

Kompasové téma č. 1: Jak lze efektivně hubnout

Člověk by si myslel, že právě k první otázce – jak účinně hubnout – už snad bylo řečeno vše, co se říct dalo. Ve skutečnosti jsem ale v neposlední řadě právě tady narazil na spoustu prospěšných poznatků, které se v odborných kruzích často nedočkaly žádoucí pozornosti.

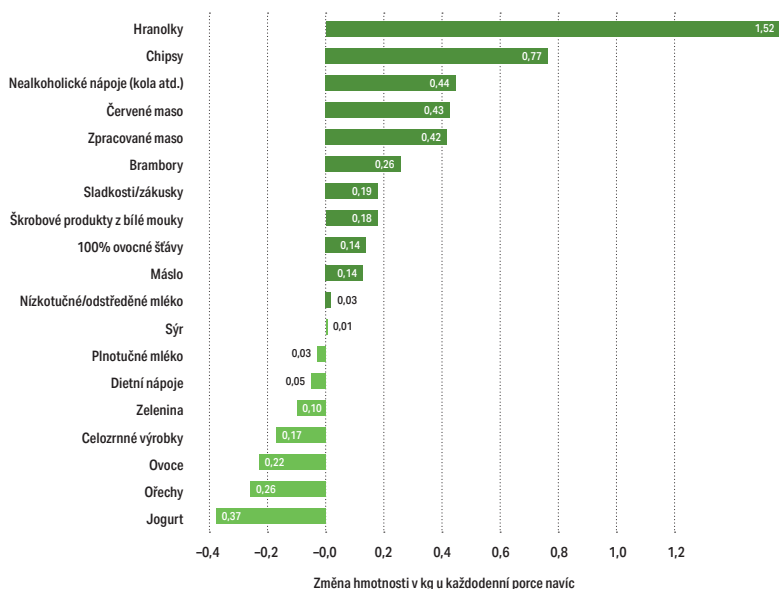
Například rozsáhlá studie Harvardovy univerzity před několika lety přišla se zjištěním, že existují potraviny, které nám mohou při ochraně před nadváhou pozoruhodným způsobem pomoci (viz obr. 0.1). Patří k nim například jogurt a, ano, ořechy, domněle škodlivé kalorické bomby. Ať to zní jakkoli paradoxně, pro tyto potraviny platí: Čím *více* jich sníme, tím *menší* bude náš hmotnostní přírůstek. Jak je to možné? Jakým způsobem uplatňují jogurty a spol. tak blahodárny účinek?⁷ Jak mohu sníst něčeho víc, a přitom se chránit před tloustnutím? Není to jen hokuspokus? A když už o tom mluvíme: Je nezbytně nutné trpět hladem, abychom se zbavili pár nadbytečných kilogramů? Nebo to jde i jinak, chytřejší?

Podíváme se nejen na tyto, ale i mnoho dalších otázek týkajících se nadváhy a hubnutí: Co tvoří kritické složky trvale účinné diety? Proč diety tak často ztroskotají, *na čem* ztroskotávají? A jak se tomu dá vyhnout?

Je opravdu působivé, nakolik se naše vědění v této oblasti rozšířilo. Například v uplynulých letech vykrytalizoval základní princip, který nám pomáhá pochopit, kdy s jídlem spontánně končíme, nebo za jakých okolností se naopak ládujeme donekonečna, až se nekontrolovatelně přejíme. Podle mého názoru je tento princip právě v současnosti nesmírně významný pro pochopení nadváhy. Měl by ho znát každý, kdo chce porozumět vlastním stravovacím návykům a bez velkého trápení zhubnout. Tento princip popisují pod nadpisem „Efekt bílkovin“ v kapitole 1.

Na druhé straně je stále zřetelnější, že neexistuje *jediná* dieta, která by pro nás všechny byla univerzálně nejlepší. Záleží na našem těle, jak dobře reagujeme na určitý stravovací trend, například na nízkotučnou (low-fat) nebo nízkosacharidovou dietu (low-carb, „carb“ je zkrácené anglické slovo carbohydrates – jde tedy o potravu, ve které se více či méně intenzivně potlačují sacharidy jako cukr, chléb, těstoviny, rýže

a brambory). Proto v neposlední řadě záleží na metodě pokusu a omylu, tedy na tom, abyste zatvrzele neplnili určitý předem daný dietní program, ale abyste se zaposlouchali do vlastního těla. I na tuto souhru se ještě podíváme, protože právě zde se rovněž rýsuje malá revoluce: Doba jednotných, neměnných stravovacích pokynů a směrnic, které nezohledňují individuální situaci, definitivně pominula.



Obř. 0.1 Hranolky, chipsy a nealkoholické nápoje jdou ruku v ruce s mimořádně velkým přírůstkem tělesné hmotnosti (tmavé pruhy). Jiné potraviny, například jogurt a ořechy, by mohly prospět jako „zešťlující“ produkty, které nám pomáhají udržet tělesnou hmotnost (světlé pruhy). Pro účely této studie harvardští vědci zkoumali hmotnost několika tisíců respondentů během čtyř let. Během tohoto období respondenti v průměru přibrali na váze. To, o kolik se jim zvýšila tělesná hmotnost, záviselo očividně na tom, co jedli. Denní mimořádná porce hranolků vyvolala například po čtyřech letech *váhový přírůstek* půldruhého kilogramu. Naopak denní mimořádná porce jogurtu se asociovala s menším váhovým přírůstkem než obvykle. U zpracovaného masa se jednalo kromě jiného o slaninu a hotdogy. Kategorie Škrobové produkty z bílé mouky zahrnovala muffiny, bagely, koblihy, vafle, bílý chléb, bílou rýži a těstoviny (v následujících kapitolách se přesně dozvíte, co je to škrob). Bramborová kategorie obsahovala vařené brambory, pečené brambory a bramborovou kaši.⁸

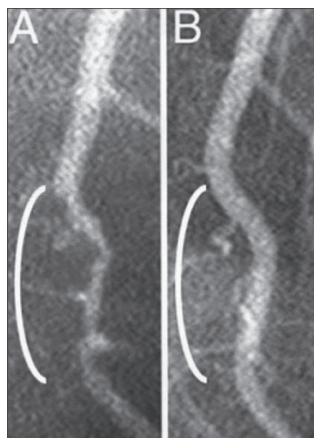
Vzhledem ke změti pochybných, nechceme-li rovnou říct bláznivých, tipů na zhubnutí považuji za velmi podnětné věnovat pozornost přímo originálním výzkumným pramenům, abychom zjistili, jak se ověřitelně zbavit tělesného tuku a udržet si žádoucí tělesnou hmotnost. „Chytré hubnutí“ je první základní téma *Nutričního kompasu*, ke kterému se budu často vracet.

Kompasové téma č. 2: **Jak zabránit nemocem podmíněným stárnutím**

Mnohá zjištění, na která jsem narazil během měsíců a roků, nebyla ovšem jen prospěšná všem, kteří chtěli „pouze“ zhubnout. Ne, tyto poznatky mohou lidi dokonce zachraňovat. Jak díky stravě zabránit chorobě a i ve stáří se cítit zdravý a fit – to je druhé hlavní téma *Nutričního kompasu*.

Pomocí jistých způsobů stravování se dá například zastavit, ba dokonce zvrátit průběh života nebezpečných kardiovaskulárních nemocí. Na rentgenových snímcích můžeme na vlastní oči sledovat, jak se i rozsáhlé cévní uzávěry rozpouštějí a beze stopy ztrácejí.

Mluvím o kardiologických pacientech s útrapami, proti nimž jsou mé vlastní potíže neškodné bolístky. Jsou to lidé, které jejich kardiologové po trojnásobných bypassech poslali domů s povzbudivou radou, aby si koupili houpací křeslo a připravovali se v něm na brzkou smrt. Mnozí trpěli tak nesnesitelnými bolestmi na hrudi (*angina pectoris*), že si nemohli lehnout a dokázali spát pouze vsedě. Byly to bolesti, které za několik týdnů nebo měsíců po změně stravovacích návyků většinou *bezezbytku* zmizely.⁹



Obr. 0.2 Oba rentgenové snímky ukazují část levé srdeční věnčitě tepny, která zásobuje krví většinu srdce. Nalevo (A) vidíte nemocnou tepnu (bílá „hadička“ vypadající jako větvička a probíhající shora dolů – všimněte si zúžení v oblasti bílé svorky, jako by byla „hadička“ stlačená, což brání průtoku krve). Snímek napravo (B) ukazuje tutéž tepnu po 32 měsících v tomto případě přísně veganské diety, při které se konzumovala pouze rostlinná strava. Zúžení zmizelo, průtok krve se obnovil, tepna opět vypadá zcela zdravě. Cévní onemocnění se podařilo nejen zastavit, ale dokonce i zvrátit, a to bez chirurgického zákroku a léků.¹⁰

Taková zjištění dokládají nesmírnou sílu výživy. Je to síla, kterou můžeme sami řídit, držíme ji – doslova – ve vlastních rukách. Tyto výsledky odhalují, jak zásadně a hluboce se může život obrátit k lepšímu tím, že prostě jen změním stravu.

A rozhodně nemáme co do činění s ojedinělými zjištěními. Po celém světě se vědci snaží léčit pokročilé a/nebo smrtelné choroby speciálními experimentálními dietami:

- Badatelé z univerzity v Newcastlu v Anglii nasadili skupině cukrovkářů (diabetes 2. typu¹¹) přísnou dietu. Během jediného týdne se u pacientů s nekontrolovatelnými výkyvy hodnot krevního cukru zjišťovaných nalačno jeho hladina zcela normalizovala. Za dva měsíce se „chronického“ onemocnění zvaného diabetes zbavili. Od té doby badatelé informují o stále nových úspěších jako na běžícím pásu. Řečeno stručně a jasně: Vyšlo najevo, že cukrovka je v mnoha případech vyléčitelná.¹²
- Vědec Dale Bredesen, neurolog a badatel v oblasti Alzheimerovy nemoci na Kalifornské univerzitě v Los Angeles (University of California in Los Angeles, UCLA) a bývalý žák amerického nositele Nobelovy

ceny za lékařství Stanleyho Prusiner, léčí v současnosti stále více pacientů s oslabenou pamětí nebo už v raných stádiích Alzheimerovy nemoci individuálně nastavenými dietami, doplněnými o kapsle s rybím olejem bohatým na omega-3 mastné kyseliny, vybrané rostlinné látky a vitaminy, jako je vitamin D₃ a vitaminy řady B. Jeho prozatím předběžné, ale senzační zjištění: U většiny pacientů se problémy s pamětí během tří až šesti měsíců výrazně zlepšily. První malá pilotní studie ukázala, že všichni pacienti, kteří se kvůli slábnoucí paměti museli vzdát práce, se natolik zotavili, že se jí opět mohli naplno věnovat.¹³

Mým východiskem, pokud jde o studium a publicistickou i autorskou činnost, je výzkum mozku, a tak ve mně zanechalo mimořádný dojem, když jsem se dozvěděl, že určité oblasti postiženého mozku těchto pacientů se znovu regenerovaly, ba řádně a náležitě dorostly. V tomto ohledu jde o takzvaný hipokampus, mozkovou strukturu, která je pro paměť rozhodující („hippocampus“ je latinský výraz označující mořského koníka, protože uvedená struktura má podobný tvar). Snímky z magnetické rezonanční tomografie dokládají, že u šestašedesátiletého muže po deseti měsících došlo k objemovému přírůstku v oblasti hipokampu, který se dal dokonce vyjádřit v kubických centimetrech: Z někdejších 7,65 cm³ hipokampu po speciální dietě bylo 8,3 cm³!¹⁴

Jsem stejně jako předtím ohromený, že vůbec mohu psát tyhle řádky: kardiovaskulární choroby – ve vyspělém světě, a tudíž i v Německu příčina smrti číslo jedna – nejen zastaveny, ale i *zvráceny*? Cukrovka *vyléčená* bez jediného léku? Raná stadia Alzheimerovy nemoci, u nichž by bylo možné pomocí dietního programu navodit remisi?¹⁵ Takové zásadní průlomové, týkající se zjištění o stravovacích návycích, které uvedou ve skutečnost něco, na čem dosud do značné míry ztroskotává globální, neobyčejně vyspělý farmaceutický průmysl, to vše by se snad rozkřiklo – a v době tištěných médií a internetových fór by se o tom také horem dolem diskutovalo, že? Ale kdepak, opak je pravdou: Většina z nás přes nesmírnou záplavu titulů o výživě a nekonečné dietní nesmysly, které nám zaneřádňují hipokampus, nebo dokonce právě kvůli nim, nikdy o těchto výsledcích neslyšela ani slovo. To je smutné a mně nezbyvá než doufat, že touto knihou alespoň trochu přispějí k pozitivní změně.