

PHOENIX

NEVŠEDNÍ INFORMACE PRO NEVŠEDNÍ LIDI

MUDR. IGOR BUKOVSKÝ: FAZOLE JE FAZOLE. NA TĚ SE NEDÁ NIC ZKAZIT

MUDr. Igor Bukovský, slovenský lékař, mezinárodně uznávaný odborník na výživu, je odborným garantem informací uveřejněných na webových stránkách Ambulance klinické výživy v Bratislavě, kterou sám založil. Zde se čtenáři mimo jiné mohou seznámit s poznatky studií Světové zdravotnické organizace WHO, Americké dietetické asociace a mnoha dalších. Cílem Ambulance je pomáhat lidem orientovat se v chaosu pravdivých, polopravdivých i nepravdivých informací přednáškami, konzultacemi a populárně naučnými publikacemi. Je také známý propagací vegetariánského způsobu stravování jako prevence před tak obávanými nemocemi, jako je rakovina, diabetes či metabolický syndrom.

Při poslední návštěvě Prahy pan doktor Bukovský spolu s Jaroslavem Duškem pokřtili již třetí vydání knihy Čínská studie, která přináší nový pohled na stravování. Kniha vyzdvihuje souvislost mezi nadměrnou konzumací živočišných bílkovin a obávanými nemocemi, jako je např. rakovina tlustého střeva. Čtenáři zde najdou doporučení, jak upravit svoji stravu tak, aby riziko onemocnění bylo naprosto minimální. Protože pan doktor Bukovský patří mezi uznávané odborníky na zdravý způsob života, zeptali jsme se ho na doporučení, jak si ochránit to nejcennější, co máme – vlastní zdraví.

Jaký je Váš názor na průkopnickou knihu o stravování profesora Campbella Čínská studie?

Myslím si, že je to kniha, která má místo v knihovnách lidí, kteří se zajímají o svou stravu a své zdraví. Určitě je to kniha velmi upřímná. Informace v ní použité jsou bezpečné a mohou pro člověka se zdravotními potížemi znamenat velký přínos v jeho zdravotním stavu.

Světový fond výzkumu rakoviny a Americký institut pro výzkum rakoviny vyzdvihují důležitost výběru převážně rostlinné stravy a omezení spotřeby červeného masa, pokud se vůbec konzumuje. Navrhují výběr většiny potravin z rostlinných zdrojů. Jaké jsou vaše zkušenosti?

Obě instituce považuji za renomované, zodpovědné a nezávislé. V roce 2007 jejich zdroje na základě svých mnohaletých výzkumů

zveřejnily v té době pro mnoho lidí šokující poznatek.

Konzumace červeného masa, uzenin a podobných potravin silně zvyšuje riziko onemocnění rakovinou střev, jater, slinivky a dalších orgánů.

Kolik dospělých dodržuje vegetariánský způsob stravy např. v Americe, na Slovensku, v ČR, pokud jsou tato čísla známá?

Nevím. Kdysi jsem byl předsedou Evropské vegetariánské unie a tehdy se nějaká čísla uváděla. Pro mě přestala být důležitá. Např. ve Velké Británii existuje vegetariánská organizace více jak 100 let. Tento duch je poznat ve společnosti i na jídelním lístku v restauracích. Navíc je více druhů takového stravování. Někdo jí převážně palačinky a dukátové buchtičky. Na druhou stranu někdo sice jí maso, ale k tomu mnoho zeleniny. Maso konzumuje velmi málo a jeho strava je vyvážená.

Amerika se v současnosti děsí obrovského nárůstu obezity a s tím spojené pandemie diabetu 2. typu a onemocnění srdce a cév. Proto se začala snažit o ozdravení národa. Jak kampaň probíhá?

Probíhá různými způsoby, některé jsou úspěšné, některé méně. Ale jejich organizátoři mají vždycky snahu všechny kroky analyzovat, upravovat. Teď v Americe diskutují o způsobu značení potravin, např. u celozrnného pečiva. Je velmi zavádějící, jako u nás. Sice je napsáno, že chleba je např. šestizrnný, ale přitom je upečen z bílé mouky a jenom obarvený.

Děje se něco podobného na Slovensku či v České republice, kde počet nemocných s diabetem 2. typu také neustále prudce vzrůstá?

V tomto případě odhazují politickou korektnost, alespoň na Slovensku, a nemám důvod si myslet, že v Čechách je to jiné. Takřka všechny ty programy a snahy jsou úplně nefunkční. Stoupá dětská obezita. Na základní škole jsme měli jednoho tloušťíka, který byl nepopulární, všichni se mu směli. Já jsem s ním seděl, protože jsem uměl vždycky s těmito lidmi vycházet. Dnes je polovina třídy obézní, je to normální? Děti navíc nosí do školy omluvenky na tělesnou výchovu a sedí osm hodin denně u televize a počítače.

Světová zdravotnická organizace upustila od označování živočišných bílkovin jako plnohodnotných a rostlinných jako neplnohodnotných již před půl stoletím. Nyní vysloveně upřednostňuje rostlinné bílkoviny. Realita života v Čechách je jiná. Proč tolik našich lékařů trvá na překonaném?

Z nějakého důvodu si mnoho lékařů dosud neuvědomuje dopad stravy a jejího složení na naše zdraví. A přitom je to předmětem studia jednoho významného dynamického vědeckého oboru, který se jmenuje epigenetika. Víme dlouho, co jsou geny. Dnes už ale také víme, že existuje epigen nad těmi geny, nějaká informace, která rozhoduje, jestli ty geny budou aktivní, nebo ne. Když má někdo gen, který může nastartovat rakovinu tlustého střeva, nebo např. cukrovku, neznamená to, že ten člověk rakovinu anebo cukrovku či jinou nemoc musí dostat. Takový ten náš starý klasický přístup – to má dědeček, to má jeho bratr, dostanu to i já. Dnes je tato informace překonaná. Je vědecky dokázáno, že pokud se člověk začne stravovat s vyloučením červeného masa, jí hodně zeleniny a ovoce, začne cvičit, ateropláty se na jeho cévách významně zmenší.

Genetika je jako nabitá puška. Ale něco ještě musí stlačit spoušť.

Můžete poradit čtenářům, na jaké potraviny se soustředit a kterým se raději vyhýbat?

To je na celou knihu, takováto otázka. Víme, že strava by měla být složená z obilnin a celozrnných výrobků, luštěnin a jídel z nich, ovoce, zeleniny, ořechů, olejnatých semen a nízkotučných mléčných výrobků. To jsou ty nejlepší potraviny. A ještě bych nabídl takovou radu: Čím více se naše potravina podobá surovině, ze které je vyrobená, tím je to bezpečnější. Fazole je prostě fazole, na tom se nedá nic zkrátit.

Tatranka je něco, v čem už se ani ta pšenice, ani kakao, ani ty ořechy nedají identifikovat, mohou to být různé náhražky, umělé chutě. Víme všichni, kolik je skandálů kolem potravin, které tráví v továrně hodně času. Nejlepší je používat zdravý rozum.

Pokud již člověk nějakou chorobou onemocněl, lze říci, jak moc mu pomůže, když kromě péče dobrého lékaře změní i svůj jídelníček?

Máme mnoho takovýchto případů. Jsou diabetici 2. typu, kteří přestali být závislí na inzulínu. Změnili stravu, snížili množství tuku, omezili živočišné bílkoviny, užívali skořici a začali se hýbat. Podařilo se jim zhubnout. Změna stravy může dramaticky změnit k lepšímu zdraví a životy lidí.

Je strava s omezeným množstvím živočišných bílkovin vhodná pro každého?

Ano. Neznám diagnózu, při které by bylo nevyhnutelně konzumovat maso.

Vyzaňuje z vás síla, zdraví, radost ze života. Jaká je vaše skladba potravin?

Mám jen dar dělat dobrý dojem. A také, o čem mluvím, tak žiji. Kdyby to tak nebylo, za těch dvacet let, co přednáším o stravě, by lidé už přišli na to, že lžu. A byl bych nedůvěryhodný a nikdo by mě neposlouchal a nikdo by si nekoupil mé knihy.

Je hodně těžké ozdravit náš jídelníček, když jsme zaměstnaní nebo když prostě nechceme strávit celý den vařením a sháněním surovin?

Ne, myslím si, že ne. Závisí to od poznání a motivace. Chtěl bych nabídnout čtenářům, abychom se vymanili z té klasické české a slovenské kultury, kterou bych vyjádřil větou: „To nejde.“ V Čechách a na Slovensku je 15 miliónů expertů na to, že něco nejde. Zkusme se stát jinou skupinou, možná nás nebude mnoho, ale budeme lidé, kteří přijdou na to, jak to lze. To je jediný způsob, jak si najít cestu životem.

Převládá názor, že „zdravé“ neboli „dietní“ rovná se přinejlepším nudné, nemastné, neslané, které jíme za trest, když jsme nemocní. Lze ho změnit?

Snažím se nabídnout recepty, které jsou zdravé, chutné, atraktivní a dají se stihnout do dvaceti minut. Vyhlásil jsem válku párkům. Párek si ohřejete za tři minuty, proto chci naučit vařit stejně rychle a jednoduše zdravou a chutnou alternativu.

Více o knize Čínská studie se dozvíte na www.svitani.eu