

Úvod

Petr Fořt

CO MÁME JÍST?

Nejprve 13 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 „zabijákem“ 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.

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. Tvrzení, že kalorie je kalorie, a je tudíž jedno, odkud je přijmeme, je evidentně chybné.

3. Saturevané tuky jsou nezdravé

Již celá desetiletí slycháváme, že saturevané tuky (SAFA) jsou příčinou zvýšení rizika vzniku oběhových (srdečních) onemocnění (KVO). Nejnovější studie dokázaly pravý opak. V kapitole o tucích se tomuto problému budeme intenzivně věnovat. Předdesíláme, 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. Předdesíláme, 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. Předесíláme, že aktuálně zdravotnické orgány některých zemí, například Velké Británie, varovaly před rostoucím výskytem intolerance lepku, případně celiakie. Intolerance nějaké potraviny 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! Předесíláme, 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 potravina. 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. Především, 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 polynenasatované (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 nízkoenenergetickou.
- 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 „provokátorů“ oběhových onemocnění a zvýšeného rizika úmrtí, nepochodilo, protože dokonce i v případech, 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.