

dr Garth Davis
i dr Howard Jacobson



Mięso nas zabija

Jak zerwać
z uzależnieniem
od białka zwierzęcego

Mięso
nas zabija

dr Garth Davis
i dr Howard Jacobson

Mięso nas zabija

Jak zerwać
z uzależnieniem
od białka zwierzęcego

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-30-5

Tytuł oryginału: *Proteinabolic: How Our Obsession with Meat Is Killing Us and What We Can Do About It*

Copyright © 2015 by Garth Davis. All rights reserved. Printed in the United States of America. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information, address HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w książce informacje o charakterze zdrowotnym powinny stanowić uzupełnienie opieki medycznej, a nie zastępować ją. Osoby chore albo podejrzewające istnienie problemu zdrowotnego powinny w pierwszej kolejności, zanim rozpoczną jakąkolwiek terapię lub leczenie, skonsultować się z lekarzem. Autor dołożył wszelkich starań, aby informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy na temat omawianych zagadnień. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki stosowania opisanych tu praktyk.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ PIERWSZA: Garth Davis: mięsoholik

ROZDZIAŁ 1: Cześć, nazywam się Garth i jestem uzależniony od mięsa	9
ROZDZIAŁ 2: Historia upadku.....	35
ROZDZIAŁ 3: W poszukiwaniu diety idealnej	61

CZĘŚĆ DRUGA: Jak staliśmy się białkoholikami

ROZDZIAŁ 4: Historia białka	85
ROZDZIAŁ 5: Białko przejmuje władzę w królestwie żywienia	109
ROZDZIAŁ 6: Atkins i nie tylko.....	117
ROZDZIAŁ 7: Nowy posmak białkoholizmu: paleo	139

CZĘŚĆ TRZECIA: Białko: Tylko śmierć i choroby

ROZDZIAŁ 8: Jak odróżnić prawdę od pseudonauki.....	169
ROZDZIAŁ 9: Cukrzyca: to mięso nadaje życiu słodki smak	217
ROZDZIAŁ 10: Nadciśnienie: jak białko nas przytłacza.....	235
ROZDZIAŁ 11: Choroby serca: odstaw mięso, ciesz się życiem	241
ROZDZIAŁ 12: Otyłość: to nie wina węglowodanów.....	263
ROZDZIAŁ 13: Białko a nowotwory	285
ROZDZIAŁ 14: Jak uniknąć przedwczesnej śmierci.....	333

CZĘŚĆ CZWARTA: Powrót do zdrowia

ROZDZIAŁ 15: Ile białka potrzebujemy?.....	359
ROZDZIAŁ 16: Ograniczamy spożycie białka zwierzęcego	389
ROZDZIAŁ 17: Plan posiłków	433
Podziękowania	487
Bibliografia	489

CZĘŚĆ PIERWSZA

Garth Davis:
mięsoholik

Cześć, nazywam się Garth i jestem uzależniony od mięsa

Nazywam się Garth Davis i byłem uzależniony od jedzenia białka.

Przez wiele lat wsłuchiwałem się w głos lekarzy, moich kolegów po fachu i mediów, wierząc, że każdy posiłek – ten większy i ten mniejszy – powinien zawierać dużą porcję białka. Przy każdej nadarzającej się okazji popijałem napoje białkowe i codziennie musiałem zjeść porządny, gruby kawał steku. Białko było moim narkotykiem, a co gorsza, także moim lekarstwem. Sam podsuwałem je pacjentom, zachęcając do mojego stylu życia.

Dzisiaj mogę z satysfakcją powiedzieć, że pokonałem uzależnienie. Na łamach swojej książki opisuję powrót do normalności. Czytając ją możesz dojść do wniosku, że nienawidzę białka. Ale jak można darzyć nienawiścią makroskładniki? Organizm człowieka potrzebuje białka – to nie ulega wątpliwości. Ale nie podoba mi się, że pokarm przestał być pokarmem – zaczęliśmy rozkładać go na czynniki pierwsze i nabawiliśmy się obsesji na punkcie pojedynczych składników. Niepokoi mnie fakt, że białko stało się istną gwiazdą odżywiania, wszechobecną we

wszystkich pokarmach i głośno promowaną. Najwyraźniej ciągle nam go brakuje, a nienasycona żądza białka prowadzi nas w bardzo niebezpiecznym kierunku. Prawdę powiedziawszy, to wypowiedane ustami tzw. „ekspertów” rady typu „jedz więcej białka” wyrządzają więcej szkody niż pożytku.

Niezależnie od tego, kogo pytamy o radę – czy będzie to lekarz, dietetyk czy trener – zawsze słyszymy jedną i tę samą rekomendację. W dowolnej aptece półki uginają się od pigułek i mieszanek o wysokiej zawartości białka. To samo dzieje się w zwykłych sklepach spożywczych, których właściciele kosztem działań z owocami i warzywami promują nowe, interesujące pokarmy naszpikowane białkiem. Po co nam jabłka, skoro możemy kupić batoniki zbożowe, napoje energetyczne, a białko jest już nawet w wódce? Czy ludziom naprawdę się wydaje, że wódka z białkiem przysłuży się ich zdrowiu? Najwyraźniej tak. Cytując treść artykułu opublikowanego na łamach „Wall Street Journal”, „Białko wywołuje tzw. „efekt aureoli”, czyli przekonanie, że produkt dodaje energii albo zapewnia poczucie sytości”. Artykuł trafnie zatytułowano „Białko na etykiecie zwiększa sprzedaż”. Badania przeprowadzone niedawno przez International Food Information Council Foundation wykazały, że 63% Amerykanów podejmuje decyzję o zakupie, opierając się na zawartości białka w produkcie, a 57% potwierdza, że stara się jeść jak najwięcej protein!

Białko jest wszechobecne. Więc na czym polega problem? Na dezinformacji. Niektórzy spożywają je, żeby zrzucić zbędne kilogramy, inni, żeby przytyć. Zastanówmy się chwilę nad tym paradoksem. Produkt, który z jednej strony reklamuje się jako sprzyjający odchudzaniu, z drugiej strony ma odchudzaniu przeciwdziałać! Wielu ludziom wydaje się, że jedzenie białka zapewni

im długie, zdrowe życie, a przekonanie, że białko dostarcza energii, jest powszechne. Ale każdy, kto ma choćby podstawowe pojęcie o biochemii lub fizjologii wie, że głównym źródłem energii są nie proteiny, a węglowodany i tłuszcze. Co gorsza, w kwestiach dotyczących roli w naszym życiu białka, większość środowisk wyraża podobny pogląd. „Eksperci” wyklócają się o dobre i złe tłuszcze i węglowodany. To po części dlatego nie wiemy, co należy jeść. Ale proteiny nie wywołują podobnych kontrowersji. Nikt nie twierdzi, że zagrażają naszemu zdrowiu.

Nie piszę tej książki dla zasady. Nie szukam sensacji i bynajmniej nie podoba mi się fakt, że pogłębiam zamęt w głowach czytelników. Ale doświadczenie zdobyte na przestrzeni lat pozwala mi spojrzeć na problem z perspektywy, nie skupiając się niepotrzebnie na szczegółach. Fakty są jednoznaczne: obsesja na punkcie białka zagraża naszemu życiu, ale nikogo to nie interesuje. Nie jest to wyłącznie moje zdanie. Te kontrowersyjne wnioski są efektem zakrojonych na szeroką skalę badań, których szczegółami zamierzam podzielić się z czytelnikiem. Na kolejnych stronach książki przedstawię uzasadnienie teorii, według której obsesja na punkcie spożywania białka odpowiada za falę otyłości, nowotworów, cukrzycy, nadciśnienia i chorób serca. Stany Zjednoczone są obecnie chyba najbardziej schorowanym krajem świata o najniższej średniej długości życia; obywatele USA zjadają najwięcej białka ze wszystkich krajów świata. Niewykluczone, że to właśnie proteiny przyczyniły się do pogorszenia naszego ogólnego stanu zdrowia.

Zanim powiesz, że niepotrzebnie wywołuję ferment, zadaj sobie następujące pytanie: Czy od jedzenia białka stajemy się zdrowsi? W trakcie mojej wieloletniej praktyki lekarskiej nigdy nie natknąłem się na pacjenta, który cierpiałby na niedobór

protein. Co więcej, również literatura medyczna nie dostarcza przykładów tego typu niedoboru u osób, które spożywały adekwatną ilość kalorii. Prawdę powiedziawszy, wydaje mi się, że zbilansowana dieta wyklucza możliwość wystąpienia niedoboru białka. Dlaczego zatem porzuciliśmy model oparty na zrównoważonym spożyciu białka na rzecz zapychania się proteinami i czy staliśmy się dzięki temu zdrowsi? Kiedy wreszcie zrozumiemy, że zdrowa dieta nie musi zawierać białka?

Jest takie powiedzenie, że to nie wiedza motywuje nas do zmiany, a zagrożenie. Tak było w moim przypadku. Osobiste doświadczenia zdrowotne wstrząsnęły mną do tego stopnia, że zacząłem kwestionować wiedzę nabytą w szkole medycznej – wiedzę, na której moi koledzy po fachu nadal opierają swoje diagnozy. Postanowiłem samemu poszukać odpowiedzi.

Ze zdumieniem odkryłem, że żaden z tzw. „faktów” Ewangelii Białka nie jest prawdziwy:

- Proteiny nie wspomagają odchudzania – wprost przeciwnie, bowiem białko w znaczącym stopniu przyczynia się do rozwoju nadwagi, a w niemal wszystkich prowadzonych dotychczas badaniach dopatrzono się związku między proteinami a tyciem.
- Białko zwierzęce nie jest jednym z najzdrowszych pokarmów świata – przyczynia się do rozwoju cukrzycy, nadciśnienia, chorób serca i nowotworów, czyli najgroźniejszych chorób naszych czasów.
- Białko zwierzęce można z powodzeniem zastąpić białkiem roślinnym – rośliny zawierają go wystarczająco dużo, żeby zaspokoić wszystkie potrzeby organizmu.

- Najskuteczniejszą metodą na zrzucenie zbędnych kilogramów, poprawienie stanu zdrowia i uchronienie organizmu przed chorobami jest stosowanie diety o niskiej zawartości białka (oraz tłuszczu).
- Węglowodany nie są naszym wrogiem – w naturalnej postaci stają się źródłem zdrowia, witalności i energii.

Wieloletnie badania doprowadziły mnie do jednoznacznego wniosku: osoby, które spożywają duże ilości białka są w większym stopniu narażone na rozwój chorób przewlekłych: nadciśnienia, nowotworów, cukrzycy, chorób serca i wielu innych schorzeń, w tym m.in. zaćmy, zapalenia uchyłków, choroby uchyłkowej jelit, nieswoistego zapalenia jelit, schorzeń woreczka żółciowego, podagry, nadciśnienia, zespołu jelita drażliwego, reumatoidalnego zapalenia stawów oraz wykształcenia się kamieni nerkowych. Tyle wiemy na pewno. Kolejne badania – jeszcze nie potwierdzone – wskazują na istnienie związku między spożyciem dużych ilości białka roślinnego a zaburzeniami nastroju, utratą koncentracji i demencją.

Te wnioski znajdują odzwierciedlenie w niemal wszystkich zakrojonych na szerszą skalę badaniach naukowych, w których na przestrzeni wielu lat wzięło udział tysiące pacjentów z różnych państw. Kolejne analizy łączą białko zwierzęce i tłuszcze nasycone z otyłością i chorobami przewlekłymi. Porównanie stanu zdrowia pacjentów spożywających mięso z tymi, którzy mięsa nie jedzą wykazało, że pierwszą grupę cechuje ociężałość, choroby i niższa przewidywana długość życia (więcej szczegółów na ten temat w Części II: „Jak staliśmy się białkoholikami”).

Czy to białko sprawia, że chorujemy?

Wiele osób – w tym ja sam – pogodziło się z marnym stanem swojego zdrowia. Które z poniższych objawów zauważasz u siebie?

1. Masz nadwagę?
2. Masz wysoki cholesterol?
3. Cierpisz na zespół jelita drażliwego?
4. Masz nadciśnienie?
5. Cierpisz na zaparcia?
6. Cierpisz na biegunkę?
7. Czy masz wysypkę?
8. Czy często brakuje ci energii i czujesz się zmęczony?
9. Czy zauważasz u siebie zamglenie umysłu – problemy z pamięcią i koncentracją?
10. Czy często chorujesz?

To dość powszechne objawy, ale nie znaczy to, że powinniśmy traktować je jako coś normalnego. Każdy sygnalizuje zaburzenia spowodowane lub pogłębione przez białko zwierzęce. Wystarczą jednak dwa tygodnie diety opartej na owocach i warzywach, żeby uwolnić się od problemów zdrowotnych. Po miesiącu-dwóch znikną na dobre.

Ale nie tylko badania na dużą skalę potwierdzają moją teorię – testy laboratoryjne także wykazały istnienie wyraźnego związku między białkiem zwierzęcym, nadwagą, nadciśnieniem, chorobami serca, cukrzycą i nowotworami, a także wieloma innymi chorobami odpowiedzialnymi za skrócenie długości życia. Analizując literaturę tematu, zidentyfikowałem kluczowe elementy białka zwierzęcego – w tym aminokwasy, żelazopirynę, insulinopodobny czynnik wzrostu I (IGH-I) oraz związki nitrozowe – odpowiedzialne za skracanie długości życia, przedwczesne starzenie się i schorzenia przewlekłe.

Jakby tego było mało, badania prowadzone zarówno na ludziach, jak i na zwierzętach dają jednoznaczne efekty. W dziesiątkach zróżnicowanych prób klinicznych wykazano, że im więcej białka zwierzęcego podawano pacjentowi, tym gorsze osiągał on wyniki.

Przeanalizowałem tysiące wyników badań oraz setki metaanaliz i recenzji. Wszystkie prowadziły do jednego wniosku: jedzenie białka zwierzęcego można powiązać z chorobami przewlekłymi i przedwczesną śmiercią. Zdrowie zapewnia dieta złożona z owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych.

Uzależnienie od białka

Jak nietrudno wywnioskować z tytułu książki, uważam, że uzależniliśmy się od protein. Chcę przy okazji podkreślić, że nie trywializuję słowa „uzależnienie”; użyłem go w znaczeniu dosłownym, mając pełną świadomość konotacji, jakie ze sobą niesie.

Białkoholizm różni się od alkoholizmu czy narkomanii głównie pod tym względem, że na ten typ uzależnienia istnieje społeczne przyzwolenie i nie wywołuje ono natychmiastowego upośledzenia funkcji organizmu. Ale obsesja na punkcie białka i fakt,

że pochłaniamy je w nadmiernych ilościach noszą znamiona uzależnienia i skutkują poważnymi problemami zdrowotnymi dotyczącymi zarówno jednostek, jak i społeczeństwa jako takiego.

Terapia z odchudzającymi się pacjentami – którą prowadziłem od ładnych kilku lat – uświadomiła mi, jak poważnym problemem jest białko. Nasze rozmowy wyglądały mniej więcej następująco:

JA: *Prosiłem, żebyś dodał do diety więcej owoców i warzyw. Jabłko jako przekąska, sałatka jako wstęp do głównego dania. Jak ci poszło?*

PACJENT: *Doszedłem do wniosku, że jeśli zjem jedno albo drugie, to nie będę miał apetytu na białko.*

JA: *Przecież o tym rozmawialiśmy. Nie potrzebujesz tak dużej porcji protein. To przez nie trafiłeś do mojego gabinetu.*

PACJENT: *Wiem, ale boję się, że będę ich jadł za mało.*

Moi pacjenci na samą myśl o odstawieniu białka wpadają w panikę. Kurczowo trzymają się myśli, że białko jest Królem Substancji Odżywczych i nie potrafią zerwać ze zwyczajem jedzenia ściśle określonych pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Na sugestię, że może powinni nieco zmniejszyć dzienną dawkę protein reagują jak alkoholik, który właśnie usłyszał od kolegi, że chyba nie panuje nad sytuacją: „Nie mam żadnego problemu”.

O jakiej ilości białka mówimy?

Amerykanie spożywają najwięcej białka na świecie: według Światowej Organizacji Zdrowia jest to średnio 130g dziennie. National Health and Nutrition Survey podaje niższe wyniki: 102g w przypadku mężczyzn i 70g w przypadku kobiet.

To dużo czy mało? Zalecane dzienne spożycie (ustalone przez Ministerstwo Rolnictwa USA) wynosi, w zależności od płci łącznie 56g (mężczyźni) i 46g (kobiety).

Pamiętajmy, że mówimy o gramach protein – a nie porcjach mięsa. Biorąc pod uwagę, że 120g mięsa na hamburgera – „mała” porcja w Stanach Zjednoczonych – zawiera 20g białka, a 180g steuku – znowu mówimy o małej porcji, zwłaszcza w Teksasie – ma ich 70g, widzimy, jak bardzo przekraczane są normy sugerowanego dziennego spożycia. Wystarczy jedna taka porcja, żeby przekroczyć wskazania zdrowotne, a przecież jemy je kilka razy dziennie.

Wielu moich pacjentów dodaje do sałatki pierś z kurczaka (100g - 30g białka), a na kolację wciną „solidnego” burgera (240g mięsa – kolejne 40g protein). Tym sposobem przekraczają normę dla osoby dorosłej o 14g, a przecież nie doliczyliśmy jeszcze śniadania, przekąsek, sera do podgryzania na werandzie, dressingu do sałatki ani batonów i szejków białkowych, którymi „uzupełniamy” nasze potrzeby.

I coś jeszcze: zalecane dawka dzienna to wartość optymalna, nie minimalna. Mając na uwadze fakt, że część z nas potrzebuje więcej białka, Ministerstwo Rolnictwa ustaliło wielkość porcji tak, żeby odpowiadała potrzebom 99% mieszkańców kraju. Urzędnicy kierowali się przy tym założeniem, że lepiej nieco przekroczyć normy, niż ich nie spełnić (co jest nieprawdą, o czym czytelnik przekona się w dalszej części książki). Błędnie wyliczono sugerowaną dzienną porcję białka. To nieznaczące przeszacowanie nie niesie ze sobą realnego ryzyka, ale w sytuacji, kiedy Amerykanie codziennie przyswajają porcję protein dwukrotnie większą od sugerowanej, która sama w sobie niemal dwukrotnie przekracza zapotrzebowanie organizmu, okazuje się, że stajemy w obliczu poważnego problemu. (więcej na ten temat w rozdziale 15: „Ile białka potrzebujemy?”).

Żeby ocenić, na jakim jesteś etapie uzależnienia, zapoznaj się z poniższymi menu i danymi dotyczącymi zawartości białka. Pierwsze powstało na podstawie ankiety National Health and Nutrition Survey, wedle której Amerykanie spożywają 102g protein dziennie.

- 2 duże jaja (12g)
- 120g mleka (do kawy, herbaty albo płatków) (4g)
- 240g mięsa na hamburgery (40g)
- 100g piersi z kurczaka (30g)

Czy tak mniej więcej wygląda twoje menu? A może bardziej przypomina drugie, opracowane przez Światową Organizację Zdrowia i zawierające 130g protein?

- 2 duże jajka (12g)
- plasterek bekonu (3g)
- 120g mleka (4g)
- 240g mięsa na hamburgery (40g)
- 30g cheddara (do cheeseburgera) (8g)
- 240g filetu z łososia (48g)

W okresie, kiedy sam byłem uzależniony od protein, nie wiedziałem w takich posiłkach niż złego. Nie zdawałem sobie sprawy z faktu, że oba menu znacząco przekraczają dzienne normy spożycia białka, tak samo jak nie wiedziałem, że także te normy są sztucznie rozdęte. Taka ilość protein w posiłkach była toksyczna dla organizmu.

Gdyby ktoś zwrócił mi uwagę na różnicę między faktycznym dziennym spożyciem białka, a normami zdrowotnymi, odparłbym: „Tak jest, jemy go dużo, bo jest zdrowe! To dlatego Amerykanie się najzdrowszym narodem świata”.

Najzdrowszy naród świata?

Okazuje się, że przekonanie Amerykanów o własnym zdrowiu ma niewiele wspólnego z rzeczywistością. Według badań z 2013 roku, zleconych przez National Institute of Health, a przeprowadzonych przez National Research Council oraz Institute of Medicine, Amerykanie należą do najbardziej schorowanych narodów świata (Woolf i Aron, 2013). Obywatele Stanów Zjednoczonych umierają młodziej niż mieszkańcy Europy i Japonii; wyższa jest też częstotliwość występowania otyłości, chorób serca, cukrzycy, a nawet nowotworów. Dzięki postępom nauki zdołaliśmy nieznacznie obniżyć śmiertelność wywołaną rakiem – więcej osób choruje, ale żyją dłużej dzięki agresywnej terapii – ale, gdyby porównać tę sytuację do wojny, to nowotwory mają przewagę.

W podsumowaniu raportu czytamy: „... najgorsze jest nie to, że Stany Zjednoczone przegrywają z innymi krajami, ale fakt, że obywatele Ameryki cierpią i umierają z winy chorób i urazów, którym można łatwo zapobiec”.

Jemy więcej białka i zwiększamy finansowanie służby zdrowia, a mimo to plasujemy się w ścisłej czołówce najbardziej schorowanych narodów. Nie znaczy to oczywiście, że winę za wszystkie nasze nieszczęścia ponoszą proteiny, ale jest to wystarczająco mocny dowód poszlakowy, zwłaszcza jeśli spojrzymy na inne kraje, w których spożywa się mniej białka. Osoby cieszące się najdłuższym życiem pozyskują z białka ok. 10% kalorii. W przypadku Amerykanów jest to średnio 15-20%, a w przypadku popularnych diet, jak dieta Atkinsa czy paleo – zalecanych przez moich kolegów po fachu, a niegdyś również i mnie – nawet 40-50%.

A teraz porównajmy te wyniki z sytuacją na Okinawie. Źródłem kalorii dla mieszkańców tej wyspy są głównie bataty i ryż,

nazywane „morderczymi źródłami węglowodanów”, a raptem 7% zapotrzebowania dostarcza białko. Średnia długość ich życia jest wyższa niż u Amerykanów. Pod względem liczby osób, które dożyły 100 lat, Okinawa klasyfikuje się w światowej czołówce, a odsetek osób otyłych jest dużo niższy niż w USA. Mieszkańcy Okinawy zaczynają podupadać na zdrowiu dopiero po przeprowadzce do Stanów lub kiedy zaczynają regularnie odwiedzać amerykańskie sieci fast-foodów, których coraz więcej pojawia się na tej japońskiej wyspie.

Na pytanie, który naród świata jest najzdrowszy – i jakie są podstawy jego diety – odpowiemy w rozdziale czwartym. Dane nie przesądzają o tym, że nadmiar białka zwierzęcego w diecie szkodzi naszemu zdrowiu, ale zebrane informacje są bardzo przekonujące. I wyraźnie przeczą teorii, jakoby dieta oparta na wysokiej zawartości białka i tłuszczów była najzdrowsza.

Czy konsekwencją zerwania z nałogiem jedzenia mięsa jest przejście na weganizm?

Najprościej rzecz ujmując: nie. To, że ja jestem weganinem, nie znaczy, że musi się nim stać także czytelnik. Po prostu jestem zdania, że weganizm – całkowita rezygnacja z białka zwierzęcego – jest najlepszym wyjściem z punktu widzenia mojego zdrowia i środowiska naturalnego. Być może lektura mojej książki przekona cię do tego samego.

Żeby skorzystać z moich rad, nie musisz przechodzić na weganizm. Zamiast nastawiać czytelnika przeciwko mięsu, wolę skłonić go do zwiększenia spożycia owoców i warzyw. Innymi słowy, powinien pozyskiwać większość kalorii ze świeżych owoców i warzyw, orzechów i nasion różnorodnych gatunków roślin strączkowych oraz

nieprzetworzonego, pełnego ziarna. Skoncentrowanie uwagi na wzbogaceniu posiłków o pyszne i zdrowe dodatki pozwala zapamiętać, że jednocześnie usuwamy z talerza białko.

Jeśli jesteś uzależniony od protein, tak jak większość osób, które do mnie trafiają, i ja sam do niedawna, weź głęboki oddech i postaraj się podejść do problemu z otwartym umysłem. Na kolejnych stronach książki przekonam cię, że rośliny zawierają wystarczająco dużo białka, żeby zaspokoić nasze potrzeby, a do tego wiele innych substancji o dobroczynnym wpływie na zdrowie: przeciwutleniacze, związki przeciwzapalne, witaminy, minerały i inne mikroskładniki. Dopóki podstawowym źródłem kalorii są dla nas rośliny, wszystko będzie w najlepszym porządku. (Moje sugestie co do menu przedstawię w rozdziałach: 16 i 17, w których zamieszczam też przykładowe menu i przepisy).

Podstawowy przekaz mojej diety nie brzmi „zero mięsa”, a „więcej roślin”. Nie wymagam 100% „czystości”, a raczej skłaniam do zmiany przyzwyczajeń żywieniowych. Po zapoznaniu się z dowodami, będziesz mógł sam wyciągnąć wnioski i zdecydować, jak daleko się posuniesz. Co prawda dysponujemy jednoznacznymi dowodami, że im bardziej zbliżymy się do diety w 100% opartej na owocach i warzywach, tym lepiej, ale lepiej trzymać się nie całkiem doskonałego menu, niż nie trzymać się doskonałego.

Mit o białku

Mitami o proteinach zajmiemy się szczegółowo w części III. Tymczasem pokrótce omówimy najpowszechniejsze „prawdy” o proteinach i zestawimy je z faktami.

MIT: Dieta o wysokiej zawartości węglowodanów prowadzi do cukrzycy.

FAKT: Cukrzycę powodują nie węglowodany, a mięso i tłuszcze. Nawet cukier jest niegroźny, o ile nie spożywamy go w nadmiarze. Mięso powoduje insulinooporność i podwyższa poziom insuliny, co w konsekwencji prowadzi do cukrzycy i w znacznym stopniu przyczynia się do otyłości.

MIT: Dieta o wysokiej zawartości węglowodanów naraża nas na rozwój chorób serca.

FAKT: Węglowodany nie wywołują chorób serca – ale mięso tak, ponieważ podwyższa poziom cholesterolu, zatyka tętnice i wywołuje stan zapalny – reakcję autoimmunologiczną, która jeśli przyjmie charakter przewlekły, może doprowadzić do rozwoju dowolnych zaburzeń chronicznych, w tym chorób serca. Zresztą mięso przyczynia się do ich rozwoju na wiele innych sposobów.

MIT: Dieta o wysokiej zawartości węglowodanów prowadzi do otyłości.

FAKT: Wszystkie badania prowadzone na większą skalę prowadzą do identycznego wniosku – wegan (czyli osoby nie spożywające białka zwierzęcego) cechuje niższa waga ciała, niż wegetarian (którzy spożywają białko zwierzęce w ograniczonym stopniu), a wegetarianie (jedzący jajka i nabiał) ważą mniej od osób spożywających mięso (w tym mięso czerwone, drób i ryby). Istnieje też dodatkowa kategoria wegetarian, tzw. „pescowegetarianie”, którzy spożywają wyłącznie ryby i produkty roślinne. Jak nietrudno wywnioskować, przeciętny pescowegetarianin waży więcej, niż wegetarianie, ale mniej niż zjadacz mięsa.

To nie węglowodany powinniśmy winić za epidemię otyłości, a mięso i nadmierne spożycie kalorii. Mięso zaburza równowagę bakterii jelitowych, co skutkuje przybieraniem na wadze. Do tycia przyczyniają się także zawarte w mięsie antybiotyki, zakwaszenie organizmu i stan zapalny, a to zaledwie czubek góry lodowej – o związku między otyłością a spożyciem białka opowiemy sobie szczegółowo w rozdziale 12.

MIT: Szkodliwe dla zdrowia jest tylko mięso pochodzące od zwierząt z ferm przemysłowych.

FAKT: Prawdą jest, że hodowla przemysłowa pogłębia problem, sprzyjając skażeniu mięsa, mleka czy jajek przez bakterie, wirusy, antybiotyki i liczne związki chemiczne. Ale badania archeologiczne wykazały, że nasi przodkowie, którzy nie spożywali mięsa z ferm, ale ogólnie rzecz biorąc spożywali więcej mięsa jako takiego, byli w wyższym stopniu narażeni na rozwój nowotworu. Badania wśród nam współczesnych przynoszą podobne wnioski: mięso, nawet to organiczne, pochodzące od zwierząt z wolnego wybiegu, ma właściwości kancerogenne, czyli przyczynia się do rozwoju komórek rakowych. To samo może dotyczyć się nabiału i jajek.

MIT: W wielu kulturach – w przeszłości i współcześnie – dominującą rolę odgrywała dieta o wysokiej zawartości tłuszczu.

FAKT: Na przestrzeni dziejów dieta wysokobiałkowa nie zapewniła jeszcze żadnej cywilizacji przetrwania. Jeśli była stosowana, prowadziła do chorób, kalectwa, degeneracji i przedwczesnej śmierci.

Otyłość: to nie wina węglowodanów

Uwierzycie, że ludzie nie jedzą owoców, bo chcą schudnąć? Choć do tej pory nie przeprowadzono choćby jednego wiarygodnego eksperymentu, który wykazałby, że spożycie owoców prowadzi do zwiększenia wagi ciała, idea na dobre zakorzeniła się w naszej świadomości. Od lat zajmuję się leczeniem otyłości i nie przypominam sobie, żeby ktoś trafił do mnie, bo przejadł się jabłkami albo winogronem. Dlaczego wydaje nam się, że owoce powodują tycie? Najprostsza odpowiedź brzmi: przez węglowodany.

Kiedy pytam pacjentów, co najbardziej im zaszkodziło, jednym głosem odpowiadają, że wszystkiemu winne są węglowodany. Przeglądam ich codzienne menu i widzę: na śniadanie kanapka z jajkami i bekonem; na obiad kanapka z Subwaya i chipsy, a na kolację pieczeń wieprzowa z ziemniakami. Pytam, przez które z tych produktów przybrali na wadze, i okazuje się, że przez chleb z kanapek, chipsy i ziemniaki. Winna jest zawsze bułeczka, nie mięso hamburgera. Gwoli ścisłości: przesiąknięte tłuszczem chipsy też nie są zdrowe. Podobnie chleb, upieczony zapewne z wybielonej mąki o minimalnej wartości odżywczej. Ale zdecydowana większość kalorii kryje się w tłuszczu i białku. Pizzy i pączkom przyklejono łąkę pokarmów o wysokiej zawartości węglowodanów, choć równie dużo (o ile nie więcej) mają kalorii z tłuszczu.

Przyjrzymy się dwóm przykładom. Za pierwszy posłużmy 15-centymetrowa pizza mięsna od Pizza Hut (to jedno z najbardziej kalorycznych dań w ich ofercie). Z łącznie 850 kalorii 430 – czyli 51% – dostarczają tłuszcze. Kolejne 100 kalorii to białko, a reszta, czyli 320 kalorii – węglowodany.

I drugi przykład: pączek Krispy Kreme w polewie. Jak dowiadujemy się ze strony producenta (dane z września 2014), pojedynczy pączek dostarcza 190 kalorii, w tym 100 (53%) z tłuszczu. Na węglowodany przypadają 84 kalorie (44%), a na białko sześć kalorii (3%).

Poniżej przytaczam rozmowę, którą odbyłem niedawno z moją pochodzącą z Ghany pacjentką. Nasza dyskusja świetnie ilustruje skalę nieporozumień dotyczących odżywiania i chudnięcia. Moja rozmówczyni mieszka w Stanach Zjednoczonych od wielu lat i przez większość tego czasu zmagala się z problemem otyłości. Odwiedzała endokrynologów, dietetyków i trenerów osobistych. Kilkukrotnie stosowała dietę Atkinsa, a niedawno lekarz przepisał jej Belviq (najnowszy lek przeciwko otyłości). Regularnie chodzi do profesjonalnego dietetyka i na indywidualne zajęcia sportowe. Ale choć przyjmuje leki, pozostaje pod stałą opieką lekarską i uparcie dąży do zmiany swojego wyglądu, jej wskaźnik masy ciała wynosi 40, co oznacza skrajną otyłość.

Jak widać po naszej rozmowie, wie, co powinna zrobić ze swoim życiem. Ale białkoholizm uniemożliwia jej zaakceptowanie prawdy.

JA: Co zwykle jesz na śniadanie?

PACJENTKA: Jajka i białko.

JA: Co rozumiesz przez „białko”?

PACJENTKA: No, na przykład mięso z kury, bekon albo kiełbasę.

JA: To nie białko. Niektóre z tych dań dostarczają organizmowi więcej kalorii z tłuszczu niż z białka. Równie dobrze mogłaś powiedzieć „Na śniadanie jem jajka i tłuszcz”.

PACJENTKA: (chichocze) Jakoś nigdy nie przyszło mi to do głowy.

JA: A na obiad? Co jesz na obiad?

PACJENTKA: Sałatkę z biał... eee, znaczy, z rybą albo mięsem z kury.

JA: Przekąski?

PACJENTKA: Żadnych. Najgorzej jest na wieczór, kiedy jemy tradycyjne dania z Ghany z dużą ilością węglowodanów. Bataty i potrawki. No i bardzo dużo roślin skrobiowych.

JA: Ciekawe. Według ciebie to najmniej zdrowy posiłek dnia, a dla mnie – najlepszy. Byłaś ostatnio w Ghanie?

PACJENTKA: Tak. Zawsze kiedy tam jadę, z jakiegoś powodu chudnę. Tam i tylko tam.

JA: Czym się wtedy odżywasz?

PACJENTKA: Batatami, potrawkami z batatów, kukurydzą, owocami.

JA: Czy Ghana cierpi na problem otyłości?

PACJENTKA: Nie. W porównaniu do rdzennych mieszkańców, ja jestem najpulschniejsza.

JA: Rozumiesz już, co próbuję ci powiedzieć? W Ghanie spożywasz dużo roślin skrobiowych i owoców, obywatele kraju są szczupli, a ty chudniesz. Ale kiedy wracasz do USA i wracasz do „zdrowej” amerykańskiej diety, natychmiast zaczynasz tyć. Przeglądając twoją kartę, zauważyłem, że próbowałaś tylko diet wysokobiałkowych. Mówiłaś nawet, że kiedy jadłaś więcej białka, efekty były krótkotrwałe. Ale z jakiegoś powodu nie stosowałaś diety, którą lubisz i na której chudłaś.

PACJENTKA: Bo od owoców i skrobi się tyje, a najbardziej potrzebujemy białka. Wszyscy tak mówią.

W Ghanie odsetek osób otyłych wynosi 5,5% i w większym stopniu dotyczy kobiet (7,9%) niż mężczyzn (2,8%). W Stanach na otyłość cierpi 34,9% populacji. Badania wykazały, że najbardziej zagrożone problemami z nadmierną wagą ciała są osoby zamieszkujące obszary Ghany, gdzie zaadaptowano kulturę Zachodu i zmniejszyło się spożycie owoców. Co więcej, problem otyłości dotyczy w mniejszym stopniu dzieci, które nie ukończyły drugiego etapu edukacji, niż tych, które skończyły je wszystkie ze studiami włącznie. To sugerowałoby, że większej zdolności zarobkowej towarzyszy możliwość zakupu mięsa i innych zachodnich produktów. Tradycyjna dieta mieszkańców Ghany pozwalała zachować normalną wagę ciała i składała się w dużej mierze z fasoli i roślin skrobiowych, w tym m.in. kukurydzy, batatów, owoców i korzeni manioku (Biritwum, Gyapong, et al. 2005).

Tradycyjna dieta owocowo-warzywno-skrobiowa sprawdza się od tysięcy lat, gwarantując zdrowie i szczupły wygląd. Ale obsesja na punkcie zliczania tłuszczu, węglowodanów i białka nie pozwala dostrzec prawdy. Moja pacjentka, kobieta inteligentna i dążąca do realizacji swoich celów, nie potrafiła zrozumieć, że rozwiązanie jej problemu jest łatwiejsze, niż mogłoby się wydawać. Czas pokaże, czy mój lekarski autorytet wystarczył, żeby podminować jej wiarę w siłę białka i przekonać do tradycyjnej, zdrowej diety.

Postawmy sprawę jasno: to nie od węglowodanów tyjemy, chyba że zawierają dużo kalorii. Warto zauważyć, że organizm broni się jak może przed zamianą węglowodanów w tłuszcz. Mamy je spalać – każda komórka ciała pozyskuje energię z glukozy.

Kiedy zwiększamy spożycie węglowodanów, organizm szybciej je zużywa. Zgadza się: im więcej jemy, tym więcej spalamy.

Na potrzeby pewnego eksperymentu pacjentów przekarmiono najpierw węglowodanami, a następnie tłuszczem. Szczegółowa analiza efektów doprowadziła do odkrycia, że w obliczu nadwyżki węglowodanów organizm przyspieszył metabolizm, a nadmiar tłuszczu odłożył (Horton, Drougas, et al. 1995). Zamiana węglowodanów w tłuszcz jest mało efektywna i wymaga dużych nakładów energii, której organizm woli nie wydatkować. Do zamiany (określanej mianem lipogenezy) dochodzi wyłącznie w sytuacji, kiedy organizm nie może odłożyć więcej węglowodanów, a ich ciągły napływ dostarcza więcej kalorii, niż jesteśmy w stanie zużytkować. Innymi słowy: kiedy zjemy więcej kalorii, niż spalimy, każdy nadwyżkowy posiłek – niezależnie od tego, czy są to węglowodany, białko czy tłuszcz – zostanie zamieniony w tłuszcz (Hellerstein 1999). Chociaż jest jeszcze jeden haczyk: organizm człowieka, zanim dokona zamiany węglowodanów w tłuszcz, może go odłożyć w postaci glikogenu. W ten sposób zgromadzimy 15 g węglowodanów na każdy kilogram wagi ciała – maksymalnie dodatkowo pół kilograma (Acheson, Schutz, et al. 1988). Dla porównania, organizm nie magazynuje nadmiaru białka, które z miejsca zostaje przetworzone, a tłuszcz... to tłuszcz.

W 2012 roku przeprowadzono bardzo zgrabny eksperyment, w którym badano wpływ diety o niskiej zawartości kalorii na pacjentów z nadwagą. Uczestnikom badania losowo przydzielono diety o różnej zawartości cukru i syropu glukozowo-fruktozowego. Podobnie jak profesor Mark Haub, który w ramach eksperymentu przeszedł na słodką dietę, ale jednocześnie uważnie kontrolował ilość spożywanych kalorii, również pacjenci biorący udział w badaniu schudli, i to niezależnie od dawki cukru w diecie – wszystko dzięki temu, że dostarczali organizmowi mało

kalorii. Autor projektu skonkludował, że kluczowe znaczenie ma właśnie ilość spożywanych kalorii, a nie dawka węglowodanów czy rozkład makroskładników (Lowndes, Kawiecki, et al. 2012).

Literatura przedmiotu aż pęka od tysięcy badań analizujących związek między dietą niskotłuszczową oraz niskowęglowodanową/wysokobiałkową a otyłością. W prestiżowych periodykach naukowych publikowane są wyniki badań wspierających i jedną, i drugą teorię. Wiele robi imponujące wrażenie – przynajmniej do momentu, kiedy zaczniemy analizować dane. Zwykle okazuje się, że pacjenci przypisani do diety niskotłuszczowej wcale jej nie stosowali. Badacze, którzy dowiedli, że dieta o niskiej zawartości tłuszczu nie przyczynia się do spadku masy ciała, zwykle definiują dietę niskotłuszczową jako taką, w której 30% kalorii – czyli całkiem sporo – pozyskuje się z tłuszczu. Punktem wyjścia jest zazwyczaj menu w 35% składające się z tłuszczów, co oznacza, że zmiana nie jest znacząca, w stylu zamiany porcji frytek na paczkę ciasteczek beztłuszczowych. Za to sporo zmieniło się w grupie na diecie niskowęglowodanowej – jej członkowie znacząco ograniczyli spożycie węglowodanów, co wpłynęło na kształt menu, dobór posiłków oraz ilość kalorii. We wszystkich badaniach porównujących dietę niskowęglowodanową z dietą niskotłuszczową, z jakimi miałem okazję się zapoznać, w pierwszej grupie zmniejszono ilość spożywanych kalorii. Upraszczając: im mniej jesz kalorii, tym mniej ważysz, co potwierdzi każdy, kto orientuje się w zasadach termodynamiki.

Oczywiście można wysnuć argument, że na dłuższą metę powód, dla którego pacjenci odżywiający się dietą o niskiej zawartości węglowodanów bardziej stracili na wadze, jest nieistotny i nie ma znaczenia, czy zjawisko wytłumaczymy specyfiką kalorii, czy jakąś mistyczną teorią na temat metabolizmu

białka. I mógłbym się zgodzić z takim rozumowaniem, gdyby dieta niskowęglowodanowa miała przyszłość. Niestety, jak już zdążyliśmy się przekonać, organizm człowieka potrzebuje węglowodanów – a kiedy mu je odbierzemy, upomina się o nie ze zdwojoną siłą. Dokładnie z tego powodu, kiedy zabraknie nam determinacji do kontynuowania diety i rzucimy się na chleb, makaron, pizzę i pączki, to nie przez węglowodany przybędzie nam kilogramów, a przez nadmiar kalorii. Najsmutniejsze jest w tym wszystkim to, że za brak wyników obwiniamy siebie i nie dostrzegamy prostego faktu, że taka dieta jest po prostu nierealna. Niejeden mój pacjent przyznawał się ze wstydem, że na diecie Atkinsa poczynił wyraźne postępy, ale zabrakło mu siły woli, żeby ją kontynuować. Takie osoby trafiają do mojego gabinetu całkowicie załamane i bardzo dużo wysiłku wymaga z mojej strony przekonanie ich, że to nie ich wina; że to dieta zawiodła, stawiając ciału wymogi, przeciw którym musiało się zbuntować.

Wrócimy teraz do omawianych już wcześniej badań A to Z Trial (Gardner, Kiazand, et al. 2007; Dansinger, Gleason, et al. 2005). Gwoli przypomnienia: porównano w nich dietę Atkinsa, strefową, Ornisha i LEARN. Na początkowym etapie eksperymentu najlepsze efekty przyniosła dieta Atkinsa, ale menu z niewielką ilością węglowodanów zawsze wywołało spalanie zmagazynowanego w wodzie glikogenu. Upraszczając, nagły efekt utraty wagi to tylko woda opuszczająca organizm. Po roku badań okazało się, że we wszystkich grupach zanotowano bardzo zbliżony spadek wagi ciała. Analiza wykazała, że czynnikiem sprawczym nie był rozkład makroskładników, a stopień, w jakim pacjenci wypełniali zalecenia (Alhassan, Kim, et al. 2008).

W wielu innych badaniach porównano diety o różnej ilościowo zawartości makroskładników oraz węglowodanów, tłuszczów

i białka. We wszystkich metaanalizach i recenzjach zwrócono uwagę na fakt, że w ostatecznym rozrachunku liczy się wartość kaloryczna posiłków (Freedman, King, et al. 2001; Powell, Tucker, et al. 1994; Alford, Blankenship, et al. 1990; Hu, Mills, et al. 2012; Bravata, Sanders, et al. 2003; Sacks, Bray, et al. 2009; Krebs, Elley, et al. 2012; Foster, Wyatt, et al. 2003; Shai, Schwarzfuchs, et al. 2008; Hill, Drougas, et al. 1993; Golay, Allaz, et al. 1996; Astrup, Meinert Larsen, et al. 2004). Nie istnieją naukowe dowody na potwierdzenie tezy, że białko prowadzi do utraty wagi, a węglowodany – niezależnie od ich wartości kalorycznej – do jej zwiększenia.

Propagatorzy diety wysokobiałkowej przekonują, że białko przyspiesza metabolizm. Odwołują się do efektu termogenicznego, czyli konieczności wydatkowania energii przez organizm w celu rozłożenia białka. Takie zjawisko rzeczywiście ma miejsce i jest dość logiczne: białko, jako paliwo drugiej kategorii, trudniej jest zamienić w użyteczną glukozę. Badania wykazały, że po zjedzeniu białka procesy metaboliczne przyspieszają (Mikkelsen, Toubro, et al. 2000). Ale przyrost energii wynosi 1-2%, czyli ok. 20 kalorii. Dla porównania, węglowodany zainicjują proces termogeniczny dopiero, kiedy zaczniemy się przejadać – co, jak wiemy, powoduje przyspieszenie metabolizmu. A ponieważ węglowodany można łatwo spożytkować, więc i efekt termogeniczny jest zbędny (Horton, Drougas, et al. 1995).

Wielbiciele diety wysokobiałkowej podkreślają, jak sycące jest białko. To ciekawy dobór słownictwa, biorąc pod uwagę, co dzieje się w naszym organizmie. Kiedy odżywiamy się pokarmami o niskiej zawartości węglowodanów, pozbawiamy organizm najważniejszego źródła energii. Żeby podtrzymać procesy życiowe, przełączamy się na paliwo zastępcze: tłuszcz, a produktem ubocznym

jego spalania są związki chemiczne nazywane ketonami, które mogą wywołać złe samopoczucie. Osoby stosujące dietę niskowęglowodanową często skarżą się na mdłości i ból brzucha i niewykluczone, że to z tego powodu jedzą mniej kalorii. Co się tyczy skuteczności, z jaką białko zaspokaja uczucie głodu, to dostępne dane są niejasne. W badaniach porównujących białko z węglowodanami przewagę zyskały te pierwsze, ale w eksperymencie skupiono się na wyizolowanych węglowodanach, a nie owocach i warzywach (Boelsma, Brink, et al. 2010). Wiemy, że jedzenie cukru w czystej postaci wpływa na poziom glukozy w krwi i potęguje głód. Białko wygrywa, ponieważ nie porównano go z owocami i warzywami, które dostarczają organizmowi błonnika, tym samym ułatwiając kontrolowanie uczucia głodu.

Białko rzeczywiście wchodzi w reakcję z hormonami kontrolującymi głód. Okazuje się jednak, że nie ma znaczenia, czy jest to białko roślinne, czy zwierzęce (Bowen, Noakes, et al. 2006). Badania nie wykazały, żeby białko niezależnie od innych czynników wpływało na zwyczaje żywieniowe (Martens, Lemmens, et al. 2013). Moglibyśmy przestudiować dowolne badania, w których wykazano, że hormony takie jak GLP1 zmieniają się pod wpływem białka w eksperymentalnym koktajlu. Ale w realnym świecie o naszych wyborach kulinarnych nie decyduje wyłącznie białko. W jednym z eksperymentów badacze kazali pacjentom zjeść różne pokarmy o identycznej wartości energetycznej. Zebrało dane dotyczące uczucia sytości oraz wielkości następnego posiłku. Okazało się, że uczucie głodu najlepiej zwalczają ziemniaki o wysokiej zawartości węglowodanów (Holt, Miller, et al. 1995).

Skoro białko zaspokaja uczucie głodu i przyspiesza metabolizm, to dlaczego tyjemy? W końcu Amerykanie spożywają więcej białka i mniej węglowodanów niż mieszkańcy dowolnego

wysoko rozwiniętego kraju świata – a mimo to zajmujemy czołowe miejsce w rankingu otyłości, ponieważ 2/3 obywateli cierpi na nadwagę albo otyłość. Sytuacja stała się tak poważna, że co roku wydajemy 200 miliardów dolarów na leczenie chorób związanych z otyłością (Li i Heber 201). National Center for Health Statistics udostępniło na swojej stronie internetowej dane dotyczące nawyków żywieniowych Amerykanów zebrane w badaniach NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey). W podsumowaniu zwrócono uwagę, że w latach 1998-2008 całkowite spożycie kalorii utrzymywało się na stałym poziomie, spadło za to spożycie węglowodanów, a wzrosło spożycie białka. Gdyby kalorie z białka rzeczywiście chroniły organizm przed tyciem, trend, o którym mowa powinien był zatrzymać epidemię otyłości, a przynajmniej spowolnić jej tempo. Tymczasem nic takiego się nie stało; problem otyłości mniej więcej w tym samym okresie znacząco rozprzestrzenił się w grupie dorosłych mężczyzn i nastolatków (w przypadku kobiet obniżył się) (Ogden, Carroll, et al. 2006).

Według Institute of Medicine, jeśli osoba otyła zgubi 5% wagi ciała, należy uznać to za sukces; według badaczy utrata 10% znacząco odciąża układ sercowo-naczyniowy. Ale ludziom to nie wystarcza. Pacjenci, którzy trafiają do mojej kliniki, chcą zrzucić dużo, dużo więcej, i to w jak najkrótszym czasie. Większość chce się odchudzić o 32%, a wynik poniżej tego progu przyjmują z rozczarowaniem (Foster, Wadden, et al. 1997). To najlepiej wyjaśnia, dlaczego wiele osób decyduje się spróbować ekstremalnej diety niskowęglowodanowej/wysokobiałkowej, nie zważając na towarzyszące jej mdłości i zaparcia.

W powszechnej opinii żadna dieta nie jest skuteczna, co potwierdzają zarówno nauka, jak i praktyka. Można odnieść

wrażenie, że pomimo ciągłego odchudzania, ludzie i tak tyją. Jeśli spojrzeć na problem z dystansu, staje się jasne, że dietami wpędzamy się w otyłość.

Oczywiście komuś zawsze uda się zrzucić zbędne kilogramy bez efektu jojo. Takich osób jest niewiele, ale zdarzają się. I lepiej przyjrzeć się im, „pozytywnym buntownikom”, niż milionom, którzy polegli. W 1998 roku sformowano National Weight Control Registry mające analizować przypadki osób, które wyleczyły się z nadwagi i już do niej nie wróciły. Zwracam uwagę, że nie mamy tu do czynienia nie tyle z eksperymentem naukowym, co raczej z interesującym badaniem na ludziach, którzy uchronili się przed pułapkami złej diety.

Analiza tych przypadków wykazała, że najlepsi z „przegranych” mieli kilka cech wspólnych. Regularnie ćwiczą, pamiętają o śniadaniu, nie stosują ekstremalnych metod odchudza i, co bardzo istotne, stosują diety niskotłuszczowe (Shick, Wing, et al. 1998). Tak, to prawda, że wiele tego typu diet daje najlepsze rezultaty w krótszym czasie, ale chcesz schudnąć na pół roku, czy na całe życie? Szybko zapominamy o efekcie szybkiej utraty masy ciała, które zawdzięczamy usunięciu wody z organizmu i zmniejszeniu spożycia kalorii w konsekwencji wytlumienia uczucia głodu przez dietę niskowęglowodanową/wysokobiałkową. To raptem obserwacja, ale warto wspomnieć, że jeden z najbardziej zasłużonych badaczy zagadnień żywienia, George Bray, sporządził recenzję opartą na literaturze tematu, w której zauważył, że zmniejszenie spożycia tłuszczu koreluje z utratą wagi ciała (Bray and Popkin 1998), z czym zgodziło się wielu badaczy (Stamler i Dolecek 1997; Toubro i Astrup 1997; Howard, Manson, et al. 2006). I chociaż zrzucenie zbędnych kilogramów nie nastrecza większych problemów, dużo trudniej jest pozostać

przy nowej wadze. Dr Rudolph Leibel, współdyrektor Naomi Berrie Diabetes Center należącego do Uniwersytetu Columbia przeprowadził fascynujące badania, które wykazały, że w procesie odchudzania najbardziej zdradziecki jest moment, kiedy przestajemy dostrzegać efekty naszej pracy. Dzieje się tak po części ze względu na spowolniony metabolizm, a po części z powodu skomplikowanych zmian hormonalnych. Badania wykazały jednak, że, podobnie jak to miało miejsce w przypadku National Weight Control Registry, dieta niskotłuszczowa skutecznie przeciwdziała efektowi jojo (Hill, Drougas, et al. 1993).

W trakcie wieloletniej praktyki leczyłem tysiące pacjentów cierpiących na otyłość, co oznacza, że moje opinie mają oparcie nie tylko w analizie literatury tematu, ale również praktyce. Z czasem nabrałem nieufności do nagłego spadku wagi ciała. Kiedy przepisywałem pacjentowi koktajl białkowy, chudł w oczach. Problem polegał na tym, że zgubione kilogramy bardzo szybko się odnajdywały, i to w towarzystwie kolejnych. Niemal wszyscy moi pacjenci stosowali dietę Atkinsa – i każdy co do jednego wrócił do dawnej wagi (inaczej nie miałiby powodu odwiedzać mojego gabinetu).

Białko i utrata wagi ciała w ujęciu epidemiologicznym

Skoro National Weight Control Registry nie jest poddany skrupulatnej kontroli, badania na populacji kreują przekłamany obraz diet niskotłuszczowych, a badaniom laboratoryjnym brakuje jednolitej wizji, to które badania pozwoliłyby wskazać najlepszą długodystansową dietę odchudzającą? Najlepiej byłoby losowo przypisać pacjentom dwie odmienne diety: jedną autentycznie

niskotłuszczową i drugą niskowęglowodanową/wysokobiałkową i przez 20 lat monitorować ich stan zdrowia. Niestety to nierealne. Bardzo trudno jest przekonać pacjenta, żeby zmienił swoje nawyki żywieniowe choćby na rok, o dwudziestu nie wspominając. Jedyne, co pozostaje, to obserwować, jak różnorakie diety sprawdzają się w dłuższym czasie. Przypomnę, że według krytyków epidemiologii ten rodzaj badań dowodzi wyłącznie korelacji, ale nie istnienia związku przyczynowo-skutkowego. Jeśli jednak liczne badania prowadzone na całym świecie dają te same efekty, to warto bliżej się im przyjrzeć. Jeśli naszym celem jest utrata wagi, to chyba warto zasięgnąć porady u kogoś, komu się to już udało, prawda?

Jak czytelnik zapewne pamięta, badacze zaangażowani w projekt EPIC przez kilka lat monitorowali stan zdrowia setek tysięcy ludzi, co doprowadziło ich do wniosku, że wbrew obiegowej opinii im więcej jemy białka zwierzęcego, tym bardziej zagraża nam otyłość (Schulz, Kroke, et al. 2002; Halkjær, Olsen, et al. 2011). Na podstawie złożonej analizy statystycznej wysnuwano wnioski, że osoby, którym białko dostarcza 22% kalorii są o 23% bardziej narażone na otyłość od tych, które pozyskują z białka 14% kalorii (Vergnaud, Norat, et al. 2013). Jeszcze bardziej zaskakuje fakt, że mięso – a zwłaszcza mięso z kury – w dłuższej perspektywie czasu sprzyja tyciu (Vergnaud, Norat, et al. 2010). Miłośnicy diety niskowęglowodanej mogliby odpowiedzieć, że takie a nie inne konkluzje mogą być efektem wielu czynników, stronnictwa oraz istnienia zmiennych zakłócających – tyle że badacze wzięli pod uwagę naprawdę wszystko, włącznie ze spożyciem kalorii. Dopilnowano, żeby poszczególne grupy badanych spożywały posiłki o różnej wartości kalorycznej. Wyniki były jednoznaczne: mięso z kury, amerykańskie dobro narodowe, powoduje tycie!

Dzięki danym zebranych w projekcie EPIC możliwe było także zbadanie diety śródziemnomorskiej – i im więcej czasu poświęcano jej analizie, tym większego naukowcy nabierali przekonania, że natrafili na skuteczny sposób na utrzymanie stałej wagi ciała. W konkluzji badań stwierdzono, że efektywność diety w walce z otyłością wynika z niskiej zawartości mięsa (Romaguera, Norat, et al. 2010).

Eksperyment przeprowadzony przez oksfordzki odłam EPIC umożliwił wgląd w porównanie wegetarian i wegan ze zdrowymi mięsozercami, którzy spożywali dużo mniej mięsa od swoich pobratymców. Choć w badaniach ujęto liczne czynniki powiązane ze stylem życia, i tak osoby stosujące dietę roślinną ważyły mniej. Kiedy po jakimś czasie badacze wrócili do tej grupy, okazało się, że im więcej jest w diecie białka zwierzęcego, a mniej błonnika, tym wyższe ryzyko otyłości (Spencer, Appleby, et al. 2003; Appleby, Thorogood, et al. 1999).

Badania Adventist Health Studies dostarczają licznych informacji o różnicach między ludźmi spożywającymi białko zwierzęce a tymi, którzy go unikają. Kolejny raz podkreślę, że mięsożerni adwentyści są zwykle zdrowsi od ogółu populacji kraju, a badania monitorowały zmiany zdrowotne u wielu osób w długim czasie. Jak nietrudno się domyślić, wieloletnie badania obejmujące 71 tysięcy pacjentów wykazały, że im mniej spożywamy białka zwierzęcego, tym niższy jest wskaźnik masy ciała (Rizzo, Jaceldo-Siegl, et al. 2013). Zwrócono również uwagę na fakt istnienia korelacji między spożyciem białka a niedoborem substancji odżywczych – co chyba nikogo nie zaskoczyło.

Liczne eksperymenty wykazały istnienie związku między stosowaną dietą a zmianą wagi ciała. Czy to w Szwecji (Newby, Muller, et al. 2003), czy w Stanach Zjednoczonych (Kahn,

Tatham, et al. 1997), długoterminowe badania prospektywne udowadniają, że im więcej jemy białka zwierzęcego, a mniej warzyw, tym bardziej tyjemy. Najwięcej danych dotyczących naszych nawyków żywieniowych dostarczyły zakrojone na wielką skalę badania NHANES (National Health Examination and Nutrition Survey), na które powoływałem się wcześniej. Zdarza się, że internauci (tak, mam na myśli miłośników diety o niskiej zawartości węglowodanów) wyciągają na podstawie pobieżnej analizy surowych danych niczym niepodparte wnioski (które następnie przedstawiają w formie kolorowych wykresów). Problem w tym, że surowe dane niczego nam nie mówią. Konieczne jest zastosowanie skrupulatnej analizy statystycznej i wyodrębnienie czynników, które mogłyby skutkować fałszywą korelacją. Fakt, że Szwajcarzy zdobyli najczęściej nagród Nobla oraz że produkują i jedzą najczęściej czekolady, nie znaczy, że wraz ze zwiększeniem spożycia słodkich pyszności rosną nasze szanse na zdobycie prestiżowej nagrody. Kiedy do analizy danych zebranych przez NHANES wykorzystano zaawansowaną analizę statystyczną, zaobserwowano istnienie prawidłowości łączącej spożycie mięsa i tycie (Wang i Beydoun 2009). W odruchu paniki potężny lobbysta przemysłu hodowców krów wysłał notę do wydawcy dziennika medycznego. Argumentował, że większa waga ciała mięsożerców wynika z obecności bardziej rozbudowanej masy mięśniowej. Niestety, w badaniach wzięto pod uwagę także objętość w talii. Mięsożercom rosły nie mięśnie klatki piersiowej ani bicepsy, a brzuchy. Ale trzeba mu oddać sprawiedliwość, że próbował.

W swojej książce „Good Calories, Bad Calories” Gary Taubes dużo miejsca poświęcił dyskusji nad badaniami Chicago Western Electric, w których monitorowano dietę i stan zdrowia

pracowników firmy. Taubes starał się udowodnić, że spożywanie tłuszczów nasyconych nie miało najmniejszego wpływu na rozwój chorób serca (problem ten omówiliśmy w poprzednim rozdziale). Do czego zmierzam? W badaniach udział wzięło 1730 pracowników, trwały one osiem lat i skupiały się na związku między wagą ciała a spożyciem białka. Naukowcy ponad wszelką wątpliwość udowodnili istnienie takiego związku, a przy okazji wykazano, że białko roślinne pomaga zrzucić zbędne kilogramy (Bujnowski, Xun, et al. 2011).

Dlaczego tyjemy od białka?

Czytelnik zapewne zadaje sobie pytanie, jak to możliwe, że konsumpcja białka sprzyja tyciu, skoro do tej pory słyszał, że jest dokładnie na odwrót. Odpowiedzi jest wiele. W recenzji z 2009 roku zebrano liczne dowody, że przedłużające się spożywanie produktów o działaniu kwasotwórczym – czyli takim, jakie zawiera dieta wysokobiałkowa – może prowadzić do uszkodzenia komórek organizmu, a w konsekwencji do zwiększenia wagi ciała (Berkemeyer 2009). To ciekawy artykuł (przynajmniej dla mnie), ale wydaje mi się, że odpowiedź jest dużo prostsza. Być może czytelnikowi obił się o uszy termin „dieta wolumetryczna”, który ukuła dr Barbara Rolls, dietetyczka z Penn State, w celu opisanego prostej idei: posiłek o niskiej gęstości kalorycznej nie powoduje tycia. Dr Rolls argumentuje, że w żołądku znajdują się receptory, które informują mózg, kiedy zjedliśmy wystarczająco dużo*. Receptory mogą nie zdążyć zareagować, jeśli spożywamy wysokokaloryczny posiłek, ale wystarczy, że zmniejszymy

* Opracowano nawet specjalne urządzenie, które pobudza nerw, wywołując uczucie sytości. Ja wolę jednak napelnić brzuch jedzeniem.

gęstość kaloryczną dania, a organizm zyska czas na poprawną reakcję, chroniąc nas przed przejedzeniem się (Rolls 2000; Rolls and Bell 1999; Rolls, Ello- Martin, et al. 2004).

Gęstość kaloryczna



400 kalorii z oleju

400 kalorii z wołowiny

400 kalorii z warzyw

Receptory stopnia rozciągnięcia ściany żołądka są rozsiane po całej jego powierzchni. Kiedy wchodzi w kontakt z pożywieniem, wysyłają do mózgu sygnał o zaprzestaniu jedzenia. Pokarm roślinny, bogaty w błonnik, dostarcza najmniej kalorii, co oznacza, że można go spożywać w dużych ilościach.

Owoce, warzywa i fasola zawierają dużo błonnika, który nie zostaje wchłonięty do krwiobiegu. Masa posiłku roślinnego nie przekłada się w stosunku 1:1 na ilość kalorii. Co więcej, błonnik wiąże wodę, która nie odłoży się w postaci tłuszczu. Z kawałka arbuza ważącego 280 g organizm pozyskuje tylko 85 kalorii – reszta to błonnik i woda. Z kolei 280 g mięsa z kury dostarczy sześć razy więcej kalorii (480). Gdyby dało się wypić 280 g oliwy z oliwek (informacja dla wariatów: to 20 łyżek stołowych), nasz organizm wchłoniąłby 2380 kalorii.

Dlatego tłumaczę moim pacjentom, że na diecie roślinnej nie muszą martwić się kaloriami. Nie ma znaczenia, ile zjedzą jabłek czy liści jarmużu. Jeszcze nie widziałem, żeby ktoś przytył od brokułów czy bananów. Jedna z pacjentek postanowiła udowodnić mi, że się mylę i zaczęła jeść po sześć jabłek dziennie. I tak schudła. Nawet najbardziej zdeterminowany obzartuch będzie miał dość, zanim zdąży zjeść za dużo kalorii.

Wartość dodaną stanowi szczególna właściwość błonnika do wiązania cukru w owocach i warzywach. W sokach owocowych cukier zostaje pozbawiony błonnika i bardzo szybko przedostaje się do krwiobiegu. Raczej od tego nie utyjesz, ale po godzinie dopadnie cię uczucie głodu. Lepiej zjeść pomarańczę – zawarty w niej błonnik sprawia, że cukier uwalnia się powoli. Błonnik w dużych ilościach zmniejsza obciążenie glikemiczne potrawy, a badania wykazały, że naprawdę zaspokaja uczucie głodu (Lernerz, Alsop, et al. 2013). Podejrzewam, że to dlatego sprzyja odchudzaniu. Jeśli przyjrzeć się badaniom prowadzonym na większą skalę, okazuje się, że osoby odżywiające się bogatymi w błonnik owocami, warzywami i zbożem dostarczają organizmowi mniej kalorii i gubią zbędne kilogramy szybciej niż mięsożercy (Mozaffarian, Hao, et al. 2011).

Dieta roślinna, którą stosuję w ramach terapii odchudzającej od wielu lat, okazała się bardzo skutecznym narzędziem w walce z nadwagą. Nie zamierzam nikogo przekonywać do weganizmu, a tylko namówić do jedzenia owoców, warzyw, ziarna i roślin strączkowych oraz zmniejszenia porcji białka zwierzęcego. Chciałbym, żeby moi pacjenci dokonali rewolucji na swoim talerzu. Radzę, żeby zdetronizowali mięso, które do tej pory odgrywało pierwszoplanową rolę w każdym daniu. Często się słyszy, że dieta roślinna to nie bułka z masłem, ale osoby

odwiedzające mój gabinet jakoś nie miały z nią problemu. I nie jest to wyłącznie moja opinia – badania potwierdziły wysoki stopień adaptacji diety wegetariańskiej w warunkach klinicznych (Berkow, Barnard, et al. 2010; Thedford i Raj 2011).

Ale stawka jest wyższa niż tylko wolność od zliczania kalorii; radzę moim pacjentom, żeby dali sobie spokój ze zliczaniem *czegokolwiek*. Przez lata patrzenia na węglowodany i posiłki przez pryzmat ilości poszczególnych składników dorobili się obsesji na tym punkcie. Wiadomość, że wreszcie mogą przestać się głodzić, przyjmują z ogromną ulgą. Zachęcam ich, żeby komponowali sobie posiłki we wszystkich kolorach tęczy, z dowolnej ilości owoców i warzyw. Jesteś głodny? Zjedz jabłko. Naciesz się nim i zapomnij o zmartwieniach. Podsuwam pacjentom przepisy na pyszne, obfite dania o niskiej wartości kalorycznej (czytelnik znajdzie je w rozdziale 17). I nieustannie słyszę od nich, jakie to łatwe. Zachwalają smak potraw, cieszą się z nieprzemijającego uczucia sytości i czerpią satysfakcję z fantastycznego samopoczucia. Przypomnę: zawodowo zajmuję się odchudzaniem. Gdyby moi pacjenci nie zrzucili zbędnych kilogramów, uznałbym to za porażkę. Polecam moją dietę, ponieważ przynosi fantastyczne rezultaty.

Wianae Diet Study przeprowadzone na Hawajach pokazuje, jak efektywna może być dieta niskotłuszczowo-niskobiałkowa o wysokiej zawartości węglowodanów pochodzenia roślinnego. W przeciągu kilku ostatnich dekad na Hawajach zaobserwowano znaczący wzrost liczby osób otyłych oraz przypadków schorzeń metabolicznych, na które rdzenni mieszkańcy tego regionu nie cierpieli w okresie poprzedzającym nasilenie się wpływów zachodnich. Naukowcy skompletowali grupę składającą się z 22 dorosłych osób i przez trzy tygodnie karmili je tradycyjną hawajską dietą. Uczestnicy badania mogli jeść bez ograniczeń

miejscowe owoce i warzywa. Dieta składała się w 78% z węglowodanów, w 11% z białka i w 11% z tłuszczu. W ostatecznym rozrachunku wyspiarze przyswajali mniej kalorii, a ich profil kardiometaboliczny poprawił się znacznie. Zrzucili też średnio 5,4 kg w okresie trzech tygodni. Co najważniejsze, dieta została pozytywnie przyjęta i nie pojawiły się problem nietolerancji pożywienia (Shintani, Beckham, et al. 1994, 2001).

Wiele osób zwróci zapewne uwagę, że Waianae Diet Study nie było randomizowanym badaniem kontrolowanym, czyli zabrakło złotego standardu. Na szczęście dr Gabrielle Turner-McGrievy, która przeprowadziła dwa dogłębne badania spełniające rygorystyczne kryteria krytyków, potwierdziła konkluzje swoich poprzedników. W pierwszym eksperymencie porównała pacjentów na diecie wegetariańskiej z osobami stosującymi dietę NCEP (National Cholesterol Education Program). To o tyle ciekawe, że obie diety są do siebie dość podobne. NCEP składa się z, nazwijmy to, „wypośredkowanych” posiłków zawierających mniej błonnika, a więcej białka i tłuszczu, ale ponieważ dopilnowano, żeby tłuszcz dostarczał tylko 30% kalorii, dieta i tak wpisuje się w model niskotłuszczowy. Pomimo niewielkich różnic, po dwóch latach grupa wegańska zrzuciła więcej kilogramów, niż pacjenci stosujący dietę rekomendowaną przez lekarzy (Turner- McGrievy, Barnard, et al. 2007).

Dr Turner-McGrievy przeprowadziła jeszcze jedno interesujące badanie, w którym w losowy sposób przypisała 63 osoby z nadwagą do pięciu grup o takiej samej liczbie członków: mięsożerców, osób spożywających mięso sporadycznie, pescowegetarian, wegetarian i wegan. Po upływie pół roku weganie mogli pochwalić się najlepszymi wynikami w odchudzaniu (Turner-McGrievy, Davidson, et al. 2015). Badanie trwało dość krótko,

ale potwierdziło wysoki stopień adaptacji diety wegańskiej. Jeśli ktoś się zastanawia, jakie efekty przyniosłoby przedłużenie eksperymentu, odpowiedzi udzieliło już Adventist Health Studies: zmiany zapoczątkowane przez okres trzech tygodni najpewniej pogłębiłyby się, weganie zrzuciliby najwięcej zbędnych kilogramów, a mięsożercy najbardziej przytyli.

Jeśli czytasz tę książkę, ponieważ chcesz schudnąć, to właśnie znalazłeś najbardziej efektywne, a przy tym najmniej skomplikowane rozwiązanie swojego problemu. Zaczynj od przepisów i planu posiłków z rozdziału 17. Kiedy już doświadczysz na własnej skórze, jak zdrowa jest to dieta i jak szybko traci się na niej kilogramy; przez myśl ci nie przejdzie, żeby próbować czegoś innego. Tak było z wieloma moimi pacjentami. I ze mną.



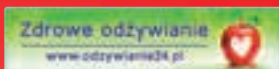
**Dlaczego tak trudno jest odstawić mięso?
Jakim cudem jedni spożywają duże ilości białka żeby
zwiększyć masę ciała, a inni żeby zrzucić wagę?
Czemu, mimo postępów w medycynie,
tak wiele chorób skraca czas naszego życia?**

Autorzy ujawniają mechanizm powszechnego uzależnienia od mięsa oraz obalają mity związane ze spożywaniem białka zwierzęcego. Udowadniają, że proteiny wcale nie pomagają spalić kilogramów, a węglowodany w naturalnej postaci stają się źródłem zdrowia, witalności i energii. Co więcej, testy laboratoryjne wykazały istnienie wyraźnego związku między białkiem zwierzęcym a nadwagą, nadciśnieniem, chorobami serca, cukrzycą i nowotworami, jak również wieloma innymi dolegliwościami odpowiedzialnymi za skrócenie długości życia.

Książka nie nakłania do całkowitej rezygnacji z mięsa, ale do stopniowego, rozsądnego modyfikowania nawyków żywieniowych. Ujawnia, że białko zwierzęce można z powodzeniem zastąpić białkiem roślinnym, a najskuteczniejszą metodą na zrzucenie zbędnych kilogramów, poprawienie stanu zdrowia i uchronienie organizmu przed chorobami jest stosowanie diety o niskiej zawartości białka oraz tłuszczu. Autorzy swoje tezy popierają wynikami niezależnych badań i eksperymentów.

Koniec z mięsem, początek zdrowia.

Patroni:



Cena: 59,90 zł

