu, ale dokonce speciálně potřebám každého věku kojence – během prvních měsíců života se modifikuje podle jeho vývoje a jeho potřeb.

Fakt, že klasické lékařství pokládá kojení již před koncem prvního roku života za méně vhodné, ba dokonce zbytečné, je možná důvod, proč později po mléce tak nesmírně lačníme. Jako kojení nedostáváme mléko dostatečně dlouhou dobu – v průměru nás matky kojí 4 měsíce a ne 4 roky, jak to dělají ženy v mnoha částech světa, jež nepatří k oblastem žijícím v blahobytu.

Mléko každé krávy má individuální složení bílkovin a obsahuje jiné bílkoviny než mléko krávy jiné. V moderním mléčném hospodářství se stovkami a tisíci krav se však tato mléka smíchávají a proteiny navíc pasterizací denaturují, takže nakonec vzniká bílkovinný koktejl, který stále více přetěžuje lidské imunitní systémy. To z mléka dělá doslova zdroj alergie a, jak ještě ukážeme, podporuje autoimunitní nemoci.

Na základě perverzní zemědělské politiky Evropské unie již není dovoleno prodávat relativně tučné mléko bohaté na bílkoviny přímo z kravína, ale musí být nejdříve zpracováno v dalších továrnách. To znamená, že je ve velké míře zbaveno původního tuku a bílkovin pro výrobu sýrů a opětovně doplněno tukem levnějším, v nejhorším případě ilegálně pocházejícím třeba od prasat. I když je to oficiálně zakázáno, v mnoha případech k tomu dochází. Mléko, jaké dnes kupujeme, je egalizovaná tekutina, která má změněnou chuť a kvůli možnému doplnění tuku ji už nemohou s dobrým svědomím vegetariáni pít.

## **Negativní energie a zatížení škodlivými látkami**

Moderní mléko se již dávno stalo groteskou, kterou vytvářejí vysoce výkonné krávy, jež nejsou chovány k žádnému jinému účelu než k produkci mléka. Místo aby se pásly na slunných loukách, jsou natrvalo přivázány ve velkých továrnách na mléko a vegetují na nesmírně těsném prostoru, kde musí stát v řadě jedna vedle druhé. Kráva žeroucí travu ze zelené louky je již dávno výběhový model... Díky tomu se i v mléce nachází jistě negativní pole, i když zdaleka ne tak výrazné jako v mase.

I ten, kdo doposud nereaguje na mléko alergicky, jej možná špatně tráví. Protože po době kojení na to příroda již vůbec nepamatuje, nemá mnoho dospělých dostatek enzymu laktáza, jenž katalyzuje štěpení laktózy, mléčného cukru. Toto štěpení probíhá vlastně úplně přirozeně a nepředstavuje problém. Problém vzniká jen tehdy, když se člověk žíví mléčnými výrobky nepřirozeným způsobem. Nedostatek laktázy pak vede k nadýmání.

Tuk obsažený v kravském mléce je pro člověka rovněž problematický, neboť obsahuje mnohem vyšší podíl nasycených mastných kyselin než lidské mateřské mléko. To by mohlo přispívat k arterioskleróze.

Stále více se zvyšuje podíl škodlivých látek, které krávy přijímají prostřednictvím potravy a jež pak dál předávají v mléce. Stejně jako organismus kojících žen využívá i organismus dojných krav fázi klidu k tomu, aby se prostřednictvím mléka zbavil škodlivých látek, jako například rtuti. To znamená: Čím více je kráva vystavena škodlivým látkám, tím více je škodlivými látkami zatížené její mléko.

Konzumace výrobků živočišného původu má samozřejmě vliv i na lidské mateřské mléko. Proto v něm lze zjistit tím více jedovatých látek, čím více masa, vajec a mléka či mléčných výrobků matka zkonzumovala.<sup>17</sup> Maso obsahuje průměrně 14krát více pesticidů než potraviny rostlinného původu, mléko či mléčné výrobky jich obsahují 5,5krát více.<sup>18</sup> „New England Journal of Medicine“ uveřejnil studii přinášející důkazy o tom, že i nejhorsí hodnoty mateřského mléka matek žijících vegetariánským způsobem života byly pořád lepší než nejlepší hodnoty u matek vegetariánsky nežijících. Průměrně obsahovalo mateřské mléko vegansky žijících matek 35krát méně chemických jedovatých látek než mléko ostatních matek.<sup>19</sup>

### **Představují kozí mléko a buvolí mozzarella řešení?**

Když jsme dospěli k názoru, že kravskému mléku a výrobkům z něj bychom se měli v zájmu svého zdraví vyhýbat, vyvstává otázka: Jak jej tedy nahradit? Je buvolí mozzarella zdravější než mozzarella vyrobená z kravského mléka? Představuje alternativu kozí sýr, ovčí sýr, nebo dokonce mléko klisen a oslů?

Špatné nakládání se zvířecími matkami, o němž ještě budeme v této knize hovořit, se přirozeně neomezuje pouze na kraviny – mléko od zvířat se vždy zakládá na tomtéž triku nebo podvodu na zvířecích matkách. Ovčí, kozí, kobyli nebo buvolí mléko se dosud nevyrábí průmyslově ve velkém objemu a tato zvířata žijí lépe, takže má samozřejmě některé výhody.

Přesto však zde musím nadějí v jiné druhy mléka, kterou možná někteří čtenáři začali mít, zaplašit: Veškeré mléko od zvířat je zásadně mateřské mléko, pouze používané k jinému než původnímu účelu, a bude tedy, i když se to dosud vědecky zkoumá jen u kravského mléka, vyvolávat podobné podněty k růstu, které v období adolescence podporují rakovinu. Pokud rakovina vznikne z podnětu růstových faktorů, ve zvláštní míře se na tom podílí kasein obsažený v mléce. Ani u kozího či ovčího mléka ani u mléka jiných zvířat by jeho působení, co se týče vzniku rakoviny, rozhodně nebylo příznivější.

Kdo se stravuje vegansky, může sáhnout po alternativách, jako je mléko z rýže nebo z jiných obilnin, kokosové mléko, mandlové mléko, konopné mléko či mléko sojové.

## ➤ Alternativy ke kravskému mléku

Rýžové, kokosové, konopné a mandlové mléko<sup>20a</sup> (bez přísad) jsou přirozené alternativy, ale s mlékem mají společnou jen barvu a kapalný stav. Dosud proti těmto alternativám nic nehovoří. Například v zákuscích a kari pokrmech připomínajících ragú dokonce chuť mluví velmi výrazně v jejich prospěch. Nejsou to ovšem alternativy kojenecké výživy.

**Rýžové mléko** *Do obchodů se dostává jako „rýžový drink“ a vyrábí se z vody, rýže, rostlinného oleje a soli – totéž platí i pro jiné druhy obilnin, jako je špalda a oves, z nichž se rovněž vyrábějí nápoje. Lze ho použít k pití nebo třeba na přípravu müsli, tedy ovesné kaše s ovocem.*

**Kokosové mléko** *Kokosový ořech s vodou. Používá se při přípravě sladkostí i asijských pokrmů.*

**Mandlové mléko** *Mandlová kaše nebo čerstvě umleté a pak opražené mandle se zalijí vodou a zamíchají. Mandlové mléko se dá v kuchyni využít všestranně, například pro přípravu müsli. I cappuccino se zpěněným mandlovým mlékem je možné a dobré.*

**Sojové mléko** *Více o něm se dočtete v následující kapitole.*

## Problém sóji

Ze sóji je možné připravit (či napodobit) téměř všechny variace masa, jaké známe – od steaku a řízku přes „kuřecí prsa“ až po „garnáty“; a kromě toho ještě náhražkové mléko, jež si získalo mnoho příznivců. Kdo už někdy seděl ve veganské restauraci, jako je „Vegana“ ve Vídni, hostinec „Schillinger“ severně od Vídně či „Ginko“ ve Štýrském Hradci, žasne, co všechno je možné udělat ze sóji. Přestože se nabízejí takové lákavé dobroty, které na lidi, jež přešli na vegetariánskou stravu, zpočátku působí velmi uklidňujícím dojmem, začalo se o sóji všelicos povídat – především proto, že výrazně zvyšuje hladinu estrogenu v krvi. Ženy, které jsou zvyklé na mnoho estrogenu, mohou mít na tomto rostlinném základě problémů méně. Určitě je to však nesrovnatelně lepší, než v období přechodu zvyšovat hladinu estrogenu pomocí hormonálních dávek; o těch dnes s jistotou víme, že značně zvyšují počet nemocných s rakovinou prsu. Mnoho faktů dokládá, že asijské ženy zařazující do svého jídelníčku sóju mnohem lépe řídí. Ovšem zpravidla jí nejlépe tolik, jak to někdy dělají vegetariáni a vegani, především na začátku přechodu na vegetariánskou stravu.

U mužů dokonce hrozí, že díky dlouhodobému požívání sóji jejich tělo nabude ženské formy, od „měkkých“ boků přes prsa až po zakulacená břicha. Mnohem více známek ženské postavy se ovšem vyskytuje u mužů požívajících maso, kteří tímto způsobem dodávají do těla příliš mnoho hormonů a zároveň příliš málo kultivují svoji anima, ženskou složku duše, takže jejich tělo ztrácí mužské rysy ve smyslu „nemoci jako symbolu“.

Vzniku kulatých břichů u fanoušků sóji napomáhá také zadržování větrů, neboť sója je luštěnina a jak známo, luštěniny větry způsobují. Z duševního hlediska by se dalo argumentovat tím, že mnoha mužům dělá dobře, když se stanou trochu více ženskými, a tím i citlivějšími. Problém ale tkví v něčem jiném: Maskulinní typy většinou nadále setrvávají u stravy živočišného původu (tímto způsobem však v podstatě mohou přijímat také příliš velké chorobné dávky ženských, kravských hormonů, takže se jim zvětšují prsa), a lidé, jež přesedlali na veganskou výživu, se nepotřebují stát více ženskými – ani tělesně, ani duševně.

Jeden můj přítel, kterého moje varování strhla ze sojového nebe, v následující fázi, kdy se zřekl zařazování sóji na jídelníček, zjistil, že se opět cítí zřetelně mužněji. A tím je schopen se ke své radosti silněji prosazovat nejen na rovině obchodu. Zejména u malých chlapců, kteří se vyvíjejí, je nutné striktně dbát na to, aby to se sójou nepřeháněli. Při takovém dobře míněném nadměrném přísunu sóji u nich totiž byly naměřeny více než stonásobně zvýšené hodnoty hladiny estrogenu. To přimělo ministerstva zdravotnictví v Anglii a na Novém Zélandě, aby varovala před používáním sóji jako náhražky mléka u dětí. Obě země ovšem se svou produkcí kravského mléka zároveň zaujímají na světovém žebříčku přední místa.

Další stinný aspekt – především pro výrobu krmiv – představuje sójový průmysl, který znamená pro deštný prales v Amazonii podobné nebezpečí jako výroba hovězího masa pro řetězec prodejen hamburgerů.

Ačkoliv těmito informacemi padlo do sojového mléka několik kapek hořkosti, zůstává sója, bylina z čeledi bobovitých, ne sice masově rozšířeným, ale přesto vydatným zdrojem bílkoviny a tuku. Ať už se jedná o sojovou omáčku, tofu, tempeh či miso – pro mnoho lidí jsou výrobky ze sóji součástí veganské kuchyně, jíž se nemohou zřeknout. A pro všechny, kdo chtějí přejít na veganskou výživu, ale přesto ještě touží zakousnout se do masa a prožívat podobné pocity v ústech, se nabízí další možnost: mnoho náhražek masa, jež lze vyrobit také z rostlinného lepek neboli glutenu, získávaného z pšenice.

**Shrnutí:** *Mléčné výrobky je nutné jako potraviny podporující rakovinu celkově odmítnout. Mimořádným způsobem podporují rakovinu prostaty. S přibývajícím věkem jsou stále nebezpečnější. Od začátku života až do období adolescence se*



*smysluplně doporučuje strava relativně bohatá na bílkoviny, přičemž během života by se měly dostávat do popředí sacharidy. Děti tedy mohou mléčné výrobky konzumovat s menšími obavami než dospělí – rakovina je v tomto věku také menší problémem –, ale když vyrostou, začnou pro ně být mléčné výrobky nebezpečné. Proto by se mělo dětem dovolit, aby jedly takové mléčné výrobky, jaké chtějí, přičemž rodiče by na to měli mít stejný vliv jako reklama. Alternativami k mléku živočišného původu je rýžové, konopné, mandlové a – s určitou podmínkou – sojové mléko.*

## **DVA DRUHY SACHARIDŮ – MÉNĚ HODNOTNÉ A PLNOHODNOTNÉ**

Výživa podléhá jako všechno polaritě: může způsobit nemoc, i vyléčit. To platí pro celek stejně jako pro jednotlivé části. Po dlouholetém zatracování sacharidů ze strany „vědců v oblasti výživy“ nastal čas pro jejich rehabilitaci. Jedna dobře argumentačně podepřená hypotéza uvádí, že tytéž rizikové faktory, které podporují inzulinovou rezistenci, a tím i cukrovku druhého typu (strana 57), napomáhají také k rozvoji rakoviny tlustého střeva (strana 40). Když si uvědomíme, nakolik zesilují rafinované sacharidy inzulinovou rezistenci, poznáme, jak je důležité rozlišovat mezi rafinovanými a plnohodnotnými či komplexními sacharidy. Po zdravotní stránce jsou od sebe na hony vzdáleny. Dnes již nelze popřít, že rafinované sacharidy jsou škodlivé po všech stránkách, ne jen co se rakoviny tlustého střeva týče. Zde také tkví příčina boomu takzvaných low-carb diet, tedy nízkosacharidových diet, které v posledních deseti letech dobyly západní svět a sahají od Atkinsovy diety přes dietu ze South Beach až po metabolic balance. Protože skutečně v mnoha stránkách redukují škodlivé rafinované sacharidy, působí určitým způsobem pozitivně. Tam, kde však místo toho podporují živočišný protein a tuk, naopak propadají. Snižují sice v nejlepším případě pravděpodobnost, že pacient bude trpět obezitou a onemocní cukrovkou druhého typu, zároveň ale zvyšují riziko vysokého krevního tlaku, arteriosklerózy, srdečních infarktů, záchvatů mrtvice a především, jak dnes musíme jednoznačně konstatovat, i riziko rakoviny. Jedná se tedy o volbu mezi morem a cholera. Low-carb diety pouze přesouvají riziko z jednoho na druhého. Ostatně možnost zredukovat obezitu a cukrovku druhého typu pomocí ještě většího přísunu tuku a proteinu pocházejícího z výrobků živočišného původu, je metoda přinejmenším sporná a rozhodně ne prokázaná.

### ➤ Přednost v jízdě pro plnohodnotné sacharidy

Rafinované sacharidy (bezpodmínečně se jim vyhýbat)	Plnohodnotné sacharidy (rozhodně lze doporučit)
bílý nebo hnědý cukr	obilniny včetně rýže, semleté i se slupkou
výrobky z bílé mouky	luštěniny
sladkosti vyrobené z bílé mouky	brambory
	ovoce a zelenina, čerstvé
	celozrnné výrobky

Rozdílné přístupy, od zatracování sacharidů na jedné straně až po jejich vychvalování na straně druhé, se v posledních desetiletích často projevíly, když nastal tanec mezi vejci, tedy při rozhodování mezi různými směry diety. Přitom řešení je velmi jednoduché. Se stejnou jistotou, s jakou rafinované sacharidy skutečně zapříčiňují zdravotní problémy a lze je obtížně odstranit, ukazují již citované studie, jak jsou plnohodnotné sacharidy důležité pro zabránění rakovině, problémům se srdcem a mnoha jiným nemocem. Jak se později ještě zmíníme, představují také řešení obezity a cukrovky, dvou metel moderního lidstva, jež Světová zdravotnická organizace již prohlásila za mory budoucnosti. Chvalozpěv na sacharidy tedy patří výhradně jejich plnohodnotným variantám ponechaným v přírodním stavu. Jakkoli tedy rafinované a plnohodnotné sacharidy vznikají ze stejných základních látek, nemohou být jejich účinky více rozdílné.

Na tomto faktu se ukazuje, jak velký problém pro nás vlastně představuje dnešní industrializovaná výroba potravin. Rafinace sacharidů vytváří z potravin mrtvou stravu, která nás posiluje, a jak lze dokázat srovnáním, přináší záhy smrt. Kdo si chce zachovat zdraví a prožít dlouhý a navíc šťastný život, musí ze svého jídelníčku vyřadit rafinované i živočišné produkty, s nimiž se setkáváme na talíři vždy jako s mrtvou hmotou, a místo toho vsadit ve zvýšené míře na plnohodnotné sacharidy.

**Shrnutí:** *Plnohodnotné rostlinné sacharidy jsou stejně tak hodnotné a důležité, jako jsou rafinované sacharidy bezcenné a nebezpečné. Low-carb diety jsou konec konců škodlivé, protože spolu s rafinovanými sacharidy – což je samo o sobě dobré – redukují i sacharidy plnohodnotné, a tím zvyšují riziko nejen onemocnění srdce a krevního oběhu, ale především onemocnění rakovinou.*