

Jídlo: pověry, lži a podvody

KDYŽ NÁM ÚDAJNÝ EXPERT ČI REKLAMA ZAČNOU NABÍZET NĚCO ZARUČENĚ ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉHO, MĚLI BYCHOM ZBYSTRIT. PROTOŽE JESTLI JE NĚCO JISTÉ, TAK TO, ŽE NÁS VÝROBCI POTRAVIN NEBO VÝŽIVOVÝCH DOPLŇKŮ ČASTO KRMÍ NESMYSLY. JAK SE VYZNAT VE SVĚTĚ VÝŽIVY A PÉČE O ZDRAVÍ, RADÍ TŘI NOVÉ POPULÁRNĚ-NAUČNÉ KNIHY.



eniální potraviny (Jídlem proti špatné náladě, únavě, mozkové mlze a demenci), *Mýty na talíři* (Proč téměř všechno, co se o jídle říká, není pravda) a *Table kníba vám možná zachrání život* (Jak déle a lépe žít díky vědě) jsou tři knihy, které pojednávají o světě mýtů a klamů i vědeckých faktů v oblasti zdraví. A my se z nich dozvíme, kdo a čím nás balamutí.

„Svět je plný rad, co byste měli jíst a pít, jak zůstat fit, jak lépe spát a déle žít. Ale většina jich je založena pouze na mýtech, zbožných přáních a nevědeckých blábolech,“ začíná zostra Graham Lawton, autor publikace *Table kníba vám možná zachrání život*. V málokterém oboru je totiž tolik tlaků, falešných či protichůdných tvrzení a zkreslených nebo špatně interpretovaných výsledků jako v oblasti výživy.

„Svět je plný rad, co byste měli jíst a pít, jak zůstat fit, jak lépe spát a déle žít. Ale většina jich je založena pouze na mýtech, zbožných přáních a nevědeckých blábolech,“ začíná zostra Graham Lawton, autor publikace *Table kníba vám možná zachrání život*. V málokterém oboru je totiž tolik tlaků, falešných či protichůdných tvrzení a zkreslených nebo špatně interpretovaných výsledků jako v oblasti výživy.

Jak se v záplavě rad vyznat? V médiích, na sociálních sítích nebo v knihkupectvích můžeme najít spoustu zavádějících informací, jejichž cílem je hlavně vydělat. Na touze zhubnout, být zdravý, vyléčit se z nemoci. Jedním starším příkladem může být kniha *Svět bez rakoviny. Příběh vitamínu B17*, která u nás vyšla v roce 2011. Byla jsem tehdy pozvána na tiskovku s autorem a nestačila jsem zírat. Edward Griffin v ní propaguje amygdalin, přezdívaný také vitamín B₁₇ jako univerzální lék na rakovinu. Jeho údajné zázračné účinky stojí na chybných, ne-li podvodných medicínských představách Ernesta Krebse mladšího z padesátých let 20. století. USA a postupně i další země přitom látku zakázaly – její účinnost při léčbě rakoviny nejen nebyla prokázána, navíc existuje riziko otravy kyanovodíkem, který se z ní uvolňuje. To ovšem nebrání různým výrobcům prodávat B₁₇ dodnes, když ne jako lék na nádor, tak alespoň jako ochranu před oxidativním stresem. Ostatně novináři tehdy odcházeli z tiskovky s krabičkou vitamínu B₁₇ vyrobeného firmou, která měla v knize reklamu.

Kromě proudu alternativních myšlenek (a hlavně peněz za doplňky stravy, diety, harmonizační přístroje a jiné nesmysly) však existuje i poměrně silný

protiproud knih, které se snaží pomocí vědeckých poznatků rozšiřovat naše obzory zatemnělé manipulací. Tři knihy, jmenované v úvodu, k nim patří. Opírají se o medicínu založenou na důkazech a ověřených faktech – a i když každá volí jiný styl, v mnohém se shodnou. Především v tom, že největším zlem pro naše zdraví jsou ultra zpracované průmyslové potraviny a nejlepším receptem, jak zdraví ochránit, je pro většinu lidí rozumně sestavený jídelníček a pravidelná fyzická aktivita. Nuda.

V recenzi těžko obsáhnu všechny aspekty, kterým se knihy věnují. Vyberu si z nich tedy tři, na nichž lze snad obecně demonstrovat, proč jsme a možná i chceme být klamáni.

ZBYTEČNÝ DETOX

Asi i čtenářstvo *Heroine* si párkrát do roka přečte, jak důležitá, dokonce životně důležitá, je pravidelná očista organismu. *New York Times* se nedávno v článku nazvaném „The Sneaky Allure of a Detox“, Záludné kouzlo detoxu, do tématu pustil s vervou. Kolik dobrůtek z tohoto seznamu znáte a používáte? Šťáva z celeru. Kombucha. Chlorofyl. Aktivní dřevěné uhlí. Kanabidiol. Mořské řasy. Zelený ječmen... A článek se ptá: Je to scam? Změní tyhle trendy věcičky váš život, nebo vám jen provětrají peněženku?

Podle dietoložky Beth Czerwony z Centra pro lidskou výživu slovně Clevelandské kliniky neexistuje u žádných z těchto a podobných položek vědecky podložený důkaz, že by nás učinila zdravějšími. Jak upozorňuje, velká metaanalýza předchozích studií o detoxikačních dietách z roku 2014 zjistila, že dosavadní výzkumy byly z velké části zavádějící, špatně metodologicky provedené či „cinknuté“ (vědec zkoumající látku xy byl placen firmou vyrábějící látku xy). Další přehledová studie z roku 2017 došla k závěru, že detoxikační diety sice vedly k úbytku hmotnosti, protože účastníci přijímali méně kalorií než obvykle, ale po obnovení normálního stravování opět na váze přibývali. A pročištění organismu? Lidé stále podléhají magickému přesvědčení, že špatné věci můžeme vypláchnout z těla ven.



Graham Lawton se ve své knize na téma detoxu vyjadřuje bez servítků: „Všechno jsou to nesmysly. Nudná pravda je, že naše přirozené detoxikační systémy jsou dokonale schopné vypořádat se s naprostou většinou toxinů, jimiž nás moderní život zaplavuje. Dokud naše játra, ledviny a střeva pracují správně.“ A dodává: „Neexistují žádné vědecké důkazy, že by nás detoxikační diety zbavovaly čehokoliv jiného než peněz. Některé dokonce mohou být škodlivé a mohou umocňovat přesně ty problémy, které slibují vyřešit.“ Při extrémním hladovění nebo přísných dietách se totiž mohou škodlivé látky rozpustné v tucích naopak uvolňovat do krve. Kapitola Pravda o detoxu končí citací Britské dietetické asociace: „Koncept ‚detoxu‘ je jen snůška nesmyslů.“

Možná leckterý vyznavač či vyznavačka detoxu v tuto chvíli namítne: Ale já se pak cítím lépe, lehčeji, lépe spím, mám víc energie. Na to mají vědci snadné vysvětlení: po dobu detoxu pijete víc vody a méně alkoholu. Nejíte těžká jídla. A o zbytek se postará – placebo efekt.

Odoláme příště očistnému vábení, až přijde advent nebo jaro? Nebo nás to vlastně svým způsobem baví – bereme to jako příjemnou hru, příležitost nakoupit si nové věci, pečovat o sebe a pak to probrat u zasloužené sklenky s kamarádkou v bistro?

DOPLŇKY STRAVY? NEFUNGUJÍ

Po první kapitole publikace *Table kniha vám možná zachrání život* nazvané Pravda o jídle přichází Pravda o vitamínech a potravinových doplňcích. V čem se poznáte? „Pro někoho jsou pojistkou proti následkům ne právě ideálních stravovacích návyků. Jiní je užívají, protože chtějí mít co nejvíce dobrých

*Max Lugavere, Geniální potraviny, Jan Melvil Publishing 2023 (překlad Helena Mirovská);
Tim Spector, Mýty na talíři, Host 2023 (překlad Tomáš Kačer);
Graham Lawton, Tahle kniha vám možná zachrání život, N media 2022 (překlad Ondřej Horník)*

věcí. Ať už máme jakékoli důvody, zobání pilulek obsahujících minerály, oleje, ionty kovů a další látky se stalo běžnou součástí zdravého životního stylu.“ Jenže „v posledních letech se objevily vážné pochybnosti, jestli výživové doplňky opravdu přinášejí ‚zdraví v pilulce‘“.

Všechno to začalo zjištěním, že nedostatek některých látek může způsobovat různá onemocnění. Už v roce 1924 se začal přidávat do soli jód (prevence strumy), od roku 1933 do mléka vitamin D (prevence křivice) a tak dále. Dnes jsou ovšem doplňky stravy především obrovský byznys v hodnotě 50 miliard dolarů a o jejich příznivém účinku na zdraví mají všichni tři autoři významné pochyby – člověk totiž v případě látek koncentrovaných ve formě tablet konzumuje jednotlivé vyselektované živiny, což může dokonce škodit. Například beta-karoteny přijímané v potravinových doplňcích zvyšují riziko rakoviny plic, nadbytek vitamínu E je spojován se zvýšeným nebezpečím mrtvice a rakoviny prostaty. Hm, to nechceš. Lawton doplňky stravy posuzuje jeden po druhém a říká, zda má smysl za ně utrácet peníze. No – velmi často nemá. Tak třeba vitamin A: potenciálně škodlivé. Vitamin B: pro všežravce zbytečné, pro vegetariány potřebné. Vápník po menopauze: studie nikdy příznivý vliv užívání vápníku v tabletách neprokázaly, naopak, je spojeno se zvýšeným rizikem infarktu, berte >>

jen na vlastní nebezpečí. A tak dále. Verdiktu vždy předchází nemilosrdný rozbor a citace studií, které užívání doplňků sledovaly. Důležité živiny zkrátka máme konzumovat jako součást potravin, uzavírá tuto kapitolu Lawton a v tom mu přizvukuje autor knihy *Geniální potraviny* Max Lugavere.

V čem se knihy liší? Lawton je široce rozkročen, píše o jídle, dietách, o pití a drogách, ale i o fyzické aktivitě nebo spánku. Lugavere knihu uvádí komorním příběhem své matky, která začíná trpět demencí, a on pátrá po způsobech, jak jí pomoci. Nakonec se od péče o mozek logicky dostává k celému tělu a nakonec i k receptům. Ale jaké že jsou ty geniální potraviny? Extra panenský olivový olej. Avokádo. Borůvky. Hořká čokoláda. Vejce. Hovězí z pastvy. Tmavá listová zelenina. Brokolice. Divoký losos. Mandle. (Lawton přizvukuje.) Vysvětlení, jaké látky obsahují a čím mozku a celému tělu prospívají, věnuje Lugavere vědeckými poznatky nabitých 400 stran.

Čemu se věnuje Tim Spector, je patrné z názvu jeho knihy *Mýty na talíři*. A z názvu kapitoly *Doplňky doopravdy nefungují* je jasné, že se s kolegy zcela shoduje. Ostatně věnuje se i obyčejné vodě a mohutně pěstovanému mýtu výrobců balených vod, že (levná) kohoutková varianta je závadná. Zatímco O₃ voda, Pí voda, voda z doby ledové, voda, která dodává energii, čistí pleť a zeštíhluje... Fint, jak z lidí vytáhnout peníze za obyčejnou vodu, je nekonečně mnoho. A nechcete slyšet, že „přehledová studie z roku 2013 ukázala..., že třináct z dvaceti značek balené vody také obsahovalo detekovatelné množství podobných chemických látek včetně endogenních disruptorů jako bisfenoly“. Spector rovněž připomíná, jakou zátěž pro životní prostředí výroba balených vod představuje. Jenže když ta kohoutková je tak obyčejná! Vodíková voda, no nezní to líp?

CO JÍME ŠPATNĚ

Výživová doporučení se stále mění. Tuková hypotéza padla. Tučky, které byly desetiletí na černé listině jakožto hlavní viník infarktů, což vedlo k masové výrobě nízkotučných, ale nezdravých výrobků, už jsou zase brány na milost a staly se součástí vyvážených redukčních diet. Ale jen některé! Nejnovější poznatky ukazují, že tím nejčernějším Petrem jsou cukry, rafinované sacharidy, kombinované se špatnými tučky (transmastné kyseliny vyrobené chemickou modifikací rostlinných olejů) a konzervanty, náhraž-



ky původních surovin (modifikované škroby), umělá sladidla, syntetické chemikálie (konzervanty a ochucovadla), to vše obsažené ve vysoce nebo ultra průmyslově zpracovaných potravinářských výrobcích. Oplývají kaloriemi, nezdravými tuky, cukry či umělými sladidly, syntetickými aditivami, zato obsahují jen pramálo živin či vlákniny.

Co z nás udělal potravinářský průmysl a moderní doba dohromady, na tom se opět naši tři autoři shodují: obézní, přejídající se, nemocné, neustále po nezdravém jídlu bažící lidi, kteří jsou zhusta na antidepresivech. „Potravinářský průmysl na ultra zpracovaných potravinách vydělává obrovské peníze, protože k výrobě slouží levné suroviny... většina vlád ochotně vychází vstříc masám a podporuje výrobu ještě levnějších a méně kvalitních ultra zpracovaných potravin. ... Všechny důkazy ukazují, že pravidelná konzumace junk food ve srovnání s ostatními potravinami způsobuje největší přírůstek hmotnosti a zdravotní problémy...“ píše

Tim Spector. Popisuje drsný experiment, kdy svého syna, tehdy dvacetiletého studenta, nechal coby dobrovolníka jíst deset dní výhradně hamburgery a nugetky z fastfoodového řetězce. Za tu dobu se o čtyřicet procent snížila rozmanitost jeho střevního mikrobiomu a do normálu se vrátila několik let. Jiná studie našla po podobném experimentu zvýšení zánětlivých markerů v krvi. Další studie konstatovala mohutný přírůstek na váze oproti dobrovolníkům na normální, nikoli junk food stravě (Lugavere ji nazývá Frankensteinovými potravinami). Každý rok se na prodeji nezdravých potravin Američanům vydělávají miliardy dolarů. Stravovací návyky poprvé v historii zabíjejí více Američanů než kouření. Jen na nemoci způsobené nápoji slazenými cukrem umírá ročně víc než dvě stě tisíc lidí...

Tři knihy o výživě, zdraví a o mýtech na talíři dávají hodně látky k přemýšlení o tom, co svému tělu děláme, o tom, kdo nás čím krmí (doslova i obrazně). Graham Lawton v úvodu upozorňuje: „Pokud se poohlížíte po snadných a rychlých řešeních, tato kniha pro vás není.“ A na závěr radí těm, kteří knihu neodložili a fakt nechtějí být zmanipulovanými hlupáky: „Až příště někde uvidíte nějaké tvrzení týkající se zdraví a životního stylu, položte si následující čtyři otázky: Nezní to příliš dobře na to, aby to byla pravda? Je tento zdroj důvěryhodný? Jsou jeho důkazy dostatečně silné? Kdo z toho všeho bude mít prospěch?“ ■