

Snižte hladinu cukru v krvi za osm týdnů



Dr.

Michael Mosley

Michael Mosley

SNIŽTE
HLADINU CUKRU
V KRVI
ZA 8 TÝDNŮ



Copyright © Parenting Matters Ltd, 2015

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Petra Mančíková, 2017

Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2017

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2017

ISBN 978-80-7585-278-6 (pdf)

Michael Mosley

SNIŽTE
HLADINU CUKRU
V KRVI
ZA 8 TÝDNŮ

Přeložila: Petra Mančíková

PŘEDMLUVA

Když jsem si v roce 2006 listoval v jednom vědeckém časopise, velice mě zaujal jeden článek. Psalo se v něm o výsledcích operace, kterou podstoupili lidé s obezitou a diagnostikovaným diabetem typu 2. Na stránce byl načrtnut graf ukazující hodnoty cukru v krvi u pacientů v návaznosti na operaci, kterou prodělali. Několik dní po zákroku se jejich hladina cukru vrátila do normálu a většina pacientů mohla zcela vysadit léky.

Bylo to velmi pozoruhodné zjištění, protože do té doby se předpokládalo, že diabetes 2. typu je doživotním a nezvratným onemocněním. Lidé jsou obvykle nejprve seznámeni s tím, že jejich stav vyžaduje užívání léků, potom si musí píchat inzulín a nakonec si na život s cukrovkou musí zvyknout. Ale hlavním důvodem, proč tento článek upoutal mou pozornost, byl rapidní návrat k normálním hodnotám krevního cukru. Odpovídalo to teorii, kterou jsem se zabýval: diabetes 2. typu je výsledkem nadbytku tuku v játrech a slinivce břišní, což narušuje produkci inzulinu. Náhlý návrat normální hladiny cukru v těle neměl nic společného s operací, ale s tím, že pacienti byli náhle odštěpeni od množství jídla, které dříve konzumovali. Jestliže by byla tato teorie pravdivá, diabetes 2. typu by mohl být vymýcen pouhým omezením konzumace jídla.

Věda však postupuje kupředu pomalými kroky. Každá z hypotéz musí být pečlivě prověřena. V posledním desetiletí můj výzkumný tým a další naši spolupracovníci na univerzitě v Newcastlu detailně prozkoumávali, jak vlastně funguje diabetes 2. typu. Přišli jsme na nové způsoby měření tuku v játrech a slinivce břišní, a to tak, že jsme použili magnetickou rezonanci.

Nyní dokončujeme výzkum, který má dokázat, že lidé, kteří se opravdu chtějí zbavit diabetu typu 2, mohou za pouhých osm týdnů ztrátou podstatného množství váhy vrátit hladinu cukru v krvi na normální nebo skoro normální úroveň. Dokázali jsme, že je možné zastavit nemoc, na kterou stále nahlížíme jako na nezvratnou.

Jaké jsou tedy dopady na celkové zdraví? Existují nějaké nevýhody? Abychom na tyto otázky dostali odpovědi, společnost Diabetes UK finančně podpořila velký výzkum v primární péči, která poběží až do roku 2018.

Prozatím jsem potěšen, že Dr. Michael Mosley zdůrazňuje, jaké je spojení mezi ztrátou váhy a hodnotami krevního cukru v těle. Propojuje medicínskou vědu s každodenním životem.

Kniha, kterou držíte v ruce, se zabývá největším zdravotním problémem dnešní doby. Mosley dává dohromady obtížně pochopitelné vědecké informace z důvěryhodných zdrojů a sestavuje z nich pomyslnou cestičku, která vede k pochopení tohoto onemocnění. To vše je podpořeno několika příběhy ze života.

Jestliže máte diagnostikován diabetes 2. typu a zajímáte se o to, jak se plně uzdravit, tato kniha je přesně pro vás. Předajte ji i vaší rodině, pokud se u vás tato nemoc vyskytuje. Ve 21. století musíme čelit novému společenskému jevu: poprvé za 200 000 let evoluce člověka se musíme naučit, jak zabránit poškození vlastního zdraví, které si způsobujeme sami příjmem nadbytečného množství potravy.

Profesor Roy Taylor
listopad 2015

ÚVOD

Milióny lidí na planetě Zemi mají problém s vysokými hodnotami krevního cukru – a většina z nich o tom ani neví.

Možná máte často žízeň nebo musíte často chodit na toaletu. Možná máte šrámy, které se pomalu hojí, nebo jste až příliš unaveni. Anebo naopak nemáte žádné potíže, což je asi nejběžnější stav.

Stoupající hladina cukru v těle je špatnou zprávou. Zrychluje proces stárnutí, vede k diabetu typu 2, zvyšuje riziko onemocnění srdce a může skončit infarktem.

Tato kniha se zabývá hodnotami cukru v těle. Vedle toho pojednává o epidemii diabetu typu 2, která v posledních letech zaplavila svět. Podíváme se na to, jak vzestup hladiny cukru v těle (tzv. prediabetes) nenápadně předchází diabetu typu 2. Tato kniha je prvním varováním.

Ale nemá cenu tento problém vůbec zdůrazňovat, pokud s tím nechceme něco udělat. Takže, pokud máte diagnostikovaný diabetes 2. typu, představím vám stravovací plán, se kterým se tohoto onemocnění můžete za 8 týdnů zbavit. Jestliže jste ve stavu prediabetu, ukážu vám, jak zastavit jeho rozvoj v diabetes.

Proč se o to tolik zajímám? Protože před několika lety mi byl diabetes 2. typu diagnostikován; hladina cukru v mém těle se vymkla kontrole.

Ale abych začal od začátku. Chystal jsem se na atestaci v nemocnici Royal Free v Londýně. Následně jsem se snažil o kariéru novináře a za posledních třicet let jsem natočil několik dokumentů propojujících vědu a zdraví pro televizi BBC – nejdříve jen za kamerou, posléze jako moderátor. Informoval jsem o medicínských objevech za posledních třicet let a pořizoval rozhovory s mnoha experty na různá témata. Tato zkušenost mi dala jedinečný náhled na věc. Takže jistě nebudu přehánět, když podotknu, že nedávný nárůst onemocnění cukrovkou a s ní spojené obezity je opravdu alarmující.

Upřímně, nikdy jsem se ve svém pracovním životě moc o výživu nezajímal. Dopad množství potravy na lidské tělo byl pro mě v mé lékařské kariéře vedlejším tématem, jen jsem se držel staré známé rady „jez méně, cvič více“, což může být pravda, ale o ničem to nevyovídá.

Kdybyste se mě před deseti lety zeptali, co vím o dietách, asi bych vám poradil, že nejlepší cestou, jak zhubnout, je postupná a nízkokalorická dieta. Ztratit kilo nebo dvě týdně je ideální, protože kdybyste hubli rychleji, zničili byste si metabolismus a hrozil by vám jojo efekt. Čas od času jsem se snažil držet této vlastní rady, něco jsem shodil a hned zase nabral zpátky. Nedošlo mi, jak špatná rada to byla.

O tři roky později jsem šel na běžnou lékařskou prohlídku a doktorka mi odebrala krev. Za několik dní volala, aby mi oznámila, že nejenže mám příliš vysoký cholesterol, ale hladina cukru v mé krvi byla na hranici diabetu. Čas na léky. Hrozně mě to šokovalo a nevěděl jsem, co si o tom mám myslet a co dělat, protože jsem moc dobře věděl, jak zákeřné toto onemocnění může být. I když asi nebyl důvod být nějak zvlášť překvapen. Problémy s cukrem v těle se většinou dědí. Když můj otec ve věku 74 let zemřel, trpěl několika nemocemi – včetně diabetu typu 2, srdečním selháním, rakovinou prostaty, a když se nad tím zamyslím, také demencí.

Jelikož jsem nechtěl doživotně brát léky, rozhodl jsem se natočit reportáž pro televizi BBC, ve které bych dokázal najít alternativní způsoby, jak svůj zdravotní stav zlepšit. Zatímco jsem pracoval na dokumentu „Jez, posti se, žij déle“, narazil jsem

na výzkum dvou lidí – profesora Marka Mattsona z National Institute of Aging a doktorky Kristy Varady z univerzity v Illinois v Chicagu. Zabývali se výzkumem tzv. „občasného půstu“. Léta výzkumu na zvířatech a nespočet pokusů na lidech ukázaly několik výhod, které lze získat z pravidelného snižování kalorického příjmu. To zahrnovalo nejen redukci váhy, ale i zlepšení nálady a paměti.

Takže jsem si naordinoval dietu, kterou jsem nazval 5:2. Spočívala v tom, že jsem pět dní v týdnu normálně jedl a na poslední dva dny jsem snížil příjem kalorií na 600. A ono to fungovalo. Zhubl jsem devět kilogramů za dvanáct týdnů a hodnoty cukru a cholesterolu se mi vrátily do normálu. Po natočení dokumentu jsem napsal knihu s Mimi Spencerovou nazvali jsme ji nazvali *Rychlá dieta*. Zabývali se nejen teorií občasného půstu, ale nabídli jsme také praktický návod, jak na to.

Když jsme se v naší knize nezabývali cukrovkou, přemýšlel jsem nad tím, co dělat, kdyby to, co se stalo mně, nebylo zase tak neobvyklé. Rozhodl jsem se tedy blíže zaměřit na spojitost mezi kaloriemi, sacharidy, obezitou, inzulinem a cukrovkou. A výsledkem mého bádání je tato kniha.

Proč právě teď?

Běžná výživová rada, kterou všichni dobře známe, je v současné době v ohrožení. Zastaralý návod „jíst nízkotučné potraviny“ byl již podkopán několika studiemi, které ukazují, že takový režim je efektivní jen málokdy. Lidé, kteří se touto radou řídí, jen výjimečně tento režim dodržují.

Zásadním problémem této rady je, že když člověk ze svého jídelníčku najednou vyřadí tuk, začne mít větší hlad. Následně se pustí do konzumace levných a přeslazených sacharidů, což je jedna z hlavních příčin neúspěchu každé diety.

Navzdory tomu všemu se tato obecná rada vůbec nezměnila. Celá desetiletí byli lidé varováni před nebezpečím přemíry tuku v těle, zatímco se ignorovalo nebezpečí přeslazených sacharidů.

Spousta z nás zná své hodnoty cholesterolu v těle, ale málokdo z nás ví, jak je na tom náš krevní cukr. A co teprve inzulín. A měli bychom se o to starat, protože hodnoty krevního cukru obecně v poslední době nevídaně rostou.

Ve Velké Británii žijí skoro 4 miliony diabetiků a nedávné šokující zjištění ukázalo, že počet těch, kteří mají diagnostikován prediabetes (hodnoty krevního cukru jsou neobvykle vysoké, ale ještě nedosahují hodnot diabetu), se za posledních deset let ztrojnásobil: z 11 na 35 %.

Podle CDC (Centrum pro kontrolu nemocí) jsou výsledky ve Spojených státech amerických ještě horší. Žije tam nejméně 29 milionů lidí s cukrovkou. A většina z nich o tom vůbec neví.

Zpěvačka Patti LaBelle zjistila, že trpí diabetem 2. typu úplnou náhodou, když zničehonic na pódiu omdlela. Její matka, která byla také diabetička, musela podstoupit amputaci nohou a její strýc následkem nemoci oslepl.

Počet lidí s prediabetem je ještě vyšší. CDC odhaduje, že jím trpí 86 milionů Američanů. A pouze jeden z deseti ví, že je ohrožen cukrovkou.

Obzvláště náchylní k tomuto onemocnění jsou Asiaté. Nedávné odhady tvrdí, že více než 100 milionů Číňanů trpí diabetem a dalších 500 milionů má diagnostikován prediabetes. Většina z nich také žije v blažené nevědomosti.

Prediabetes je tak frekventované téma nejen proto, že po něm následuje diabetes, ale také proto, že je pevně spjat s metabolickým syndromem zvaným také jako Syndrom X neboli syndrom inzulinové rezistence.

Je možné, že jste o metabolickém syndromu neslyšeli – já před deseti lety také ne, ale nyní je tento pojem již obecně známý. A počet nemocných roste. Metabolický syndrom je také známý jako „smrtný kvartet“ (Deadly Quartet), protože vedle toho, že zvyšuje cukr v krvi a krevní tlak, způsobuje i břišní obezitu a neobvykle vysoké hodnoty cholesterolu a tuku v krvi.

Příčinou toho všeho je hormon inzulín, o kterém si více povíme v této knize.

Pokud máte diagnostikován prediabetes (a dokud se nenecháte testovat, vědět to nebudete), potom existuje zhruba 30% šance, že za 5 let budete mít diabetes.

Herce Toma Hankse varoval doktor, že pravděpodobně skončí jako diabetik. Bylo to kvůli neustále vysokým hodnotám krevního cukru. Hanks neměl žádnou velkou nadváhu, ale pravděpodobně si s sebou nesl velkou genetickou zátěž. „Osobním tuko-
vým prahem“ se budeme zabývat později.

Jakmile se jednou přehoupnete od prediabetu k diabetu, skončíte na léčích dřív, než řeknete švec.

Když jsem prováděl různá šetření, abych nasbíral podklady pro tuto knihu, obdržel jsem e-mail od dcery jednoho diabetika. „Moje matka se cítí trapně,“ psala. „Myslí si, že je to její chyba, že skončila s diagnostikou diabetu typu 2. Vždy se styděla za svou nadváhu, a navíc přes svou velkou snahu nebyla nikdy schopna zhubnout. Dokonce o tom ani neřekla mému otci (se kterým žije!). Řekla to jen mně, protože jsem ji viděla brát si nějaké prášky a zeptala jsem se, na co jsou.“ Léky jsou běžnou praxí. Bohužel skryté onemocnění neléčí a jejich dlouhodobá efektivita je sporná.

Nicméně jsem přesvědčen, že na světě je spousta lidí, kteří by se chtěli uzdravit spíše změnou životního stylu, než aby do sebe cpali prášky po hrstech. Smutné je, že šance je jim dána jen málokdy.

V této knize vás seznámím s jiným, možná překvapivým způsobem, jak bojovat s diabetem a zvýšenou hladinou krevního cukru – tím, že okamžitě změníme stravovací návyky a začneme hubnout.

Jako bych vás slyšel: zase další nárazová dieta a nárazová dieta většinou selže. Stejně zas přiberu, co jsem shodil, a možná i víc. Nemusí to tak být. Záleží na tom, jestli budete postupovat správně. Když ne, velmi nízkokalorická dieta může napáchat víc škody než užítku. Pokud ale budete postupovat správně, metoda rychlého hubnutí se ukáže jako velmi efektivní způsob, jak se zbavit tuku, jak bojovat s problémy s krevním cukrem, zvrátit diabetes 2. typu a možná ho i vyléčit.

Vezmu vás na vědeckou cestu a vyvrátím spoustu známých mýtů o dietách. A na této cestě si osvojíte některé radikální myš-

lenky. Představím vám profesora Roye Taylora, člověka, který mě inspiroval k napsání této knihy. Profesor Taylor je jedním z nejrespektovanějších evropských odborníků na diabetes. V několika pokusech ukázal, že velmi nízkokalorická dieta může za pouhých několik týdnů dokázat to, co bylo považováno za nemožné – zvrátit diabetes 2. typu. Seznámíte se také s lidmi, kteří se řídili jeho radami ohledně diety na své cestě zpět ke zdraví.

- Carlos; muž na pokraji smrti, který se nyní cítí – a také vypadá – o 20 let mladší
- Lorna; neměla sebemenší tušení, že se její krevní cukr vymyká kontrole, jelikož byla vegetariánkou a ve výborné fyzické kondici
- Geoff; chystal se na amputaci nohy a chce varovat ostatní, aby nedopadli stejně
- Cassie; zdravotní sestra, u které se diabetes 2. typu objevil v pouhých 24 letech. Byl jí naordinován inzulín a stejně jako všichni ostatní, kterým byly předepsány léky, přibrala na váze tak moc, že jí byla nedávno nabídnuta liposukce. Dodržováním diety popsané v této knize zhubla 20 kg za 2 měsíce. Již dlouho neužívá léky a nikdy se necítila lépe.
- Dick; můj přítel, zhubl 20 kg za 8 týdnů a odstranil své problémy s krevním cukrem, zatímco si stále užíval jídla a pití. Rok poté má postavu, jakou jsem u něj již dlouho neviděl.

Všichni tito lidé nejsou žádné výjimky. Navzdory tomu, co jim říkali doktoři („Nebude to fungovat a nikdy to nedokážete dodržet.“), stovkám dalších lidí se to také povedlo.

Opravdovou výzvou po ty, kteří tuto dietu drželi a zhubli, je udržet si tento stav. Nastíním vám jasný návod, jak zajistit, abyste po dietě znovu nepřibrali. Takže: chcete zhubnout, zlepšit své zdraví a mít svůj krevní cukr pod kontrolou? Chcete toho všeho dosáhnout, zatímco si budete užívat chutného a zdraví prospěšného jídla? Gratuluji, máte v ruce správnou knihu.

Dieta na snížení hladiny cukru v krvi

- Krátké, přesné a efektivní řešení problému s krevním cukrem
- Založena na vědeckém výzkumu
- Jasný a přesný osmítýdenní plán
- Inspirující příběhy dalších lidí a jejich úspěchů
- Rady, co dělat poté, když zhubnete

V několika dalších kapitolách vám vysvětlím, proč tolik záleží na hodnotě krevního cukru a co se stane, když s tím nebudete nic dělat.

Ale nejprve bych vám chtěl povědět pár slov o Jonovi.

„Našel jsem způsob, jak zároveň žít a jíst.“

Jon si přesně pamatuje tu chvíli, kdy se poprvé dozvěděl, že má diabetes 2. typu. Bylo to 17. března 2012. V té době to byl 48letý grafický designér, otec dvou dospívajících synů a pracovní velmi vytížený. Jednoho dne mu zazvonil telefon – byla to sestřička jeho doktora. „Musíte okamžitě přijít. Cítíte se dobře? Máte někoho u sebe?“ zeptala se ustaraným hlasem.

„Myslím, že se báli, že upadnu do kómatu,“ říká Jon. Jako spousta lidí v tomto stavu neměl vůbec tušení, že má nějaký problém. Nedávné testy ukázaly, že hodnoty jeho krevního cukru byly více než trojnásobně nad bezpečnou hodnotou.

Lidé v Jonově věkové skupině jsou diabetem typu 2 ohroženi více než kdy předtím a ve větším počtu než dospěli nad 65 let. Je to skupina, která je tradičně spojována s problémy s krevním cukrem.

Jona poslali k výživovému poradci a diabetologovi a byly mu nasazeny léky.

Následovaly měsíce odporujících si rad. Jeden „expert“ mu poradil, že má sníst každý den celý ananas. Další doporučil každé ráno cereálie. Nikdo mu však nenavrhl zbavit se nadbytečných kalorií. I přesto, že vážil 133 kg.

Když se dozvěděl o dietě na snížení krevního cukru, okamžitě se o ni začal zajímat.

Dávalo to smysl. Líbil se mu fakt, že tato dieta má rychlé výsledky. A také její jednoduchost.

S dietou začal den po svých 49. narozeninách, jelikož měl kocovinu. Navzdory tomu, že mu bylo zle, byl připraven na nový způsob stravování, který, jak nyní říká, mu „změnil život“. Během prvního týdne zhubl 8,5 kg. Ano, čtete dobře. 8,5 kg – tolik váží například pneumatika auta. Většina z této váhy byla voda, ale i přesto je to úžasné.

Jon byl ohromený a namotivovaný k pokračování. Vzpomínal, jak si liboval, že už se mu ponožky nezařezávají do oteklých kotníků. Za sedm dní se mu zmenšil obvod pasu a potřeboval menší číslo kalhot. „Byl to takový podnět,“ vzpomíná, „jasně jsem viděl, že to bude fungovat.“

Jon je vřelý, vtipný chlápek, který rád chodí na různé párty. Ty samozřejmě musel oželeť. Opakovaně. „Nijak mě to netrápilo,“ říká, „prostě jsem druhý den ráno začal znova.“ (Je pravda, že když mi poslal svůj týdenní seznam jídla a pití, byla v něm více než jen jedna příležitostná sklenka vína.)

„Jakmile jsem se na to jednou dal, přestal jsem o tom přemýšlet jako o dietě. Rozhodl jsem se, že tohle je ten způsob, jak se chci stravovat.“

Začal víc a víc chodit pěšky a jezdit na kole, dále spaloval své zásoby tuku.

Za 3 měsíce zhubl 22,5 kg. Přátelé a rodina říkají, že vypadá o 20 let mladší. Už dlouho nebere žádné léky. Jeho výsledky krevního cukru jsou normální. Používá slova jako „kontrola“, „zvyk“ a „automatismus“.

„Cítím, že to tak bude už napořád,“ říká, „našel jsem vyvážený způsob mezi užíváním si života a zdravým stravováním. Jím a žiju.“

Jíst a žít. To je přesně to, o čem pojednává tato kniha.

PRVNÍ ČÁST

DIETA Z VĚDECKÉHO HLEDISKA

KAPITOLA PRVNÍ

EPIDEMIE OBEZITY: PROČ SE NACHÁZÍME V TÉTO SITUACI

Velmi známý jev

Jon měl vážný problém s váhou, což má ale v současnosti celý svět. Tento problém narůstal postupně. Lidé začali mít problémy s váhou v poválečném světě. Na začátku 80. let se do popředí dostala obezita a za jedinou generaci zachvátila celý svět.

Nejobéznější lidé na zeměkouli žijí v Mexiku, Egyptě a Saudské Arábii. V zemích, jako jsou Čína a Vietnam, i když jsou stále považovány za tzv. štíhlé státy, se v posledních čtyřiceti letech počet lidí s nadváhou až ztrojnásobil.

Mezi bohatými a vyspělými zeměmi vedou žebříček Američané, Britové a Australané se zhruba více než dvěma třetinami obyvatelstva s nadváhou. Ženy i muži v posledních třech desetiletích přibrali průměrně 8 kilogramů, většina z nich v oblasti pasu.

Ohroženy jsou zejména děti. Jediný diabetes, který se v minulosti vyskytoval u dětí, byl typ 1. Imunitní systém napadl buňky odpovědné za kontrolu hladiny krevního cukru. Nyní většina z nich přichází k lékařům s diabetem typu 2, což je důsledek nadváhy a nezdravého životního stylu. Ve Spojených státech byla zaznamenána tříletá holčička s váhou 35 kilogramů jako nejmladší jedinec s diabetem typu 2.

Špatné stravování ovlivňuje nejen tuto generaci, ale má vliv i na ty budoucí. Matky s nadváhou rodí větší děti, které jsou již z dělohy automaticky naprogramované na bohatší stravování a stávají se v pozdějším životě obézními.

Obezita se šíří jako mor. Největší vliv má rodina a přátelé, kteří dávají podněty k tomu, co a jak jíme a co považujeme za „normální“. Společnost toleruje nadváhu a silnou postavu.

Máme modelky s velikostí XL; pas přetékající přes kalhoty a dvojité brady se hrdě vystavují. Avšak zatímco oslavování plnoštíhlých křivek bylo odpovědí na nezdravě vyhublé topmodelky, smutným faktem zůstává to, že příliš tuku na špatných místech může mít vážné následky.

Kde hledat spouštěče současného stavu?

Jasnou odpovědí na tuto otázku je, že více jíme. Ve Spojených státech se od konce roku 1970 zvýšil průměrný příjem kalorií o 25 %, což by mohlo vysvětlovat, že dnešní Američané váží víc.

Ale ve stejném období zároveň klesla spotřeba nasycených tuků, jako je např. máslo. Za 15 let od roku 1980 prudce vzrostla spotřeba sacharidů, zejména rafinovaných obilovin, až o 20 %.

Průzkum zveřejněný v *American Journal of Clinical Nutrition* porovnal, co Američané jedli za posledních několik desetiletí, s tempem růstu diabetu. Nepodařilo se však nalézt žádný vztah mezi nemocí a množstvím zkonsumovaného tuku a proteinů. To, že je diabetes na vzestupu, dávali za vinu nedostatku vlákniny ve stravě v kombinaci s dramatickým nárůstem konzumace rafinovaných cukrů. A to, co si většina z nás nyní uvědomuje, je, že nárůst spotřeby rafinovaných cukrů je nechtěným důsledkem války s tukem.

Víc a víc sacharidů

Prezident Eisenhower prodělal v roce 1955 infarkt a málem zemřel. Toho času byly srdeční choroby ve Spojených státech na vzestupu, a tak se vysoce vlivná americká společnost zabývající se funkcí srdce (American Heart Association) rozhodla na základě toho, co se později ukázalo jako velmi pochybný důkaz, vyhlásit válku nasyceným tukům. Pryč se steaky, máslem, plnotučným mlékem a sýrem. Přejděme na margarín, rostlinné oleje, chleba, cereálie, těstoviny, rýži a brambory.

Muž, který přesvědčil tuto společnost a později i zbytek světa, aby se vydali po této cestě, byl psycholog Ancel Keys. V padesátých letech provedl studii na mužích v šesti odlišných státech.

Porovnával spotřebu tuků s úmrtími způsobenými onemocněním srdce.

Dokázal, že muži ve Spojených státech amerických, kteří konzumují spoustu kalorií z tuků, jsou daleko více náchylní k srdečním chorobám než Japonci, kteří konzumují tuků méně. Vše vypadalo jasně.

Na skutečnost, že Japonci konzumují také daleko méně cukru a tepelně a chemicky upravených potravin, nebral výzkum ohled. Skutečnost, že lidé v některých zemích, jako je třeba Francie, konzumují velké množství tuků a zároveň mají málo případů onemocnění srdce, bylo považováno za odchylku od průměru.

American Heart Association podpořila Keyse, požehnala mu a kampaň proti tukům mohla začít. Nějakou dobu to trvalo, ale v osmdesátých letech se stravovací návyky po celém světě výrazně změnily. Radami lékařů se řídilo stále více lidí a mnozí z nich vyměnili živočišné tuky – máslo a mléko – za margarín, nízkotučné produkty a rostlinné oleje.

Boj proti nasyceným tukům nebyl založen jen na strachu z ucpaní tepen. Věřilo se, že jejich konzumace přidává na váze. Tuk obsahuje více kalorií než sacharidy nebo proteiny. Takže jako nejjednodušší se zdálo tuk ze stravy zcela vynechat.

Do módy přišly nízkotučné diety pod dohledem lékařů. Můj otec jich zkusil několik a s jejich pomocí opravdu zhubl. Problém byl, že si na nové stravovací návyky nezvykl. A nebyl sám. Úspěch nízkotučných diet byl velmi nízký, přestože pacienti měli silnou motivaci a odborný dozor.

Opravdu dojemným příkladem byl pokus „Dívej se do budoucna“ (Look Ahead), který byl proveden v roce 2001. Šestnáct lékařských center ve Spojených státech amerických provedlo nábor více než 5 000 diabetiků s nadváhou, aby se zúčastnili randomizované studie. Polovině z nich byla nabídnuta standardní péče, druhá polovina přešla na nízkotučnou stravu, dostala osobní výživové poradce, trenéry a podpůrná sezení ve skupině – ta nejlepší a nejdražší.

Pokus měl běžet až do roku 2016, ale byl zastaven kvůli „bezvýslednosti“. Pacienti ve skupině s nízkotučnou stravou zhubli