

Zmatek v hlavách: Co je pro zdraví důležité? Co je nebezpečné? Měli bychom vůbec užívat vitaminy? Způsobuje mléko rakovinu?



Popisek: Víme co jíme ? | Autor: Žertovná koláž Ondřej Höppner

AUTOR: JANA HOLLANOVÁ

Velký ohlas čtenářů vzbudil náš článek o knize Čínská studie. Nejen proto, že o této zásadní publikaci mainstreamová média prakticky neinformovala. Zkusíme to částečně napravit. Jde totiž o zdraví – a často i o život.

6. 6. 2013

V poslední době jsme stále více zavalováni spoustou informací o tom, co je dobré pro zdraví a co není, nabídkou všelijakých diet a zaručených receptů. A otázek:

- Máme kupovat biopotraviny, abychom se vyhnuli pesticidům?
- Způsobují rakovinu chemické látky z okolního prostředí, nebo je naše zdraví předurčeno geny, které jsme zdělili po rodičích?
- Opravdu se po sacharidech tloustne?
- Měli bychom si hlídat celkové množství tuků v potravě, nebo pouze saturevané tuky a takzvané transtuky?
- Měli bychom vůbec užívat vitaminy? A které vitaminy naše tělo potřebuje?
- Máme kupovat potraviny obohacené vlákninou?
- Měli bychom jíst ryby? A jak často?
- Může konzumace sóji zabránit srdečním chorobám?

Na tyto a další otázky si většina z nás neumí odpovědět. Nejsme v tom ale sami. I když je k dispozici tolik informací a názorů, jen málokdo doopravdy ví, co by měl dělat, aby své zdraví udržel či zlepšil.

Mnoho odpovědí nabízí Čínská studie

Mnoho odpovědí nabízí právě *Čínská studie*. Jejím autorem je **dr. T. Collin Campbell**, lékař který výzkumu vlivu výživy na zdraví věnoval celý svůj život:

„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.

Kultura stravování

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 návyky. A to byl i můj případ. Byl jsem vychován na mléčné farmě, kde se vše točilo kolem mléka. Ve škole nám řekli, že pití kravského mléka posiluje a ochraňuje kosti a zuby – byla to nejdokonalejší potravina na světě.

Stal jsem se proto zastáncem myšlenky, že zdraví je možné zlepšovat pomocí zvýšené spotřeby masa, mléka a vajec. Bylo to zcela logické pokračování života 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 kvalitních živočišných bílkovin.“

V počátcích své profesní dráhy se dr. Campbell na Massachusettském technologickém institutu (MIT) věnoval práci s *dioxinem* a *aflatoxinem*, dvěma patrně nejedovatějšími látkami, jaké kdy byly objeveny (na objevu dioxinu se dokonce významně podílel).

Výzkum na Filipínách

Po odchodu z MIT přijal místo na Universitě Virginia Tech a začal koordinovat technickou pomoc pro podvyživené děti na Filipínách. Jedna část tohoto projektu se postupně změnila ve výzkum nezvykle vysokého výskytu rakoviny jater u filipínských dětí (tato nemoc se obvykle vyskytuje u dospělých). V té době se předpokládalo, že nemoc vyvolává vysoký příjem *aflatoxínu*, látky produkované metabolismem plísní na burských oříšcích a kukuřici.

Děti, které konzumovaly stravu s nejvyšším obsahem bílkovin, byly zároveň ty, u nichž byla největší pravděpodobnost vzniku rakoviny jater!

„Po celých deset let bylo naším primárním cílem na Filipínách snižovat počet podvyživených dětí... Cílem těchto akcí na Filipínách bylo zajistit, aby děti dostávaly maximální dostupné množství bílkovin. Převládal názor, že za velkým množstvím případů dětské podvýživy na světě stojí nedostatek bílkovin, zejména těch, které pocházejí ze živočišných zdrojů...“

Dr. Campbell však odhalil skutečnosti, které tomuto názoru nejen odporovaly, ale přímo jej popíraly. Protože vždy byl a je poctivý vědec a poctivý člověk, rozhodl se tento rozpor zkoumat.

„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 obvykle děti z nejbohatších rodin.

Nebezpečné bílkoviny

Pak jsem si všiml výzkumné zprávy z Indie obsahující velmi závažná a provokativní zjištění. Indičtí 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 obsažených 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 se v té době učilo ve školách a co se domnívaly všechny vědecké autority. Tvrdit, že bílkoviny nejenže nejsou zdraví prospěšné, ale dokonce podporují vznik rakoviny, bylo v té době značně provokativní. Začít zkoumat tak kontroverzní otázku na počátku vědecké kariéry bylo velmi riskantní. Dr. Campbell však je člověk, který se řídí vlastním přesvědčením, nikoli názorem většiny, tím co se právě „nosí“, a proto se rozhodl pustit se do podrobné laboratorní analýzy vlivu výživy, zejména bílkovin, na vznik a rozvoj rakoviny.

Podporují bílkoviny vznik rakoviny ?

„Při formulaci svých hypotéz jsme s kolegy museli dávat velký 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 *zda*, 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.“

Výzkum byl financován nejlepšími a nejkompetentnějšími americkými grantovými agenturami, převážně Státním zdravotním ústavem (NIH) a Americkým institutem pro výzkum rakoviny, a výsledky byly před publikací v prestižních vědeckých časopisech několikrát podrobeny recenznímu řízení.

„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 laboratorním zvířatům podáno. I po vzniku rakoviny strava s nízkým obsahem bílkovin dramaticky zpomalovala další rakovinový 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" rakovinový růst pouhými změnami konzumovaného množství těchto proteinů.

Dále je třeba uvést, že poměrné množství bílkovin v potravě podávané laboratorním zvířatům bylo srovnatelné s tím, které my, lidé, běžně jíme. Nepoužívali jsme nadprůměrná množství, jak tomu často bývá u jiných studií zabývajících se maligními procesy.“

Nezdravé mléko ?

To ale není vše. Ne všechny bílkoviny měly stejný účinek. Vznik a rozvoj rakoviny výrazně a důsledně podporoval *kasein*, tedy bílkovina představující až 80% všech bílkovin v kravském mléce, zatímco jiné bílkoviny rakovinný růst nepodporovaly. Byly to bílkoviny pocházející z rostlin, například sóji a pšenice.

„Zjištěná fakta začala nahlodávat některé mé zakořeněné názory a později je zcela změnila...“
vypráví dr. Campbell.

Na experimentální studie na zvířatech pak navázala nejrozsáhlejší studie vlivu výživy a životního stylu na zdraví a nemoci, jaká kdy byla v historii biomedicínského výzkumu provedena, proslulá *Čínská studie*. Tato studie přinesla mnoho nových poznatků, ale nejdůležitějším výsledkem je zjištění, že strava, která prokazatelně působí při léčení i prevenci nemocí, je **strava rostlinná**.

„Pokud chcete mít ke snídani slaninu a vajíčka a poté se chystáte vzít si léky na snížení cholesterolu, je to vaše věc. Ale pokud se opravdu chcete starat o své zdraví, přečtěte si Čínskou studii.“

„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 svých dcer, jako by to byl jediný způsob, jak snížit riziko této choroby. Potkal jsem mnoho lidí, kteří se octli na cestě nemoci, nejistoty a zmatků, týkajících se jejich zdraví a možnosti jeho ochrany...

V hlavách Američanů je chaos.

V hlavách Američanů je chaos. Řeknu vám proč. Odpověď... se týká způsobů, jakými jsou informace o zdraví vytvářeny a šířeny, a těch, 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 v hollywoodském stylu. 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.“

Dr. Campbell sice píše o stavu věcí ve Spojených státech, ale mnozí čtenáři jistě ze své zkušenosti vědí, že situace u nás je velmi podobná, a nejinak tomu nejspíš bude i ve všech „vyspělých“ zemích.

Co dodat? Snad jen ocitovat závěr předmluvy k *Čínské studii* od **Johna Robbinse**, autora mnoha významných publikací o vlivu výživy na zdraví:

„Pokud chcete mít ke snídani slaninu a vejíčka a poté se chystáte vzít si léky na snížení cholesterolu, je to vaše věc. Ale pokud se opravdu chcete starat o své zdraví, přečtěte si *Čínskou studii*. A začněte co nejdříve! Budete-li se řídit radou tohoto vynikajícího průvodce, vaše tělo vám bude děkovat po celý zbytek života.“