

Chris van Tulleken



**VYSOKO
SPRACOVANÍ
ĽUDIA**

Prečo jeme niečo,
čo nie je **skutočné jedlo**
... a prečo s tým nevieme prestať



**VYSOKO
SPRACOVANÍ
ĽUDIA**

Chris van Tulleken

je infektológ v londýnskej nemocnici špecializovanej na tropickú medicínu (Hospital for Tropical Diseases). Vyštudoval na univerzite v Oxforde a doktorát (PhD.) v odbore molekulárna virológia získal na University College London, kde aj pôsobí ako docent. Vo výskume sa zameriava na vplyv korporácií na ľudské zdravie, najmä v kontexte detskej výživy, a spolupracuje s organizáciou UNICEF a Svetovou zdravotníckou organizáciou. Ako jeden z popredných tvorcov BBC pre deti a dospelých získal dve ocenenia BAFTA. Žije v Londýne s manželkou a dvoma deťmi.

Chris van Tulleken

**VYSOKO
SPRACOVANÍ
ĽUDIA**

**Prečo jeme niečo, čo nie je skutočné jedlo
... a prečo s tým nevieme prestať**

Copyright © Chris van Tulleken 2023
Translation © Dana Petrigáčová 2024
Slovak edition © Petit Press, a. s., 2024

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť akýmkoľvek spôsobom šírená bez predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľa práv.

ISBN 978-559-0993-6

Venujem Dinah, Lyre a Sashi

OBSAH

Úvod.....	9
-----------	---

PRVÁ ČASŤ POČKAŤ, ČO TO JEM?

1	Prečo mám v zmrzline bakteriálny sliz? Ako sme vynašli vysoko spracované potraviny.....	25
2	Dám si radšej päť misiek čokoládových cereálií: Objavenie vysoko spracovaných potravín	40
3	„Vysoko spracované potraviny“ – to znie fakt hrozne, ale naozaj predstavujú problém?.....	62
4	(Nechce sa mi veriť, že to nie je) margarín z uhlia: Vysoko spracovaná potravina, ako sa patrí	78

DRUHÁ ČASŤ NEMÔŽEM SKRÁTKA SLEDOVAŤ, ČO JEM?

5	Tri éry jedenia.....	89
6	Ako naše telo v skutočnosti hospodári s kalóriami.....	109
7	Prečo nejde o cukor.....	118
8	... ani o cvičenie.....	130
9	... či o silnú vôľu.....	144
10	Ako sa vysoko spracované potraviny pohrávajú s naším mozgom	157

TRETIA ČASŤ AHA, TAKŽE PRETO MÁVAM ÚZKOSTI A BOLÍ MA BRUCHO!

11	Vysoko spracované potraviny sú predžuté.....	177
12	Vysoko spracované potraviny zvláštne voňajú.....	186
13	Vysoko spracované potraviny čudne chutia.....	198
14	Aditívna úzkosť.....	212

ŠTVRTÁ ČASŤ
VEĎ UŽ JE TO ZAPLATENÉ!

15 Disregulačné orgány.....	227
16 Vysoko spracované potraviny ničia tradičné jedlá.....	238
17 Skutočná cena Pringles.....	251

PIATA ČASŤ
ČO MÁM TEDA, DOČERTA, ROBIŤ?

18 Vysoko spracované potraviny sú navrhnuté na nadmernú konzumáciu	273
19 Čo môžeme žiadať od štátu.....	289
20 Čo robiť, ak chcete prestať jesť vysoko spracované potraviny	304
Odpovede na časté otázky.....	307
Poďakovanie.....	313
Poznámky.....	322
Register.....	372

ÚVOD

V laboratóriu, kde som pracoval, sme mali každú strediu popoludní takzvaný žurnál klub. Znie to zaujímavejšie, než to v skutočnosti bolo. Rituál, ktorý sa bežne odohráva v laboratóriách po celom svete, vyzeral takto: jeden člen laboratórneho tímu predstavil novú vedeckú publikáciu, o ktorej sa domnieval, že by mohla byť zaujímavá pre našu prácu, a my ostatní sme ju rozniesli na kopytách. Ak práca nebola dostatočne kvalitná, tak sme na kopytách rozniesli aj nešťastníka, ktorý ju vybral.

Laboratórium, ktoré vedie Greg Towers, patrí pod University College London (UCL). Ide vlastne o bývalú viktoriánsku nemocnicu, ktorú navrhol ten istý architekt, čo je autorom návrhu Prírodovedného múzea v Londýne. Je to nádherná starobylá budova plná myší a prasklín. Keď som tam v roku 2011 prišiel na doktorát, sotva mi pripadala ako miesto, kde sa uskutočňuje výskum v molekulárnej virológii na svetovej úrovni.

Na týchto žurnál kluboch ma Greg a iní skúsení členovia laboratórneho tímu naučili, že veda nie je zoznam pravidiel alebo faktov, ale živá argumentácia. Dovtedy ani potom som nestretol nikoho, kto by o akýchkoľvek dátach vo vedeckej publikácii diskutoval radšej než Greg. Nič neostalo nepreskúmané. Bola to najlepšia škola vedeckej práce, akú som si mohol želať.

Laboratórium sa zameriavalo na súboj prebiehajúci medzi vírusmi ako napríklad HIV a bunkami, ktoré musia nakaziť, aby sa v nich potom mohli rozmnožovať. Tento súboj je ako preteky v zbrojení. Bunky majú obranné mechanizmy proti útokom vírusov a vírusy zasa majú vždy naporúdzi nejakú zbraň, aby danú obranu prekonali. Bunky neustále vyvíjajú čoraz sofistikovanejšiu obranu, no vírusy tiež prichádzajú s čoraz lepšími zbraňami, čím vlastne podporujú vývoj ďalšej bunkovej obrany a tak ďalej.

Väčšina z nás študovala HIV a jeho vírusových bratrancov zo vznešených dôvodov, ako povedzme vývoj nových liekov a vakcín, no

v laboratóriu pracovala aj skupinka, ktorá sa venovala štúdiu iného druhu vírusu, ktorý vlastne sotva pripomínal vírus. Takmer polovica DNA v každej bunke nášho tela pozostáva zo starobylých neaktívnych vírusových génov. Tejto DNA, ktorú nazývame *junk DNA*, sa z vedeckého hľadiska dlho nevenovala pozornosť, až kým v októbri 2014 jeden z členov spomínanej skupinky nepredstavil na žurnál klube vedecký článok uverejnený v časopise *Nature*, s názvom plným odborných výrazov: *Evolučné preteky v zbrojení medzi génmi KRAB obsahujúcimi zinkové prsty ZNF_{91/93} a retrotranspozónmi SVA/L₁*¹

Pred stretnutím som si článok zbežne prebehol a zdal sa mi nezrozumiteľný. Z desiatich vedeckých článkov, ktoré sme si na žurnál klube predstavili, sme bežne asi sedem rozniesli na kopytách, dva obstáli a priniesli nám nové užitočné informácie a jeden javil znaky obyčajného podvodu. Nebolo mi celkom jasné, kam by som zaradil tento.

Keď sme si prechádzali dáta, všimol som si, ako sa mení atmosféra. Všetci odrazu spozorneli, pretože údaje naznačovali, že staré, neaktívne vírusy nachádzajúce sa v celom ľudskom genóme v skutočnosti vôbec nie sú „mŕtve“. Obsahujú gény pripravené vytvárať ďalšie vírusy. Každá bunka v ľudskom tele je potenciálnou továrňou na vírusy, no niečo udržiava tieto vírusové gény „v spiacom stave“. Ukázalo sa, že ich potláčajú iné gény v bunke.

V predmetnom článku stálo, že jedna časť nášho genómu neustále bojuje s inou časťou.

Každému v laboratóriu, kto vedel o pretekoch v zbrojení, bolo okamžite jasné, čo to znamená. Či už ide o preteky medzi vírusmi, športovými družstvami, svetovými veľmocami, o susedské spory, alebo politické kampane, každá akcia prináša ešte zložitejšiu reakciu. Ak vznikne vzbura, nasleduje jej potlačenie. Špionáž plodí kontrarozvedku s dvojitými či trojitými agentmi. Vznik stále prepracovanejších zbraní poháňa vpred vývoj čoraz sofistikovanejších obranných systémov.

Aj v rámci ľudského genómu prebiehajú preteky v zbrojení, v ktorých jedna časť DNA súperí s inou, čo neúprosne vedie ku spleti ďalších dôsledkov. Zatiaľ čo tieto staré „mŕtve“ vírusy sa vyvíjajú tisícky generácií, nesmie za nimi zaostávať ani zvyšok genómu, aby ich udržal na uzde.

Takéto súperenie prebieha v našich génoch od zrodu života a je dosť možné, že predstavuje motor evolúcie v celej jej zložitosti. Hlavný rozdiel medzi ľudským a šimpanzím genómom nespočíva v častiach, ktoré kódujú proteíny (tie sú asi na 96 percent podobné), ale v tých, ktoré podľa všetkého pochádzajú zo starých, neaktívnych vírusov.^{/2}

Daná práca zmenila moje vnímanie samého seba, hoci mi chvíľu trvalo, kým som si zvykol na predstavu, že som čiastočne zložený zo starých vírusov bojujúcich s mojimi ostatnými génmi. Môže to zmeniť aj váš pohľad na seba. Toto súperenie medzi rôznymi génmi neprebíha iba tak pomimo nás – naopak, my sme jeho výsledkom, nepokojným zoskupením súperiacich genetických prvkov.

Takéto zoskupenie a súperenie siaha aj za hranice našich génov. Ani zďaleka nie je jasné, kde sa končí „ja“ a začína sa „nie ja“. Sme pokrytí mikróbmami, ktoré nás udržujú pri živote – sú našou súčasťou rovnako ako pečeň. No tie isté mikróby nás môžu aj zabiť, ak sa dostanú do nesprávnej časti tela. Naše telo sa omnoho viac podobá spoločenstvu než nejakému mechanickému celku a predstavuje miliardy baktérií, vírusov a iných mikrobiálnych foriem života, no len jediná z nich je cicavec. Je plné čudných, dohodnutých kompromisov a nedokonalostí. Súperenie stiera hranice.

V Gregovom laboratóriu som pracoval šesť rokov a potom som sa vrátil k lekárskej povolaniu, no myšlienka o pretekoch v zbrojení a komplexných systémoch, ktoré vytvárajú, či hraniciach, ktoré stierajú, sa stala kľúčovou súčasťou môjho pohľadu na svet. Pokračoval som vo výskume, no od štúdia vírusov som presunul pozornosť na prešetrovanie zaujatého či podvodného vedeckého výskumu. Teraz sa zameriavam najmä na potravinársky priemysel a spôsob, akým ovplyvňuje ľudské zdravie. Moje laboratórne skúsenosti sa pri tom ukázali ako zásadné; s pretekmi v zbrojení a ich dôsledkami sa v tejto knihe ešte neraz stretneme.

Na úvod by som povedal, že jest znamená aktívne sa zúčastňovať na spomínaných pretekoch, ktoré trvajú už miliardy rokov. Svet okolo nás má k dispozícii iba isté množstvo energie a všetky živé tvory súperia o túto energiu s inými formami života. Koniec koncov,

živé organizmy majú dve hlavné poslanie: rozmnožovať sa a získať energiu potrebnú na rozmnožovanie.

Predátory žijú vo večnom kolobehu súperenia nielen medzi sebou, aby ulovili korisť, ale, samozrejme, aj so samotnou korisťou, ktorá sa vo všeobecnosti nechce vzdať energie obsiahnutej vo svojom tele. Zvieratá, ktoré sú korisťou, súperia o vegetáciu aj medzi sebou, aj so samotnými rastlinami, ktoré produkujú toxíny, majú trne a používajú ďalšie obranné mechanizmy, aby sa obránili pred skonzumovaním. Rastliny zase medzi sebou súperia o slnko, vodu a pôdu. Mikróby, baktérie, vírusy a huby neustále napádajú všetky organizmy v ekosystéme, aby získali čo najväčšie množstvo energie. A v týchto pretekoch nikto neostane vo vedení veľmi dlho. Vlky sú možno prispôsobené na konzumáciu vysokej zveri, no jelene sú vynikajúco prispôsobené na to, aby sa vlkom dokázali vyhnúť a prípadne ich aj usmrtiť.*

V rámci vzájomného prepojenia potom naša strava predstavuje zložitú zmes, ktorá súperí o energiu prúdiacu medzi rôznymi formami života. Podobne ako každé preteky v zbrojení, aj tento zápas prináša nové, ešte zložitejšie súvislosti.

Naša chuť a čuch, imunitný systém alebo manuálna zručnosť, anatómia zubov a sánky, zrak – sotva nájdeme stránku ľudskej biológie, fyziológie či kultúry, ktorá by nebola prvotne formovaná našou historickou potrebou energie. Za miliardy rokov sa naše telo vynikajúco prispôsobilo konzumácii širokého spektra potravín.

No za posledných stopäťdesiat rokov sa z nášho jedla stalo... všetko, len nie jedlo.

Začali sme jesť látky zložené z nových molekúl a využívať procesy, s ktorými sme sa v priebehu evolúcie nikdy predtým nestretli, látky, ktoré sotva možno nazvať jedlom. Čoraz viac kalórií (Podľa sústavy SI je jednotkou energie 1 joule, no zvykne sa používať aj staršia jednotka kalória, ako je to aj v tomto texte, pozn. red.), ktoré prijmeme, pochádza z modifikovaných škrobov, invertných cukrov,

* Údaje z odbornej literatúry o vlkoch, ktorých zabila ich korisť, nie sú zanedbateľné. V jednej analýze malo až štyridsať percent vlčích lebiek stopy po zraneniach spôsobených korisťou, pričom sú dobre známe prípady, keď vlka zabil los, pižmoň severský alebo jelen.^{/3,4}

hydrolyzovaných proteínových izolátov a rastlinných olejov, ktoré prešli procesom rafinácie, bielenia, dezodorizácie, hydrogenácie či interesterifikácie. Tieto kalórie sme spojili do jednej zmesi za použitia látok, ktorým naše zmysly neboli nikdy vystavené – umelé emulgátory, nízkokalorické sladidlá, stabilizátory, zvlhčovadlá, aromatické zlúčeniny, farbivá, stabilizátory farieb, karbonizačné činidlá a objemové aj antiobjemové činidlá.

Uvedené látky sa dostávali do stravy postupne, spočiatku pozvoľna. Začali sa používať koncom 19. storočia, no ich použitie sa od päťdesiatych rokov minulého storočia až doteraz postupne zrýchľovalo, až do tej miery, že v súčasnosti tvoria väčšinu z toho, čo konzumujú obyvatelia Spojeného kráľovstva a Spojených štátov amerických, a predstavujú nezanedbateľnú zložku stravy takmer všetkých obyvateľov našej planéty.

Keď sme vykročili na túto neznámu pôdu v otázke stravovania, zároveň sme sa pohli k novému, paralelnému ekosystému s vlastnými pretekmi v zbrojení, ktoré nie sú poháňané tokom energie, ale peňazí. Ide o nový systém priemyselnej výroby potravín, systém, kde sme korisťou a zdrojom financií, ktorý ho poháňa. Boj o tieto peniaze podporuje rastúcu komplexnosť a inovácie a prebieha v rámci ekosystému neustále sa rozvíjajúcich spoločností od obrovských nadnárodných korporácií po tisíce drobných lokálnych firiem. Ako návnadu na vylákание peňazí používajú vysoko spracované potraviny, známe aj pod skratkou UPF (UPF – ultra-processed food; zvyknú sa označovať aj ako ultraspracované potraviny, prípadne potraviny s vysokým stupňom spracovania; keďže pre slovenský pojem dosiaľ nejstvie zaužívaná a všeobecne známa skratka, budeme v preklade používať anglickú skratku, pozn. red.). Rozprávame sa o potravinách, ktoré prešli v priebehu mnohých desaťročí evolučným procesom výberu, pričom výrobky, ktoré nakupujeme a konzumujeme v najväčšom objeme, sú práve tie, čo na trhu prežívajú najlepšie. Aby sa im to podarilo, museli sa naučiť rozvracať sústavy v ľudskom tele, ktoré regulujú telesnú hmotnosť a mnoho iných funkcií.*

* Zvláštny zvrät v štandardnom ekosystéme, kde jeme najmenej vhodné jedlo.

Vysoko spracované potraviny majú 60-percentný podiel v strave obyvateľov Spojeného kráľovstva a USA.^{/5-7} Mnoho detí vrátane mojich prijíma najviac kalórií práve zo spomínaných látok. UPF predstavujú našu kultúru stravovania, práve nimi živíme svoje telo. Ak čítate tieto riadky v Austrálii, Kanade, Spojenom kráľovstve či USA, je to v podstate vaše národné jedlo (Na základe dostupných údajov možno predpokladať, že obyvatelia Slovenska získavajú v priemere štvrtinu až tretinu kalórií z UPF, pozn. red.).

Vedecká definícia vysoko spracovaných potravín je dlhá a nezáživná, no možno ju skrútiť takto: ak je jedlo zabalené v plaste a obsahuje minimálne jednu ingredienciu, ktorú by ste nenašli v klasickej domácej strave, ide o UPF. Možno ich poznáte aj ako bufetovú stravu, rýchle občerstvenie, prípadne vám je známy anglický výraz *junk food*. Existuje však aj množstvo organických, „etických“ potravín z voľného chovu, ktoré tiež možno považovať za vysoko spracované, a je možné, že sa predávajú s prívlastkom zdravé, výživné, ekologické či podporujúce chudnutie (ďalšie pravidlo je, že takmer každá potravina, ktorá na obale deklaruje, že je zdravá, je v skutočnosti vysoko spracovaná).

Keď uvažujeme o spracovaní potravín, väčšina z nás si pomyslí na fyzické veci, ktoré sa s jedlom dejú – napríklad vyprážanie, mletie, namáčanie, mechanické oberanie a podobne. Lenže vysoké spracovanie zahŕňa aj ďalšie, skryté postupy – klamlivý marketing, falošné súdne spory, tajné lobovanie, podvodný výskum – všetko, čo je dôležité pre korporácie, aby mohli zarábať.

Formálnu definíciu vysoko spracovaných potravín ako prvý navrhol tím z Brazílie ešte v roku 2010, no odvtedy sa zhromaždilo množstvo údajov, ktoré podporujú hypotézu, že ultraspracovanie škodí ľudskému telu a zvyšuje výskyt rakoviny, metabolických ochorení aj duševných chorôb, narúša ľudské spoločenstvá tým, že vytlačí kultúru stravovania, prispieva k nerovnosti, chudobe, predčasným úmrtiam a tiež ničí planétu. Systém potrebný na produkovanie týchto potravín je hlavnou príčinou klesajúcej biodiverzity a druhým najväčším prispievateľom k svetovým emisiám. Vysoko spracované potraviny teda spôsobujú synergickú pandémiu klima-

tickej zmeny, podvýživy a obezity. Práve ich vplyv na obezitu sa skúma najviac a zároveň sa o ňom najťažšie hovorí, lebo diskusie o jedle a hmotnosti, bez ohľadu na akokoľvek dobrý úmysel, mnohých ľudí zraňujú.*

Veľká časť tejto knihy je venovaná otázkam hmotnosti, lebo mnoho dôkazov týkajúcich sa vysoko spracovaných potravín sa spája s ich vplyvom na hmotnosť, no spôsobujú utrpenie aj v mnohých ďalších smeroch, ktoré s ich účinkom na hmotnosť nijako nesúvisia. Vysoko spracované potraviny však nie sú zodpovedné za kardiovaskulárne ochorenia, mŕtvice a predčasné úmrtia len preto, že spôsobujú obezitu. Riziko sa zvyšuje s ich skonzumovaným množstvom, bez ohľadu na prírastok hmotnosti. Okrem toho aj ľudia, ktorí jedia UPF a nepriberajú, majú zvýšené riziko demencie a zápalového ochorenia čriev, no z týchto problémov nezvykneme viniť pacientov. Obezite teda venujeme špeciálnu pozornosť, lebo medzi chorobami súvisiacimi so stravou je jedinečná. Vlastne je jedinečná medzi všetkými chorobami, pretože lekári ju kladú za vinu pacientom.

Nuž, rád by som sa obezite ešte chvíľu venoval. Dosiaľ sme stále neobjavili jazyk, ktorým by sme sa o tejto chorobe mali rozprávať. Samotné slovo je pre mnohých ľudí právom urážlivé a nazývať obezitu chorobou je stigmatizujúce. Mnoho ľudí s ňou nežije ako s chorobou, ale je súčasťou ich identity. Iní ju skrátka berú ako súčasť života a je ich čoraz viac. Priberanie nie je nutne spojené so zdravotnými rizikami, pričom riziko smrti je v skutočnosti nižšie u mnohých ľudí, ktorí žijú s nadváhou, než u tých, ktorí majú „zdravú“ hmotnosť. V každom prípade, slovo obezita budem niekedy používať a občas ním budem mať na mysli chorobu, lebo práve tie dostávajú financie na výskum a liečbu, a stáva sa, že označenie týmto pojmom, naopak, znižuje stigmatizáciu. Choroba totiž nepredstavuje životný štýl ani voľbu a toto slovo nám môže pomôcť odbremeniť postihnutú osobu od zodpovednosti.

* Mnohé zdravotné dôsledky spojené s obezitou sú priamo spojené so stigmatizáciou. Výskum ukazuje, že zaujatosť voči nadváhe je v lekárskej obci a u ďalšieho zdravotníckeho personálu rozšírenejšia než predsudky voči inej forme telesných odlišností. Pri lekárskej starostlivosti to predstavuje obrovskú prekážku.

Je to dôležité, lebo každá diskusia o nadváhe, či už v tlači, alebo v našej hlave, je pretkaná obviňovaním, ktoré je výhradne nasmerované na ľudí, ktorí s ňou žijú. Predstava, že si za ňu môžu sami, prežila vedecké aj morálne skúmanie, lebo je zjednodušená až natoľko, že je transparentná. Zakladá sa na tom, že nadváha je výsledkom akejsi nedostatočnej vôle – neschopnosti hýbať sa či menej jesť. Ako ešte opakovane predostriem, táto predstava neobstojí. Napríklad výskumy amerického Národného inštitútu zdravia priniesli presný obraz o hmotnostných pomeroch národa od roku 1960. Preukázali, že u bielych, afroamerických a hispánskych mužov aj žien všetkých vekových kategórií nastal začiatkom sedemdesiatych rokov 20. storočia výrazný nárast obezity.⁸ Predpoklad, že u mužov aj žien každého veku a rôznej etnickej príslušnosti došlo naraz k náhlejšej strate osobnej zodpovednosti, nie je uveriteľná. Ak žijete s obezitou, dôvodom nie je slabá vôľa, nie je to vaša chyba.

V skutočnosti nesieme za svoju hmotnosť omnoho menšiu zodpovednosť než lyžiar za svoju zlomenú nohu, futbalista za zranenie kolena či vedkyňa skúmajúca netopiere v jaskyniach za nákazu plesňovou infekciou pľúc. Ochorenia spojené so stravovaním pochádzajú zo zrážky niektorých starodávnych génov s novým ekosystémom potravín, ktorý vznikol, aby podporoval nadmernú konzumáciu, a zdá sa, že momentálne s tým nedokážeme alebo azda nechceme nič urobiť.

Za posledných tridsať rokov výskyt obezity pod drobnohľadom zákonodarnej moci, vedeckej obce, lekárov a rodičov stúpal ohromnou rýchlosťou. Počas tohto obdobia vydali v Anglicku⁹ štrnásť národných stratégií, ktoré obsahovali 689 širokospektrálnych opatrení, no výskyt obezity sa u detí končiacich základnú školu zvýšil o viac ako 700 percent a výskyt extrémnej obezity stúpol o 1600 percent.¹⁰

Deti v Spojenom kráľovstve a USA, v krajinách s najvyššou mierou konzumácie vysoko spracovaných potravín, nie sú len ťažšie ako ich rovesníci v takmer každej rozvinutej západnej krajine, ale sú aj nižšie.^{11, 12}

S obezitou ide ruka v ruke po celom svete takéto spomalenie v raste, čo nám naznačuje, že ide skôr o istú formu podvýživy než o škodlivý prebytok.

Kým deti dosiahnu dospelosť, pridá sa k nim toľko rovesníkov, že pomer obyvateľstva žijúceho s obezitou stúpne na jedného z troch ľudí. Pritom pravdepodobnosť, že dospelý človek s ťažkou obezitou dosiahne a udrží si zdravú telesnú hmotnosť bez odbornej pomoci je menej ako jedna k tisícim. Preto je nadmerná obezita pre väčšinu postihnutých bez liekov alebo operácie neliečiteľným stavom. Nadváhu má momentálne viac ako štvrtina detí a polovica dospelaj populácie.^{/13}

Štátne opatrenia v Spojenom kráľovstve ani v takmer žiadnej inej krajine nedokázali vyriešiť problém obezity, lebo sa na ňu nepozerajú ako na komercio géne ochorenie, čiže ochorenie spôsobené marketingom a spotrebou návykových látok. Porovnávanie s drogami a cigaretami predstavuje riziko ďalšieho stigmatizovania, no predsa k nemu na nasledujúcich stranách opatrne pristúpim. Ako všetky ochorenia spojené so stravou, aj obezita má hlbšie príčiny, než je konzumácia vysoko spracovaných potravín; patria k nim genetická zraniteľnosť, chudoba, niektoré formy nespravodlivosti a nerovnosti, traumy, vyčerpanie a stres. Podobne ako fajčenie je hlavnou príčinou rakoviny pľúc, chudoba je hlavnou príčinou fajčenia. Počet fajčiarov je v Spojenom kráľovstve štyrikrát vyšší medzi najzraniteľnejšou skupinou obyvateľstva než medzi najbohatšími a polovicu rozdielu v úmrtnosti medzi bohatými a chudobnými v Spojenom kráľovstve možno pripísať fajčeniu.^{/14}

Podobne ako cigarety aj vysoko spracované jedlo je akousi zmesou látok, prostredníctvom ktorej uvedené hlboko zakorenené spoločenské problémy škodia ľudskému telu. Spomínané neprávosti sa premietajú do takejto hmatateľnej reality, odrážajú traumy a chudobu, pričom dávajú priestor, aby sa prejavili aj tie gény, ktoré by inak ostali skryté. Stačí vyriešiť chudobu a zabránime mnohým prípadom rakoviny pľúc a obezity. No to by už bolo na inú knihu.

Táto publikácia sa venuje systémom, ktoré nám poskytujú potraviny a hovoria nám, čo by sme mali jesť. Len si skúsme predstaviť svet usporiadaný inak, svet, ktorý by každému ponúkal viac príležitostí a všetci by mali na výber. Neexistovali by v ňom príkazy a zákazy – len dopyt po zlepšení informovanosti o vysoko spracovaných potravinách a prístup ku skutočnému jedlu.

V rukách nadržíte knihu, ktorá vám má pomôcť schudnúť, lebo po prvé, nikto ešte nevynašiel metódu, ktorá ľuďom pomáha bezpečne a udržateľne schudnúť, a po druhé, nezastávam názor, že by ste mali schudnúť. Pre mňa neexistuje „správna“ hmotnosť a nemám žiadny „presný“ názor na to, ako by človek mal vyzeráť. Tiež vám nepoviem, čo by ste mali jesť, to je na vás. Sám neraz žijem nezdravo, či už ide o nebezpečné športy, alebo nekvalitné potraviny. No som presvedčený, že pri rozhodovaní o svojej strave potrebujeme pravdivé informácie o možných rizikách rôznych potravín a mali by sme byť menej vystavení agresívnemu, neraz klamlivému marketingu.

Takže na nasledujúcich stranách nenájdete takmer žiadnu radu, ako žiť svoj život a čím kŕmiť svoje deti. Sčasti preto, že ma do toho nič nie je, no najmä si myslím, že také rady sú zbytočné. To, čo jeme, sa odvíja od potravín, ktorými sme obklopení, ich ceny a spôsobu ich propagácie – a tu musí nastať zmena.

No jeden návrh, ako čítať túto knihu, by som mal. Ak máte pocit, že by ste chceli skončiť s vysoko spracovanými potravinami – nerobte to. Jedzte ich ďalej.

Vysvetlím. Neustále sa zúčastňujeme pokusu, na ktorý sme sa neprihlásili. Nové látky na nás všetkých testujú neustále s cieľom zistiť, ktorá z nich prináša najväčší finančný zisk. Dá sa namiesto vajíčka použiť syntetický emulgátor? Môže olej zo semien nahradiť mliečny tuk? A čo tak trochu etyl-metylfenyl-glycidátu namiesto jahody? Kúpou vysoko spracovaných potravín neustále podporujeme ich vývoj. Riskujeme v pokuse, pri ktorom výhody plynú vlastníkom spoločností vyrábajúcich vysoko spracované potraviny a výsledky pred nami vo veľkom zatajújú – nehovoriac o účinkoch na naše zdravie.

Navrhoval by som, aby ste naďalej, kým budete čítať túto knihu, experimentovali s UPF, ale robte to pre seba, nie pre korporácie, ktoré ich vyrábajú. Môžem vám veľa rozprávať o vysoko spracovaných potravinách, no najviac sa naučíte priamo od nich. Len ich konzumáciou pochopíte ich pravú podstatu. Viem to, lebo pokusy som uskutočňoval aj ja sám na sebe.

V priebehu skúmania vplyvov vysoko spracovaných potravín som spolupracoval s kolegami a kolegynami z University College London

Hospital (UCLH). V rámci tejto štúdie som bol prvým pacientom. Nápad získať údaje priamo odo mňa nám mal pomôcť so získaním prostriedkov na omnoho väčšiu štúdiu (ktorú práve realizujeme). Predstava bola jednoduchá: na mesiac som mal prestať jesť vysoko spracované potraviny a potom ma mali odvážiť a odmerať po všetkých možných stránkach. Nasledujúci mesiac som sa mal stravovať tak, že osemdesiat percent prijatých kalórií by pochádzalo z UPF – čo predstavuje rovnakú stravu, akú má približne každý piaty človek v Spojenom kráľovstve a USA.

Nedá sa povedať, že by som sa počas druhého mesiaca prejedal, stravoval som sa tak ako zvyčajne – čo znamená, že som jedol vždy, keď som dostal chuť, a také jedlo, ktoré som mal poruke. Popri tomto stravovaní som sa zhováral s poprednými svetovými odborníkmi a odborníčkami na jedlo, výživu, stravovanie a problematiku vysokého spracovania potravín z vedeckej obce, poľnohospodárstva a najmä zo samotného potravinárskeho priemyslu.

Strava zložená z vysoko spracovaných potravín mi mala chutiť, keďže som konzumoval jedlá, ktoré si inokedy odopieram. No stalo sa niečo zvláštne. S čím väčším počtom odborníkov a odborníčok som sa rozprával, tým viac sa mi hnusilo jedlo, ktoré som jedol. Spomenul som si na bestseller Allena Carra *Jednoduchý spôsob, ako prestať fajčiť aj bez pevnej vôle*. Ide o nezvyčajnú knihu v žánri svojpomocných príručiek, ktorej odporúčania boli overované a ukázalo sa, že sú celkom účinné. Ide o to, aby ste fajčili a popritom čítali o zlých účinkoch fajčenia. Nakoniec sa vám cigarety zhnusia.

Tak sa tomu poddajte aj pri tejto knihe – dovoľte si zažiť hrôzy ultraspracovania jedla v plnej paráde. Nenabádam vás, aby ste nárazovo jedli alebo sa prejedali, len skrátka prestaňte odolávať vysoko spracovaným potravinám. Ja som to robil štyri týždne – ak si trúfate to skúsiť, smelo do toho, kým knihu nedočítate. Môžete sa pýtať, či je etické, že vás k tomu povzbudzujem, no ja som s tým vyrovnaný. V prvom rade, aj bez toho ste neustále povzbudzovaní, aby ste konzumovali vysoko spracované potraviny. Po druhé, ak patríte k bežnej populácii, už teraz prijímate okolo šesťdesiat percent kalórií z UPF, takže na mesiac zvýšiť pomer na osemdesiat percent asi nebude až taký veľký rozdiel.

Kým budete čítať túto knihu, dúfam, že si preštudujete zoznam ingrediencií na zadnej strane obalu potravín, ktoré budete konzumovať. Nájdete tam omnoho viac látok, než môžem jednotlivo rozobrať na nasledujúcich stranách, no verím, že ku koncu knihy začnete chápať, ako všetko počnúc reklamnou kampaňou po zvláštny nedostatok uspokojenia, ktorý po jedle cítite, škodí vášmu zdraviu. A možno uvidíte, že mnoho problémov vo vašom živote, ktoré pripisujete starnutiu alebo deťom či stresu v práci, spôsobuje práve vaša strava.

Nemôžem vám sľúbiť, že vysoko spracované potraviny sa vám počas čítania tejto knihy zhnusia, no môže sa stať, že to tak bude. A ak sa ich napokon dokážete vzdať, dáta nám poskytujú jasné dôkazy, že to bude dobré nielen pre vaše telo a mozog, ale aj pre planétu. Zažili to už mnohí ľudia, ktorí boli zahrnutí do procesu písania tejto knihy či tvorby podcastu, ktorý vyšiel pred ňou, a ja by som bol rád, keby ste sa k nim pridali aj vy.