



Tim Spector

ČO NAOZAJ JEME?

Praudy a mýty o jedle



N

TIM SPECTOR
ČO NAOZAJ JEME?

TIM SPECTOR

**ČO
NAOZAJ
JEME?**

PRAVDY A MÝTY O JEDLE

Tim Spector

Spoon-Fed: Why Almost Everything We've Been Told About Food Is Wrong

Copyright © Tim Spector, 2020

First published as Spoon-Fed in 2020 by Jonathan Cape, an imprint of Vintage.

Vintage is part of the Penguin Random House group of companies.

Translation © Jana Kutášová Trajtelová

Design & Layout © Ondrej Ivánek

Slovak edition © 2023 by N Press, s. r. o.

ISBN 978-80-8230-149-9

Venované Juno

OBSAH

Predslov	11
Úvod	17
1. Sme jedineční	34
2. Aj od jedla si treba oddýchnuť	41
3. Počítanie kalórií je nezmysel	49
4. Tuk na lavici obžalovaných	58
5. Doplnky <i>naozaj</i> nefungujú	66
6. Tajná horkosladá agenda	76
7. Čo nenájdete na etikete	86
8. Strach zo spracovaných potravín	94
9. Dajte si slaninu	104
10. Podozrivý rybí biznis	119
11. Vegánmánie	132
12. Viac než štipku soli	140
13. Káva životobudič	149
14. Ješť za dvoch	156
15. Epidémia alergií	164
16. Bezlepková móda	171
17. Na bicykel	179
18. Potrava pre myseľ	186
19. Kupčenie s vodou	195
20. Len kvapku	204
21. Cestujúce potraviny	212
22. Postrek na všetko	221
23. Mne neverte, som lekár	229
Záver: Ako ješť?	236
Dodatok: Plán v dvanástich bodoch	247
Podakovanie	248
Bibliografia	250
Register	266

PREDHOVOR

V marci 2020, len niekoľko dní po odovzdaní prvého vydania tejto knihy do tlače, sa životy všetkých nás zmenili. Keď Londýn zasiahla prvá vlna covidu-19, moje výskumné oddelenie zatvorili a univerzita nás poslala domov. Keď som sa deprimovaný viedol na bicykli, dostal som nápad zmeniť aplikáciu venovanú výžive, ktorú sme vyvíjali spolu so spoločnosťou ZOE, na bezplatnú aplikáciu na boj s covidom. Na moju radosť kolegovia zo ZOE s nápadom nadšene súhlasili. Vďaka pomoci ďalších kolegov akademikov tím po piatich dňoch disponoval hotovou pracovnou verzou aplikácie. Na sociálnych sieťach sa aplikácia okamžite stala hitom a v priebehu 48 hodín mala milión stiahnutí. Hoci sa vláda v prvých mesiacoch jej používania viackrát pokúsila zastaviť jej šírenie, dnes, o 18 mesiacov neskôr, má v Spojenom kráľovstve, Spojených štátoch a vo Švédsku takmer päť miliónov používateľov, vďaka čomu sa stala najväčším svetovým projektom, v ktorom sa snúbi občianska iniciatíva s vedou.

Úspech tejto aplikácie treba pripísať niekoľkým faktorom: ľudia v prvom rade zúfalo potrebovali vyrozprávať svoje osobné príbehy o symptómoch covidu. Bolo to obdobie, keď ich nik iný nepočúval a keď dokonca nemali ani možnosť hovoriť s lekárom. Po druhé, chceli touto cestou pomáhať iným vo svojom okolí. Po tretie, na rozdiel od iných prieskumov tentoraz ľudia chceli pravidelnú spätnú väzbu v podobe nezávislých a dôveryhodných informácií – nielen to, čo im predkladala vláda. Ako sa vírus ďalej vyvíja, výskumná aplikácia ZOE venovaná covidu-19 na základe

týchto princípov aj naďalej poskytuje aktuálne a nezávislé informácie. Aj táto kniha stojí na rovnakých princípoch: dôsledne skúma vedecké údaje o jedle a výžive, a tak je pripravená poradiť, aj keby tieto rady mali protirečiť tomu, čo nám vravia naše vlády, potravinárske spoločnosti, lekári a neaktuálna veda.

Vďaka aplikácii ZOE covid-19 máme údaje z najväčšieho prieskumu o ľudskom stravovaní, aký kedy svet videl. Dnes vieme, že druh a kvalita konzumovaných potravín nemajú vplyv len na obezitu, ale aj na pravdepodobnosť nákazy, hospitalizácie a úmrtia na covid. Máme jasné dôkazy o súvislostiach medzi zdravými črevami a priebehom nákazy vírusom: tí, ktoríedia viac rastlinnej stravy, majú miernejší priebeh ochorenia. Takže pandémia covidu, ktorá očividne súvisí s obezitou, spoločenskou depriváciou a zlým zdravím čriev, ako aj spochybnenie bezpečnosti niektorých potravín počas nej možno vytvorili priestor na zmenu. Dnes už vieme o súvislostiach medzi stravou a imunitným systémom oveľa viac, a preto sa ešte výraznejšie zasadzujeme za to, že základným právom každého z nás – a obzvlášť detí – by mal byť prístup ku kvalitnej strave.

V roku 2021 vyšla nezávislá správa s názvom Národná potravinová stratégia Spojeného kráľovstva (pri ktorej som bol odborným poradcom). Správa obsahuje mnohé všeobecné odporúčania, ktoré nájdete aj v tejto knihe, vrátane upozornení na dôsledky nášho výberu potravín na našu planétu. Hovorí aj o bezodkladnej potrebe prehodnotiť naše stravovacie návyky, pustiť sa do riešenia problému obezity a do vzdelávania detí o skutočnej potrave. Dúfam, že vláda bude mať dosť odvahy a spraví potrebné kroky, hoci práve teraz situácia nevyzerá dobre. Vlažná reakcia vlády Spojeného kráľovstva na krízu obezity je dôkazom toho, že ešte treba vyvinúť enormne veľa úsilia, kým dôjde k zmene oficiálneho postoja. Možno sa budeme musieť naďalej spoliehať na to, že zmena sa pretlačí takpovediac zdola nahor, a to prostredníctvom vzdelávania a osvetly. V oblasti stravovania neplatí, že by si ľudia svoje návyky slobodne „zvolili“. To, čo jeme, ovplyvňuje aj organizácia nášho spoločenského, politického a ekonomického systému

– či sú dostupné zdravé potraviny, či si ich ľudia môžu dovoliť a či nie je luxusom sa tým vôbec zaoberať. Inými slovami, zdravé stravovanie nie je nič, čo si dokážeme zabezpečiť sami. Potrebujeme sa oň postarať ako spoločnosť. Niektoré indikátory napovedajú, že sa verejné povedomie o kľúčových problémoch stravovania zvyšuje. Videli sme to pri reakcii ľudí na vládne rozhodnutie z roku 2020, keď vláda sociálne znevýhodneným deťom odňala právo na školské stravovanie zadarmo.

Vzťah medzi potravinami a životným prostredím je dnes diskutovaná téma. S postupným zhromažďovaním väčšieho množstva údajov sa menia aj niektoré moje názory. Podľa mňa potrebujeme podrobnejšie preskúmať celkový vplyv všetkých živočíšnych výrobkov na ľudské zdravie a na naše životné prostredie. Alternatívne náhrady mliečnych výrobkov už prešli dlhú cestu a mnohé rastlinné mlieka – tie, ktoré sa vyrábajú z jednoduchých prirodzených zložiek – sa veľmi zlepšili. Mojim favoritom je ovsené mlieko. Dokonca aj probiotické vegánske syry vyrábané z orechov, ktorým som sa voľakedy vysmieval, majú čoraz lepšiu chuť aj kvalitu. Vďaka týmto alternatívam je čoraz ťažšie obhájiť štátom podporovanú konzumáciu lacných mliečnych výrobkov, pochádzajúcich od zle zaopatreného dojného dobytku, a to v morálnom zmysle, ale aj s ohľadom na chuť či ich zdravotné účinky. Aj zdravotné benefity konzumácie rýb sa preceňujú, a ak nám záleží na našej planéte, musíme nechať moria oddychovať a zotaviť sa. Stále verím, že vegánstvo nie je nevyhnutne najlepší spôsob stravovania, nemožno však vyvrátiť fakt, že čím viac rastlinnej stravy budeme jesť, tým budeme zdravší – my aj naša planéta. Zdá sa, že podobne ako to bolo u našich predkov, cestou je občasná konzumácia eticky prijateľne vyrábaných živočíšnych produktov, ktoré by predstavovali doplnok stravy bohatej na orechy, zeleninu, strukoviny, priemyselne nespracované obilniny a ovocie. Táto cesta sa zdá schodnejšia než pokusná produkcia mäsa zo skúmavky.

Potešilo ma, že od prvého vydania tejto knihy možno pozorovať rastúci (hoci veľmi oneskorený) záujem vedy a médií

o nebezpečenstvo, ktoré predstavujú ultraspracované potraviny (ultra-processed foods, UPF). Dúfam, že každý, kto si prečíta túto knihu, pochopí rozdiel medzi upravenými potravinami, ako je napríklad fazuľa v konzerve, ktorá je potenciálne prospešnou potravinou, a ultraspracovanými potravinami, ako napríklad semienkový chlieb zo supermarketu, ktorý môže byť plný škodlivých chemických prísad aj napriek tomu, že vyzerá zdravo. V Spojenom kráľovstve a Spojených štátoch v súčasnosti prijímame viac než polovicu dennej dávky kalórií v podobe ultraspracovaných potravín, zatiaľ čo v stredomorských krajinách je to menej než 10 percent. Po tridsiatich rokoch ticha a prakticky neoficiálneho zákazu vedecky skúmať ultraspracované potraviny sa niektoré vedecké tímy vzopreli potravinárskemu priemyslu a konečne nám odhaľujú mechanizmus, ako ultraspracované potraviny bez ohľadu na množstvo prijatých kalórií menia náš metabolizmus a podporujú prejedanie sa, a to zvlášť u detí. Potrebujeme sa vrátiť k prirodzeným potravinám, aby sme sa vyhli škodám, ktoré našim telám a mozgom spôsobujú nezdravé potraviny. Platí to najmä pre deti, keďže si práve v útlom veku budujeme základ pevného zdravia na zvyšok života. Najväčšiu hrozbu pre naše zdravie v súčasnosti predstavuje nadmerná konzumácia umelo vytvorených potravín a je nevyhnutné tejto hrozbe bezodkladne čeliť.

Na covid sme všetci reagovali inak. Keď som ochorel ja, na tri týždne som celkom stratil chuť do jedla. No mal som šťastie. Milióny ľudí stratili čuch aj chuť na celé mesiace, čo im úplne znemožnilo vychutnať si akékoľvek jedlo. V roku 2021 náš prieskum spôsobu stravovania realizovaný na vzorke milión ľudí ukázal, že lockdowny mali asi pre tretinu populácie pozitívny prínos, pretože ľudia sa počas nich zlepšili vo výbere potravín. Pri varení viac improvizovali, piekli domáci chlieb, stravovali sa spoločne ako rodina a dosiahli zdravú telesnú hmotnosť. Naopak, tretina populácie začala jesť ešte nezdravšie, jedlá si kupovala vo výdajných okienkach alebo konzumovala drobné hotové potravinárske výrobky a pila nadmerné množstvo alkoholu. Výsledkom bolo priberanie na váhe. Tieto výsledky sa nedali predvídať na

základe výšky príjmu alebo spoločenskej triedy a ukázali, že všetci dokážeme svoje návyky zmeniť, keď sa zmení naše prostredie.

Pandémia u väčšiny z nás vrátane mňa spôsobovala zmeny nálad. V tomto období sa rýchlo rozvíjal výskum súvislostí medzi jedlom a duševným zdravím. Teraz lepšie rozumieme tomu, ako spolu súvisia jedlo, nálada a mikróby a ako môžeme svoju náladu ovplyvňovať prostredníctvom vhodnej stravy. Dôsledky sú fascinujúce. Stravou môžeme napríklad zmierniť zápalové procesy po jedle súvisiace s prudkým nárastom hladiny cukru a tuku v krvi. Existujú aj potraviny, ktoré pomáhajú odvrátiť demenciu. Ultraspracované potraviny môžu spúšťať problémy s duševným zdravím, preto je lepšie vyhýbať sa im. Všetky dôkazy poukazujú na to, že zdravý model stravovania zahŕňa hlavne veľa farebných rastlín, orechy, strukoviny a fermentované potraviny bohaté na probiotiká, ktoré nás chránia pred pandémiou psychických problémov.

Vďaka priekopníckemu výskumu nášho projektu PREDICT v súčasnosti mnoho ľudí využíva technológiu domáceho testovania ZOE. Prostredníctvom nej sa môžu dozvedieť, ako na nich osobne vplývajú každodenne konzumované potraviny. Od prvého vydania tejto knihy tak postupne vznikla najväčšia databáza potravinového mikrobiómu na svete. S jej pribúdajúcimi údajmi bude možné aj čoraz kvalitnejšie personalizované poradenstvo.

Všetci potrebujeme zmeniť svoje stravovacie návyky a náležite vnímať dôležitosť zdravého stravovania. Čoraz viac ľudí môže využívať najnovšiu technológiu, ktorá im umožní porozumieť reakciám ich tela na konzumáciu konkrétneho jedla. Na základe najnovších vedeckých poznatkov máme dnes všetci možnosť prispieť k tomu, aby sme mohli viesť zdravý a šťastný život. Už sa nemusíme spoliehať iba na zastaraný zdravotný systém, vládne odporúčania alebo nedostatočne informovaný zdravotnícky personál. Nemusíme si už dať servírovať dezinformácie – budúcnosť kvalitnej personalizovanej výživy je na dosah.

**Tim Spector,
november 2021**

ÚVOD

Väčšina z nás si prvé potravinové mýty osvojí už v útlom veku. Keď som bol malý, vraveli mi, že po istých špeciálnych potravinách budem rýchlo rásť (mlieko a cereálie), budem mať dobre vyvinutý mozog (ryby), veľké svaly (mäso a vajcia), prípadne akné (čokoláda). Povzbudzovali ma k tomu, aby som jedol špenát ako Pepek námorník, no nikdy mi nik nepovedal niečo o úžitku šošovice, brokolice či fazule. Tvrdili mi, že ako maškrtka sú orechy nezdravé, lebo obsahujú veľa cholesterolu. Takisto mi hovorili, že bez poriadnych raňajok ochoriem. Moja matka, ktorá vyrastala v čase vojny, mi v podstate povedala, že žiadne jedlo nie je natoľko plesnivé, aby sa nedalo zjesť – nechať ho na tanieri bolo neprijateľné. Nespomínam si, že by niektoré naše „poriadne“ jedlo neobsahovalo mäso alebo rybu. Vitamíny sa považovali za veľmi dôležité, zvlášť vitamín C, ktorý ľudia už aj vtedy užívali ako výživový doplnok alebo ho pili vo forme pomarančového džúsu. Ďalšie nikdy nespochybňované rady boli pravidlá typu „nikdy neplávať do hodiny po jedle“, „nikdy nejesť tesne pred spaním“ a „keď chceme schudnúť, musíme cvičiť“. Ani jedna z týchto predstáv nie je vedecky opodstatnená, mnohé z nich sa dokonca ukázali ako jednoznačne mylné. Tak často mi ich však opakovali, že ešte aj ako dospelý mám ťažkosti sa ich odučiť. Všetci sme si osvojili podobné pravidlá a takýchto rozprávok o jedle – či už boli myslené dobre, alebo nie – vekom len pribúda.

Jedzte menej tukov. Jedzte menej cukru. Zeleninu a ovocie

jedzte päťkrát denne. Jedzte viac škrobovej zeleniny, nikdy nevynechajte jedlo, jedzte málo a často, vypite najmenej osem pohárov vody denne, pite menej kofeínu a menej alkoholu, jedzte menej mäsa a mliečnych výrobkov, jedzte viac rýb, používajte rastlinné oleje namiesto masla, počítajte si kalórie, prejdite na diétne nápoje. Zvykli sme si na to, že nám hovoria, ako, kedy a čo by sme mali jesť. Rady k nám prichádzajú z mnohých zdrojov: z národných smerníc, médií, reklám a dokonca z etikiet na potravinách či z obalov od cereálií, ako aj z plagátov a letákov v nemocniciach a ordináciách. Vďaka nim by sme všetci mali byť zdravší, štíhlejší a celkom bez chorôb, ktoré súvisia so zlými stravovacími návykmi. V skutočnosti však od roku 1980 vo väčšine krajín miera obezity, potravinových alergií a cukrovky prudko stúpa. Prítomný je aj nevysvetlený nárast demencie. Napriek pokrokom v liečbe je miera srdcových ochorení a rakoviny takisto na vzostupe. Priemerná dĺžka života, ktorá až donedávna rástla, dnes vykazuje mierny pokles. Máme na výber z nesmierne širokej škály potravín, čelíme záplave dezinformácií a mnohí z nás túžia po jednoduchom a rýchlom riešení. I tí najväčší skeptici sa pristihnú pri tom, že prijímajú nepodložené rady a nevhodne zjednodušené informácie. Aj my ochotne prepadneme novodobým stravovacím trendom: čistá strava, vegánstvo, ketogénna diéta, vysokotučná nízkosacharidová diéta, paleolitické stravovanie, bezlepková a bezlektínová diéta, nevyhnutnosť vitamínových doplnkov. Rozhodnosť a sebaistota zástancov týchto spôsobov stravovania dokáže byť veľmi presvedčivá.

Môj vedecký výskum sa v posledných rokoch čoraz viac zameriaval na výživu a problémy spojené s potravinami. Keď som zistil, že väčšina stravovacích odporúčaní je v najlepšom prípade zavádzajúca a v najhoršom prípade úplne mylná, dokonca zdraviu nebezpečná, bol som šokovaný. Platí to, ako uvidíme, o dietológoch, lekároch, vládnych smerniciach, o správach z vedeckých výskumov a o radách kolujúcich medzi priateľmi a rodinou. Ako sme sa dostali do tejto šialenej situácie, kde nám nekvalifikovaní ľudia diktujú, ako máme jesť? Pre

oblasť medicíny a vedy je táto situácia nová a má ju na svedomí množstvo činiteľov. Ja zdôrazním tri hlavné, ktoré nám navyše bránia potraviny a zdravú výživu lepšie pochopiť. Sú to zlá veda, nesprávna interpretácia vedeckých výsledkov a potravinársky priemysel. Strava je najdôležitejší liek, aký máme. Bezodkladne sa potrebujeme naučiť, ako ho užívať čo najlepšie.

Veda je komplikovaná. Výskum potravín a zdravej výživy patrí k najmladším vedným odvetviám a vo väčšine krajín sa objavil až v 70. rokoch minulého storočia ako reakcia na rast priemyselného spracovávanía potravín a ako dôsledok vládnych snáh zabrániť nedostatočnej výžive obyvateľstva. Výskum výživy vo väčšine krajín stále nepovažujú za súčasť medicíny a tieto dve vedecké oblasti sa iba zriedkavo prekrývajú. Len veľmi málo zdravotníkov sa zaoberá výživou a len málo nutričných odborníkov sa venuje medicíne. Pokusy, omyly, metódy a skúsenosti z testovania liečiv a skúsenosti s potravinárskym priemyslom nie sú odborníkom na výživu dostatočne známe. Akademický výskum výživy mnohí považujú za jednu z najmenej priťažlivých či dôležitých oblastí vedy, a to napriek tomu, že sa pasuje s jedným z najdôležitejších problémov všetkých čias. Úzko spolupracujem s komerčnou spoločnosťou ZOE, pôsobiacou aj v oblasti výživy. Tá zamestnáva výborných analytikov, ktorí svoje kariéry rozbehli na lukratívnejších vedných poliach astrofyziky, matematiky a ekonomiky a neskôr začali pracovať s nesmiernym množstvom údajov o potravinách. Väčšina odborníkov na výživu, až na niekoľko výnimiek, však ostáva izolovaná. Cítia sa podceňovaní a podhodnotení zo strany svojich univerzít a financujúcich inštitúcií, ktoré vo veľkom sponzoruje potravinársky priemysel. Namiesto toho, aby realizovali klinické štúdie veľkého rozsahu, ktoré tak zúfalo potrebujeme, sú nútení tráviť väčšinu svojho času učením alebo krátkodobým výskumom potravín, ktorého výsledkom sú štúdie menšieho rozsahu.

Aby bolo jasné: robiť kvalitný výskum potravín je náročné a finančná podpora dlhodobých výskumov vyžadujúcich