

Časopis Ilony Manolevské s přáteli

4/2010

Cena 27 Kč

SR 1,19 €

Meduňka

A yellow crescent moon is positioned above the letter 'u' in the title 'Meduňka'.

Alternativní cesty ke zdraví

Česká alternativa o Čínské studii

Tento článek právem patří do naší rubriky Česka alternativa, v níž představujeme chvályhodné počiny našich odborníků, vědců či vydavatelů. Tentokrát chválíme nakladatelství Svítání, jež vydalo světový bestseller *Čínská studie*, který se v USA stal i KNIHOU ROKU. Protože jsme o knihu měli velký zájem, poskytlo nám ke zveřejnění ukázkou pro naše čtenáře. Vedle úvodu, v němž nám dnes autor knihu představí, jsme si vybrali několik témat, která postupně zveřejníme (diabetes, rakovina prostaty, rakovina tlustého střeva, vláknina, cholesterol, antioxidanty...) Autor napsal knihu pro své americké spoluobčany, ale jak víme, moc se od nich nelišíme, pokud jde o nemoci a nezdravý životní styl. Meduňka doplňuje ukázkou z knihy několika mezititulky.



Proč jsem napsal Čínskou studii?

Přestože jsem strávil celý svůj aktivní život vědeckým výzkumem zaměřeným na výživu a zdraví, nikdy se nepřestanu divit, jak dychtivě veřejnost touží po informacích o výživě. Knihy o ní patří stále mezi bestsellery. Téměř každý oblíbený časopis zařazuje rubriku o výživě, noviny pravidelně uveřejňují články týkající se výživy, v televizi a rádiu neustále diskutují o výživě a o zdraví.

Jste si opravdu v takovém přívalu informací jisti, že víte, co byste měli dělat, abyste zlepšili své zdraví? Máte kupovat biopotraviny, abyste se vyhnuli pesticidům? Jsou primární příčinou rakoviny chemické látky pocházející z okolního prostředí, nebo je vaše zdraví předurčeno geny, jež jste zdědili po rodičích? Opravdu tloustnete po sacharidech? Měli byste si hlídat celkové množství tuků v potravě, nebo pouze saturevané tuky a tzv. trans-tuky? Měli byste vůbec jíst vitaminy? A které vitaminy tělo potřebuje? Kupujete potraviny obohacené vlákninou? Měli byste jíst ryby? Jak často? Zabrání konzumace sóji srdeční chorobě?

Troufám si říci, že na tyto otázky neznáte přesnou odpověď. Budiž vám útěchou, že nejste jediní. I když je k dispozici tolik informací a názorů, jen málokdo doopravdy ví, co by měl dělat, aby své zdraví zlepšil.

Není to proto, že by neprobíhal výzkum. Probíhá. O souvislostech mezi výživou a zdravím toho víme opravdu hodně. Ale pravdivá fakta byla pohřbena pod hromadou nepodstatných, často i nebezpečných informací, které šíří „bezpečná“ věda, módní

dietní programy a propaganda potravinářského průmyslu.

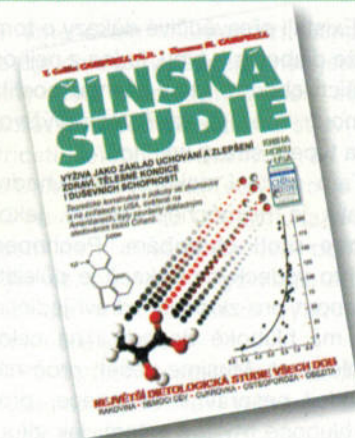
Chci to změnit. Chci vám dát nový základ k pochopení vztahu mezi výživou a zdravím. Moje kniha odstraňuje zmatek. Dodržováním v ní navrženého systému stravování předcházíte nemocem, léčíte je a prožijete tak daleko lepší život.

Byl jsem „součástí systému“ na těch nejvyšších úrovních téměř 50 let. Plánoval jsem a vedl rozsáhlé výzkumné projekty, rozhodoval jsem o jejich výběru a financování, zpracovával jsem ohromná množství vědeckých výzkumů pro národní expertní komise.

Nepravdy kolem nás

Po dlouhé profesionální dráze vědce a tvůrce výživové politiky nyní zcela chápu, proč jsou Američané v problematice správné výživy tak nejistí. Jestliže platíte ze svých daní náklady na výzkum a zdravotní politiku, zasloužíte si informace o tom, že mnoho vydávaných statí, článků a jiných textů o potravinách, zdraví a nemocech je nepravdivých, neboť:

- Hlavními příčinami rakoviny nejsou synteticky vyrobené chemické látky přítomné v okolním prostředí a v jídle, i když jsou podezřelé.
- Geny, které dědíte po rodičích, nejsou nejpodstatnějšími faktory, jež určují, zda podlehnete některé z deseti nejčastějších příčin úmrtí.
- Naděje, že genetický výzkum nakonec objeví léky na nejproblematictější choroby, vás odvádí od daleko účinnějších řešení, která mohou být přijata již dnes.
- Přílišná kontrola příjmu živin, např. sacharidů, tuků, cholesterolu či omega-3 mastných kyselin, nevede k udržení dlouhodobého zdraví.



- Vitaminy a potravinové doplňky vám nezajistí dlouhotrvající ochranu proti nemocem.
 - Léky a chirurgické zákroky nevyřeší nemoci, které zabíjejí většinu Američanů.
 - Váš ošetřující lékař patrně neví, co je pro vaše zdraví nejlepší. Nenavrhuji nic jiného, než abychom opět definovali, co pokládáme za dobrou výživu. Provokativní výsledky mého více než čtyřicetiletého biomedicínského výzkumu spolu se zjištěními laboratorního programu, jenž trval 27 let a byl financován nejrenomovanějšími grantovými agenturami, dokazují, že správná výživa vám může zachránit život. Nechci, abyste věřili závěrům založeným na mých osobních pozorováních, jak bývá zvykem u některých oblíbených autorů. V této knize je více než 750 odkazů a jejich velká většina reprezentuje primární zdroje. Jsou zde zahrnuty i stovky publikací jiných vědců, které dohromady ukazují cestu, jak můžeme předcházet rakovině, srdeční chorobě, mozkové příhodě, obezitě, diabetu, autoimunitním chorobám, osteoporóze, Alzheimerově chorobě, ledvinovým kamenům a slepotě.
- Některá zjištění uveřejněná v nejprestižnějších vědeckých časopisech:**
- Změny ve výživě mohou pomoci diabetikům vysadit léky.
 - Samotná výživa může léčit srdeční chorobu.
 - Rakovina prsu je ovlivněna koncentracemi ženských pohlavních hormonů v krvi, které jsou závislé na druzích konzumovaných potravin.
 - Mléko a mléčné výrobky mohou zvýšit riziko vzniku rakoviny prostaty.
 - Antioxidanty nacházející se v ovoci a zelenině zlepšují duševní výkon ve stáří.
 - Zdravá výživa může bránit vzniku ledvinových kamenů.

- Existují přesvědčivé důkazy o tom, že diabetes I. typu, jedna z nejhrošších chorob, které mohou postihnout dítě, je zapříčiněn výživou a typem stravy kojenců.

Tato zjištění dokazují, že vhodná strava je nejmocnější zbraní, jakou máme proti chorobám. Pochopení těchto vědeckých důkazů je důležité nejenom pro zlepšení zdraví jedince, ale má hluboké dopady i na celou společnost. Musíme vědět, proč nás ovládají nesprávné informace, proč se hluboce mýlíme v tom, jak zkoumáme vztah mezi výživou a zdravím, jak podporujeme zdraví člověka a jak léčíme nemoci.

Proč jsme tak nemocní?

Zdraví obyvatel Ameriky se zhoršuje. Přestože na zdravotní péči vydáváme v přepočtu na jednoho obyvatele daleko více prostředků než kterákoliv jiná země na světě, trpí dvě třetiny Američanů nadváhou a více než patnáct milionů Američanů má diabetes. Srdeční chorobou onemocníme dnes stejně často jako před třiceti lety. Boj proti rakovině zahájený v sedmdesátých letech minulého století skončil velkým neúspěchem. Polovina všech Američanů má určité zdravotní problémy, které vyžadují pravidelné užívání lékařem předepsovaných léků. U více než sta milionů Američanů byly nalezeny vysoké hodnoty krevního cholesterolu.

Stále častěji se uvedené nemoci objevují u mladé generace. Třetina dětí v této zemi trpí nadváhou nebo čelí riziku vzniku nadváhy. Diabetes, který se dříve vyskytoval pouze u dospělých, se stále častěji objevuje u dětí. Dětem je také v současné době předepisováno mnohem více léků než v minulosti.

Všechny tyto problémy mají stejný původ: snídani, oběd a večeři.

Na počátku své kariéry, před více než čtyřiceti lety, bych si nikdy nepomyslel, že jídlo je tak úzce svázáno se zdravotními problémy. Celá léta jsem vůbec neřešil, které potraviny jsou k jídlu nevhodnější. Jedl jsem pouze to, co všichni ostatní; to, co mi jiní označili za dobré jídlo. Všichni jíme ty potraviny, které jsou chutné, výhodné nebo ty, které nás rodiče naučili konzumovat. Kultura stravování v oblasti, v níž žijeme, určuje, co v jídle preferujeme a jaké máme stravovací návyky. A to byl i můj případ. Byl jsem vychován na mléčné farmě, kde se vše točílo okolo mléka. Ve škole nám řekli, že

pití kravského mléka posiluje a ochraňuje kosti a zuby; byla to nejdokonalější potravina v přírodě. Na farmě jsme produkovali většinu potravin na zahradě či na pastvinách hospodářských zvířat.

Byl jsem první z rodiny, kdo šel studovat na univerzitu. Navštěvoval jsem semináře veterinárního lékařství na univerzitě v Penn State a poté jsem rok studoval Veterinární fakultu univerzity v Georgii. V té době mi Cornellova univerzita nabídla studijní stipendium na výzkum výživy zvířat. Přijal jsem ho a získal zde titul magistra. Byl jsem poslední student-absolvent profesora Cliva McCaye, o němž bylo známo, že prodlužoval život laboratorních potkanů podáváním daleko menšího množství potravy, než by dostávali a konzumovali za normálních okolností. Můj postgraduální výzkum se zaměřoval na nalézání lepších způsobů, jak „donutit“ krávy a ovce, aby rychleji rostly. Pokoušel jsem se vylepšit postupy vedoucí k produkci živočišných bílkovin, jak mi tehdy bylo řečeno – k základu dobré výživy.

Stal jsem se zastáncem myšlenky, že zdraví je možné zlepšovat pomocí zvýšené spotřeby masa, mléka a vajec. Bylo to zcela logické pokračování života stráveného na farmě, navíc mě těšil pocit, že americká výživa je nejlepší na světě. Během těchto „formujících“ let jsem se setkával s jedním, neustále se opakujícím tématem: všichni jíme správné potraviny, zejména spoustu vysoce kvalitních živočišných bílkovin.

V počátcích profesionální dráhy jsem se dlouhou dobu věnoval práci se dvěma nejtoxičtějšími chemickými látkami, jaké kdy byly objeveny. Byl to dioxin a aflatoxin. Zpočátku jsem pracoval na Massachusettském technologickém institutu (MIT), kde jsem řešil problém týkající se krmiva pro kuřata. V té době ročně umíraly miliony kuřat na otravu neznámou toxicitou chemickou látkou obsaženou v krmivu. Můj úkol byl prostý, měl jsem izolovat tuto látku a určit její strukturu. Po dvou a půl letech práce jsem tak přispěl k objevu dioxinu, pravděpodobně nejtoxičtější chemické látky v historii. Od té doby dioxin vyvolal značnou pozornost, zejména proto, že byl součástí Agent Orange. (Pozn. red.: Agent Orange je kódové označení používané armádou USA pro směs dvou herbicidů, používanou k odstraňování listů – defoliaci – v lesích ve válce ve Vietnamu.)

Po odchodu z MIT jsem přijal místo na Univerzitě Virginia Tech a začal jsem koordinovat technickou pomoc celonárodnímu projektu na Filipínách, který se zabýval prací s podvyživenými dětmi. Část tohoto projektu se následně rozvinula do výzkumu nezvykle vysokého výskytu rakoviny jater (obvyklá choroba dospělých) filipínských dětí. V té době se předpokládalo, že tento problém je způsoben vysokým příjmem aflatoxinu, látky pocházející z plísně nacházející se v burských oříšcích a kukuřici.

Po celých deset let bylo naším primárním cílem na Filipínách snižovat počet podvyživených dětí, přičemž celý projekt byl financován americkou Agenturou pro mezinárodní rozvoj. Nakonec jsme po celé zemi vytvořili 110 vzdělávacích center zaměřených na výživu.

Cílem těchto akcí na Filipínách bylo zajistit, aby děti dostávaly maximální dostupné množství bílkovin. Převládá názor, že za velkým množstvím případů dětské podvýživy na světě stojí nedostatek bílkovin, zejména těch, které pocházejí ze živočišných zdrojů. Univerzity a vlády celého světa usilovaly o zlepšení života dětí v rozvojových zemích.

Zdravé bílkoviny?

Tehdy jsem odhalil jedno temné překvapení. Děti, které konzumovaly stravu s nejvyšším obsahem bílkovin, byly zároveň ty, u nichž byla největší pravděpodobnost vzniku rakoviny jater! Byly to děti z nejbohatších rodin.

Pak jsem si všiml výzkumné zprávy z Indie, obsahující velmi závažná a provokativní zjištění. Indiští vědci studovali dvě skupiny potkanů. Jedné skupině zvířat podali rakovinotvorný aflatoxin a následně potkanům dávali potravu obsahující 20 % bílkovin. To je úroveň srovnatelná s množstvím bílkovin v naší stravě. Druhé skupině potkanů vědci také podali aflatoxin, ale potrava, kterou zvířata následně konzumovala, obsahovala pouze 5 % bílkovin. Zní to neuvěřitelně, ale každý potkan z první skupiny (krmený potravou obsahující 20 % bílkovin) jevil známky rakoviny jater, zatímco u všech potkanů druhé skupiny (krmených potravou obsahující 5 % bílkovin) jakékoli známky vzniku rakoviny chyběly. Byl to poměr 100 : 0, což nepochybně ukazovalo na fakt, že výživa je schopna zvítězit nad chemickými kancerogeny, a to i nad těmi velmi silnými, a dokáže zabránit vzniku rakoviny.

Tato informace odporovala všemu, co jsem se do té doby naučil. Tvrzení, že bílkoviny nejsou zdravé, a mohou navíc podporovat vznik rakoviny, bylo v té době značně opoziční. Byl to však bod zlomu mé profesní dráhy. Rozhodnutí zkoumat tak provokativní otázku na počátku badatelské kariéry nebylo příliš moudré. Zpochybňovat bílkoviny a živočišnou stravu znamenalo tehdy riziko, že budu označen za kacíře, i kdybych vše dokázal pomocí uznávaných vědeckých pokusů.

Nicméně byl jsem vždy typem člověka, který se řídí vlastním přesvědčením, ne názorem většiny. Když jsem se naučil hnát stádo koní nebo dobytka, lovit zvířata, rybařit v našem potoce či pracovat na polích, dospěl jsem k poznání, že nezávislé myšlení je přínosné. Muselo být. Pokud jsem se setkával s problémy v určité oblasti, znamenalo to, že jsem si vždy musel rozmyslet svůj další krok. Byla to velká škola, což vám ostatně řekne každý chlapec pocházející z farmy. Ten pocit nezávislosti ve mně zůstal dodnes.

Tváří v tvář této otázce jsem se rozhodl zahájit podrobnou laboratorní analýzu vlivu výživy, zejména bílkovin, na vznik a rozvoj rakoviny. Při formulaci svých hypotéz jsme s kolegy museli dávat veliký pozor. Velmi precizně jsme volili metodologii a výsledky jsme interpretovali konzervativně. Rozhodli jsme se vést tento výzkum na základní vědecké úrovni, přičemž nás zajímaly biochemické mechanismy podmiňující vznik rakoviny. Bylo důležité pochopit nejenom zdali, ale také jak by mohly bílkoviny podporovat vznik rakoviny. Později se ukázalo, že to byla nejlepší volba. Pečlivě jsem se držel platných vědeckých pravidel, byl jsem tedy schopen studovat provokativní téma, aniž bych vyvolával zpětné reakce, jež automaticky vznikají při každé nové radikální myšlence. Nakonec byl tento náš výzkum celých dvacet sedm let financován těmi nejlépe recenzovanými a nekompetentnějšími grantovými agenturami (převážně Státním zdravotním ústavem – NIH, Americkou společností pro rakovinu a Americkým institutem pro výzkum rakoviny). Naše výsledky byly v rámci žádosti o publikování v nejlepších vědeckých časopisech následně podrobeny recenznímu řízení; již podruhé.

Naše zjištění byla šokující. Strava s nízkým obsahem bílkovin potlačovala vznik (iniciaci) rakoviny vyvolané aflatoxinem, a to bez ohledu na to, kolik bylo tohoto kancerogenu podáno labo-

ratorním zvířatům. I po vzniku rakoviny strava s nízkým obsahem bílkovin dramaticky zpomalovala další rakovinný růst. Jinými slovy, vysoká kancerogenita aflatoxinu byla významně omezena stravou s nízkým obsahem bílkovin. Bílkoviny pocházející ze stravy měly tak silné účinky, že jsme mohli jednoduše „zapínat“ a „vypínat“ rakovinný růst pouhými změnami konzumovaného množství těchto proteinů.

Cesta z chaosu

I když výpovědní hodnota těchto informací je značná, i když je nabízena naděje a lidé chtějí pochopit vztah mezi výživou a zdravím, jsou stále zmateni. Mám přátele, kteří trpí srdeční chorobou a už rezignovali a zmalomyslněli, protože uvěřili, že jsou vydáni na milost či nemilost tomu, co považují za nevyhnutelnou chorobu. Hovořil jsem se ženami, jež se tolik bojí rakoviny prsu, že si přejí chirurgické odejmutí prsů svých, nejlépe však i prsů svých dcer, jako by to byl jediný způsob, jak snížit riziko této choroby. Potkal jsem mnoho lidí, kteří se ocitli na cestě nemoci, nejistoty a zmatků týkajících se jejich zdraví a možnosti jeho ochrany.

V hlavách Američanů je chaos. Řeknu vám proč. Odpověď, kterou rozebírám v Části IV, se týká způsobů, jakými jsou informace o zdraví vytvářeny a šířeny, a lidí, kteří kontrolují tyto činnosti. Pohyboval jsem se dlouho v zákulisí jeviště, kde vznikají informace o zdraví, viděl jsem tedy přesně, co se opravdu děje. Jsem připraven říci světu, co se v systému pokazilo. Rozdíly mezi vládou, průmyslem, vědou a medicínou se setřely stejně jako rozdíly mezi tvorbou zisku a podporou zdraví. Problémy systému se však nepodobají deformaci ve stylu Hollywoodu. Tyto problémy jsou daleko subtilnější, ale zároveň daleko nebezpečnější. Jejich výsledkem jsou ohromná množství nesprávných informací, za které průměrný Američan platí dvakrát. Jednou, když svými daněmi sponzoruje výzkum, a podruhé, když poskytuje prostředky na systém zdravotní péče, který léčí jeho, do značné míry zbytečné, nemoci.

Předmětem této knihy je příběh začínající v mé minulosti a vrcholící mým novým chápáním vztahů mezi výživou a zdravím. Před šesti lety jsem na Cornellově univerzitě vyučoval v kurzu, jež jsem i zorganizoval a nazval jsem ho „Vegetariánská výživa“. Byl to první kurz tohoto typu

v americkém univerzitním kampusu a byl daleko úspěšnější, než jsem si kdy mohl představit. Zaměřil se na zdravotní hodnotu rostlinné stravy. Po třiceti letech strávených na MIT a Univerzitě Virginia Tech jsem se vrátil na Cornellovu univerzitu a dostal jsem na starost sjednocení pohledů chemie, biochemie, fyziologie a toxikologie v rámci kurzu výživy pro pokročilé studenty.

Po čtyřech desetiletích vědeckého výzkumu, vzdělávání a tvorby zdravotní politiky na nejvyšších úrovních naší společnosti se nyní cítím být připraven integrovat tyto obory do uceleného systému. Přesně totéž jsem udělal ve svém současném kurzu a mnoho studentů mi řeklo, že se jejich život na konci semestru změnil k lepšímu. A toto hodlám udělat i pro vás ve své knize *Čínská studie*. Doufám, že váš život se také změní. ♦

T. Colin Campbell, Ph. D.

Kniha má 396 stran a můžete si ji objednat: Nakladatelství SVÍTÁNÍ, Horova 36/29, 500 02 Hradec Králové, 737 605 855, www.svitani.eu svitani.objednavky@centrum.cz



Napsali o Čínské studii

Čínská studie Dr. Campbella je nejen fascinujícím výkladem o výzkumu a lékařských důkazech, který podává rozhodující, život zachraňující informace o výživě; je něčím mnohem více – něčím, co může změnit budoucnost nás všech. Každý zdravotník a vědecký pracovník na světě si ji musí přečíst.

Joel Fuhrmann, M.D., autor bestselleru Eat To Live

Čínská studie je nejvýznamnější kniha o výživě a zdraví, která vyšla v posledních sto letech. Každý by si ji měl přečíst. Měla by být modelem pro veškeré programy výživy vyučované na univerzitách. Čtení je strhující, ne-li ohromující; důkazy průkazné. Campbellova komplexnost a závazek k hledání pravdy o výživě skvělé.

David Klein, vydavatel časopisu Living Nutrition

Každý na poli vědy o výživě vychází z T. Colina Campbella, jenž je jedničkou v oboru. Toto je jedna z nejvýznamnějších knih o zdraví, která byla kdy napsána – její čtení může zachránit váš život.

Dean Ornish, M.D., zakladatel a prezident Výzkumného institutu preventivní medicíny, profesor Kalifornské univerzity, autor Programu pro prevenci onemocnění srdce