VÝSTRAHA

Alan Levinovitz



LŽI A MÝTY O TOM, CO JÍME

PRAVDA O SOLI, CUKRU, TUKU
a především O LEPKU


GRADA®

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Lži a mýty o tom, co jíme

Alan Levinovitz

Z anglického originálu *Gluten Lies And Other Myths About What We Eat*,
vydaného nakladatelstvím Regan Arts, New York,
přeložila Šárka Hroudová

GRADA®

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 6025. publikaci

Odpovědná redaktorka Eliška Tersago
Obálka, grafická úprava a sazba Jakub Karman, Art007

První vydání, Praha 2015

GLUTEN LIES by ALAN LEVINOVITZ
Copyright © 2015 by Alan Levinovitz
Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2015
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod

ISBN 978-80-247-5688-2

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:
978-80-247-5688-2 (tištěná verze)

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:
978-80-247-5998-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
978-80-247-5999-9 (elektronická verze ve formátu e-Pub)

Kdybyste přestali jíst lepek, cítili byste se daleko lépe. Pokud je vám špatně, je to kvůli lepku. Prostě to tak je. Lepek je hrozně vágní pojem. Je to něco, co definuje věci jako špatné. Třeba kalorie – to je lepek. Tuk – to je také lepek.

– Seth Rogen, z knihy *This is the End*



Byl jednou jeden toxin

Přes sto milionů Američanů se snaží vyhýbat lepku, a to za velkorysé podpory zvučných jmen. Jedenadvacetidenní dieta od Oprah[1] je bezlepková. Doktor Mark Hyman, který je osobním stravovacím guru Billa Clintona, nazývá „superlepek" démonem stravování. Neurolog David Perlmutter ve svém bestselleru *Moučný mozek* uvádí, že lepek způsobuje demenci a Alzheimerovu chorobu. A kardiolog William Davis do knihy *Život bez pšenice* zařadil kapitolu nazvanou (ano, takto velkými písmeny) CHLÉB JE MŮJ CRACK! Skutečný stravovací démon, jen co je pravda…

Je těžké uvěřit tomu, že ještě před dvaceti lety prakticky nikdo, odborníky na zdravou výživu nevyjímaje, o lepku ani neslyšel. I ty nejprodávanější tituly ho úplně ignorovaly. Možná proto, že tehdy se totiž největší stravovací démon nazýval „glutaman sodný".

[1] Oprah Gail Winfreyová, www.oprah.com

Na stejných místech, kde jsou teď na jídelních lístcích a etiketách pokrmy prezentovány jako „bezlepkové“, opakovali dříve výrobci a restauratéři jinou mantru: „Neobsahuje glutaman sodný“ nebo zkráceně „bez MSG“. Je pravda, že na první pohled *vypadá* MSG bezpečně – jde o sodíkovou sůl, která byla poprvé extrahována z mořských řas japonskými vědci v roce 1908 a jež je ve východoasijské kuchyni běžnou přísadou jídel pro dosažení dlouhověkosti. Ale zdravě se stravující Američané vědí všechno lépe. Všichni četli noviny a sledovali televizní pořady, které toto dochucovadlo odsoudily jako smrtelný jed. Až do poloviny 80. let 20. století jsme všichni věřili, že MSG způsobuje strašlivé migrény, syndrom dráždivého tračníku a řadu dalších symptomů. A co hůř, vyšší instance se dokonce domnívaly, že způsobuje poškození mozku a chronické nemoci. Jenom blázni a Číňani by riskovali své zdraví a požili tak silný toxin.

Poprask kolem MSG spustil 4. dubna 1968 dopis od čínsko-amerického lékaře Roberta Ho Man Kwoka, zaslaný do redakce *New England Journal of Medicine*. V dopise MSG nazval jakožto „syndrom čínských restaurací“. Kwok uvádí, že u něj po jídle v čínských restauracích pravidelně docházelo k otupělosti, celkové únavě a bušení srdce. Jeho kolegové mu říkali, že se může jednat o alergii na sójovou omáčku, ale Kwok věděl, že to nemůže být tím. Sójovou

omáčku totiž používal často doma na vaření a žádné zdravotní potíže se u něj nikdy neprojevily.

„Příčina není zcela jasná," připustil, načež nominoval tři pravděpodobné původce těchto potíží: přidávání vína během vaření do jídla („protože příznaky syndromu se v určité míře podobaly účinkům konzumace alkoholu"), glutaman sodný nebo vysoký obsah sodíku v jídlech z restaurací s čínským občerstvením.

Časopis NEJM zavalila lavina reakcí. Vypadalo to, že zmiňovaným syndromem trpí snad úplně každý! V květnovém vydání těchto dopisů otiskli rovnou deset, přičemž mnoho z nich pocházelo od uznávaných lékařů, ale každý zastával názor nad jinou příčinou onoho „syndromu čínských restaurací". Jeden se domníval, že se jedná o „otravu muskarinem" spojenou s požitím dovážených hub. Další obviňoval „poťouchlé taniny v čaji" a „postup zpracovávání mražené čínské zeleniny". A co hůř, jeden neurolog popisoval případ s infarktem u jinak zcela zdravého pacienta – což se zdá nepochopitelné. Až na to, že ten muž tři hodiny předtím povečeřel právě čínské jídlo.

Rychlost, s jakou se MSG stalo hrozbou státního významu, je ohromující – zejména pokud vezmeme v potaz, že se psal rok 1968, kdy hlavní zdroje informací představova-

ly telefonní dráty a novinový papír. Méně než dva měsíce po Kwokově dopisu zveřejnily *New York Times* článek s titulkem „Syndrom čínských restaurací mate doktory". O šest měsíců později pak publikoval prestižní časopis *Nature* výzkum, v němž vědci s konečnou platností za hlavního viníka označili MSG, který se k všeobecnému zděšení skrýval všude – nejen v čínském jídle, ale také v prefabrikovaných večeřích, konzervách, koření, a dokonce i v kojenecké výživě.

Autoři článku v časopise *Nature* byli tak přesvědčeni o pravdivosti svého výzkumu, že se spojili s mladým advokátem Ralphem Naderem, s nímž společně veřejně bojovali za odstranění MSG z kojenecké výživy a jeho vyřazení ze seznamu Všeobecně uznávaných bezpečných potravin (GRAS) v Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv (dále jen FDA). V říjnu roku 1969 podlehly firmy Gerber, Heinz a Squibb-Beech Nut obrovskému tlaku a prohlásily, že se jejich kojenecká výživa se bude odteď vyrábět pouze bez MSG. 4. dubna 1970, přesně dva roky ode dne, kdy byl zveřejněn Kwokův dopis, Americký Státní výzkumný ústav oznámil, že MSG je „nezávadná potravina, která však nemusí být vhodná pro děti". Toto tajemné prohlášení však jen zvýšilo bezpečnostní opatření.

Pro miliony trpících představoval „objev" citlivosti na MSG obrovskou úlevu. Bolesti hlavy, podráždění žalud-

ku, bolavé klouby, ledový pot, miminka s průjmem – záhada nekonečných opakovaných neduhů byla konečně vyřešena. A řešení dávalo smysl. Většině domácích kuchařek neznámá, děsivě znějící chemikálie – nějaký glutaman sodný – nic neříkal. Tiskoví mluvčí potravinového průmyslu požadovali čas na rozmyšlenou – což byl jednoznačný důkaz, že skrývají něco velkého. Koneckonců, proč by se obtěžovali odstraňovat MSG z kojenecké výživy, pokud by nebyl důvod k panice?

Ale vědci, kteří se nespokojili se skeptickými a mnohdy unáhlenými soudy a pochybnými důkazy, pokračovali během všeho toho haló kolem MSG v dalším výzkumu. Po řadě pečlivých studií se nakonec panika ukázala jako neopodstatněná. Oproti všeobecnému přesvědčení klinické zkoušky dokázaly, že MSG nezpůsobuje příznaky migrény. V dnešní době je většina výživových odborníků zkoumající alergie toho názoru, že drtivá většina reakcí na MSG je psychologická, a ne fyziologická. Podle komplexní odborné příručky *Food Allergy: Adverse Reactions to Foods and Food Additives* (*Alergie na jídlo: nežádoucí reakce na jídlo a potravinová aditiva*, pozn. překl.*)* z roku 2013, určené pro nemocnice a ordinace soukromých lékařů, není pochyb o „vzácnosti výskytu komplexu symptomů MSG i mezi osobami, které sami věří tomu, že jsou citlivé na MSG". Jinými slovy: Vaše bolesti hlavy, které přičítáte MSG, jsou jednoduše jen obyčejné bolesti hlavy.

Při zmínce o citlivosti na jídlo jsou však lidé až neuvěřitelně neochotní objektivně zhodnotit svou diagnózu. Všichni se brání myšlence, že by pozitivní účinky při vysazení lepku nebo MSG z jídelníčku mohly být pouze psychologické. To by totiž znamenalo, že se v první řadě jedná o psychologický problém, což je pro většinu lidí dost znepokojující představa, protože se brání představě, že by mohli onemocnět pouze na základě vlastní vůle. Mechanismem nemoci se tak namísto fyziologie stává psychologie a člověk obviňuje špatné jídlo jako původce všech svých potíží. Jako kdybychom snad měli na výběr, zda se budeme cítit dobře, nebo špatně, a záviselo jenom na naší duševní zdatnosti, abychom to zvládali. K tomu všemu snadno získáte pocit, že svádět vlastní stav na psychickou příčinu danou situaci ještě zlehčuje – nezapomeňme na rčení *je to jenom v hlavě*.

A proto mýtus o citlivosti na MSG žije dál. Skupina těch, kdo věří na přecitlivělost na MSG, vyznává dlouhotrvající tvrzení alergologů, které až hraničí s kacířstvím a často vyvolává obrovský vztek. Níže jsou ukázky dvou reprezentativních odpovědí v pojednání na téma *Je MSG nedorozumění?*, které bylo v roce 2014 publikováno na populárním internetovém serveru o zdraví – Livestrong.com:

„To je ale cynický článek. Já trpím, opravdu TRPÍM, když sním MSG. Dostanu šílenou migrénu a ještě něko-

lik hodin se cítím hrozně. Tyto příznaky se u mě po požití MSG objevují pravidelně a opakovaně. Trpěl jsem těmito migrénami roky, než jsem zjistil, co je spouští. Je dost znepokojující přečíst si článek, který tvrdí, že jsou mé příznaky psychosomatické."

„To je, jako kdybyste řekli, že je ďábel na straně dobra. Byli jsme v čínské restauraci slavit narozeniny mého syna, a když jsme po oslavě vyšli ven, byl tak dezorientovaný, že urval zpětné zrcátko (*sic*). Nemůžete se zastávat MSG, takže toho nechte, jinak váš blog přestanu číst."

Vztek čišící z těchto reakcí odráží neochvějnou víru, kterou lidé vkládají do svých vlastních stravovacích diagnóz, jež bývají často zmýlené. Zjistit, jaké účinky vyvolává naše strava, je totiž extrémně komplikované. Pro většinu z nás představuje vyřazení MSG z jídelníčku nebo rozhodnutí začít se stravovat bezlepkově zásadnější změny v našich stravovacích návycích. Což ale značně ztěžuje pátrání po tom, co má jaké následky. Zbavili jste se migrén? Je to ale díky vyloučení MSG, nebo spíš proto, že jste začali více vařit doma? Zhubli jste proto, že jste přestali jíst lepek, nebo proto, že teď jíte méně ve fastfoodech? A aby to bylo ještě komplikovanější, experimentování s novými životními styly vám dodává sílu a ta samotná může vést k významným pozitivním fyziologickým změnám. Dokud si svými vlast-

ními diagnózami nejsme absolutně jistí, je nejlepší udržet si mysl otevřenou pro všechna možná vysvětlení.

Uznat nejistotu je však těžké, zejména pokud se jedná o nejistotu týkající se fungování našeho vlastního těla. Lžeme sami sobě o schopnosti určit různé symptomy a jejich intenzitu – namluvíme si třeba, že nás bolí hlava a jak moc. Lžeme si o své schopnosti vybavit si, co jsme jedli, což je věčným problémem vědců, protože jsou odkázáni pouze na údaje, které jim lidé poskytnou na základě vlastního pozorování. (Opravdu si pamatujete, kolik kuřecího kung-pao jste snědli před dvěma týdny? Snědli jste více zeleniny, kuřete nebo oříšků?) A nakonec si lžeme i o své schopnosti přesně definovat vztah mezi tím, co sníme, a našimi vzpomínkami na fyzický a psychický stav.

Vědci si uvědomují, že těchto takzvaných lží je většina. Jsou důvodem k provádění placebem kontrolovaných studií o jídle a lécích – a studií o MSG –, které nahrazují neutrální látku testovanou látkou. Placebem kontrolované studie jsou nezbytné pro rozlišení skutečných fyziologických efektů od síly pozitivního (nebo negativního) myšlení. Antidepresiva – a bezlepkové diety – mohou zlepšit náš stav jenom proto, že si to myslíme. A po MSG můžeme ze stejného důvodu onemocnět.

Proto nemůže subjektivní tvrzení samo o sobě stanovit účinnost léku nebo diety. Jenom si představte, že by vaše silné přesvědčení z něčeho udělalo plnohodnotnou léčbu. Pití posvátné vody z pramene v Lurdách by pak mohlo být považováno za legitimní léčbu. Exorcismus by byl skvělým způsobem, jak vyřešit problémy s chováním. A moderní lékařská věda by tak, jak ji známe dnes, vůbec neexistovala.

Všichni více méně uznávají, že očekávání mohou zkreslit zážitky a překroutit vzpomínky. Ale zatímco většina z nás dá vědcům za pravdu v otázce toho, jak sebeklam jiných ovlivňuje nadpřirozené způsoby léčby, v případě vlivu sebeklamu na naše vlastní historky o spasení prostřednictvím různých diet už tak kritičtí nejsme.

Bohužel tam, kde mají lidé sklony k sebeklamu, jsou i náchylnější k tomu, nechat se oklamat různými institucemi. Když se lidstvo domnívalo, že příčinou jejich nemocí jsou démoni, exorcisté se koupali v penězích. Teď jsme bombardováni tisícovkami rad, jak můžeme změnou jídelníčku vyřešit své zdravotní problémy, a lékaři nás v tom ještě podporují – zázračné pilulky na rozpouštění tuků, detoxikační ovocné koktejly, plody *goji* – a my jim to žereme, v přeneseném i doslovném slova smyslu. Často si tyto potravinové zázraky najdou i svého obětního beránka. *Nejezte tuto hroznou ingredienci a už nikdy nebudete mít rakovinu. Bez MSG i bez*

migrény. Zbavte se lepku, zbavíte se Alzheimera. (A během toho všeho hubněte!) Je to tak jednoduché: jenom na něco varovně ukažte a vymyslete si k tomu přesvědčivý příběh.

Stejně jako v dnešní době lepek stal se i MSG kdysi obětním beránkem. Zatímco v odborných časopisech zuřily vášnivé debaty o nebezpečích MSG, netrpěliví doktoři a dychtiví advokáti zdraví propagovali své ukvapené závěry. Mytické historky brzy nabraly konkrétní tvar – popisovaly počestné vědce bojující se zlými korporacemi, které otravují děti různými jedy. A média zatím hrála na city prostřednictvím přehnaných novinových titulků typu „Šílíte z čínského jídla? MSG je podezřelým č. 1" publikovaném v *Chicago Tribune* z roku 1979.

Paranoia bleskově rostla a MSG se přeměnilo z potenciálního alergenu na dietetického superničemu. V roce 1988 publikoval dr. George R. Schwartz, specialista na ambulantní medicínu, pojednání *In Bad Taste: The MSG Symptom Complex (Špatná chuť: Komplex příznaků MSG,* pozn. překl.*)*, kde MSG spojoval s následujícími nemocemi: ADHD, AIDS, ALS, Alzheimerovou chorobou, astmatem, rakovinou, průjmem, depresemi, gastroezofageálním refluxem, Huntingtonovou chorobou, hyperaktivitou, hypertenzí, obezitou, Parkinsonovou chorobou a premenstruačním syndromem.

O osm let později shrnul neurochirurg Russell Blaylock Schwartzovy teorie do knihy, jež vyšla pod apokalyptickým názvem *Excitotoxins: The Taste that Kills (Excitotoxiny: Chuť, která zabíjí*, pozn. překl.). Ve své knize nám Blaylock nabídl podrobné „vědecké" vysvětlení toho, proč je MSG toxický a návykový, a k seznamu nemocí způsobených MSG přidal ještě autismus. Schwartz mu k ní napsal předmluvu, kde excitotoxiny označil za „špičkovou syntézu objevenou praktikujícím odborným neurochirurgem s detailní znalostí struktury a fungování mozku". Apeloval na rodiče, aby přestali krmit své děti jedem, a prorokoval, že bude Blaylockova kniha „přelomovou prací" a „mezníkem naší doby".

Schwartzovy předpovědi se však nevyplnily. Místo toho mu byla v roce 2006 odebrána licence na léčení pacientů, protože ho úřady přistihly při ilegálním předepisování narkotik a amfetaminů. (Schwartz dnes jeví sporadické známky života formou tweetů z účtu na twitteru umístěného v mexickém Karibiku.) Blaylock je teď okrajovou figurkou v hnutí bojujícímu proti očkování a hvězdou uboze produkovaných videí na youtube, jako například „Nutrition and the Illuminati Agenda" (*Výživa a program Iluminátů*, pozn. překl.). Poslední dobou o naše zdraví pečuje zejména zkoumáním takových problémů, jakým jsou „chemtrailsy" – mračna toxinů, které tajně rozprašují vládní letouny z dosud nejasných důvodů.

Dnes na nás tito dva působí jako prvotřídní blázni. Ale ve své době nebylo těžké brát je vážně. *In Bad Taste* i *Excitotoxins* zasypaly čtenáře žargonem a odbornými citacemi, které v kombinaci s autorovým lékařským zázemím vytvořily přesvědčivou patinu autority. Pořad *60 minut* si dokonce v roce 1991 přizval Schwartze k reportáži o nebezpečí MSG. Když si pak mluvčí Asociace výrobců potravin Jeff Nedelman stěžoval na to, že by Schwartzovo vystoupení mohlo vést k „neodůvodněné panice mezi spotřebiteli", jenom tím podpořil historky o ďábelských potravinových společnostech snažících se utajit před spotřebiteli pravdu – stejně jako když tabákové společnosti čelily nezvratným důkazům o škodlivosti cigaret.

Spiknutí proti MSG podporovalo i další známý a přesvědčivý mýtus: *technologické a moderní produkty jsou automaticky nebezpečné*. Je to sice úsměvné – dozajista byste nechtěli pít vodu, která tekla potrubím před dvěma sty lety –, ale tento mýtus má neskutečnou kulturní váhu. Podle Keitha Petrieho z Univerzity v Aucklandu, který se specializuje na to, jak lidé vnímají nemoci, ovlivňuje strach z modernity náš názor na lékařskou péči a dietetické rizikové faktory, jakým je MSG.

„Rádiové vlny, chemikálie – to vše je neviditelné, ale neobyčejně silné," vysvětloval mi Petrie. „To nás může děsit. Máme potom pocit, že své zdraví nemáme pod kontrolou."

Schwartz a Blaylock zkušeně využili obav svých čtenářů. Zlověstná úvodní věta v *Excitotoxinech* obsahuje slovo „chemikálie“ dokonce hned dvakrát:

„Co kdyby vám někdo řekl, že chemikálie přidávané do jídla mohou způsobovat u vašich dětí poškození mozku a že by tyto chemikálie mohly mít vliv na to, že by se jejich nervový systém mohl vyvíjet tak, že budou mít poruchy učení nebo problém s vyjadřováním citů?“

Laikové, kteří sotva pochopili Blaylockovy technické argumenty proti MSG, by určitě neměli problém s následující intuitivní premisou: moderní látky – chemikálie, aditiva, konzervanty, vakcíny, MSG – jsou nepochybně nebezpečné.

Víra v jedovatost MSG přetrvává i navzdory tomu, že byl tento fakt opakovaně vyvrácen. Vědci několikrát potvrdili, že tento zvýrazňovač chuti, který můžeme najít všude od sushi až po doritos, není o nic podezřelejší než jakákoli jiná látka. V roce 2014 se na této skutečnosti znovu svorně shodla i Americká chemická společnost, což je největší světová vědecká organizace, v krátkém videu určeném k uklidnění zákazníků, že MSG je naprosto nezávadné. I přesto nás však vyhledávače stále zavalují hromadami populárních článků, které i nadále papouškují Schwartzovu a Blaylockovu neopodstatněnou paniku. Jeden článek

z *Huffington Post* nazval MSG „tichým zabijákem číhajícím ve vaší spíži". Další uvádí, že „chronická konzumace MSG u dětí může být důvodem, proč většina národa neprojde lékařskými testy". Což je sice směšné, ale ne překvapivé. Pro opravdové zastánce bude tento mýtus vždy posvátnější než důkazy.

Pokud svou cestu k fyzickému i duševnímu zdraví myslíme opravdu vážně, nesmíme být otroky svého strachu a touhy po jednoduchých odpovědích. Musíme si upřímně přiznat svou ignoranci. Musíme rozpoznat svou schopnost klamat sebe sama. A když ostatní – včetně lékařských a vědeckých odborníků – odmítají učinit totéž, musíme se naučit, jak jejich lži rozpoznat.

Příběh o MSG bohužel není ve světě neobvyklý. Doktoři se, byť s dobrými úmysly, neustále pouštějí do nezaručených závěrů o jídle. A média odjakživa lační po historkách křižáků bojujících s ďábelskými potravinovými korporacemi. Podomní obchodníci a stravovací guruové klidně dál zneužívají důvěry pobláznělého publika. Bylo by krásné, kdyby byly naši současní výživoví strašáci založeni na rozumné a stabilní vědě. Ale jak již brzy zjistíte, nic nemůže být dále od pravdy. Většina pověr o lepku, tucích, cukru a soli se jen pramálo zakládá na pravdě a vše je naopak jen pořádnou snůškou mýtů, předsudků a lží, které navzdo-

ry pokroku moderní medicíny přetrvávají po staletí beze změny.

Tato kniha je výzvou ke změně. Náš každodenní chléb nemá životadárné ani smrtící vlastnosti. Obchody s potravinami nejsou lékárny. Vaše kuchyně není nacpaná tichými zabijáky a šarlatáni vydělávající na lživých slibech a nejistých vědeckých závěrech musejí být odhaleni. Je načase zabít naše stravovací démony tak, že veřejně ukážeme na falešníky a prolhance, kteří je přivedli k životu.