

# ŽIVOT BEZ PŠENICE

William Davis, MD



premedia

premedia



# ŽIVOT BEZ PŠENICE

William Davis, MD

premedia

Z anglického originálu *Wheat Belly* vydaného v Rodale Books, New York, preložila Zuzana Jánska  
Redakcia Zuzana Ďurianová, jazyková redakcia Martin Grbiar

Vydala Premedia Group, s.r.o., Bratislava 2013  
Obálka: Martin Mistřík ([www.zelenaluka.sk](http://www.zelenaluka.sk))  
Zalomenie textu: Izabela Koska  
Prvé vydanie

Copyright © William Davis, MD, 2011  
Preklad © Zuzana Jánska, 2013  
**ISBN 978-80-8159-024-5**

*Venujem Dawn, Billovi, Lauren a Jacobovi,  
mojim spoločníkom na ceste k životu bez pšenice.*





## OBSAH

Úvod		9
<b>PRVÁ ČASŤ</b>	<b>PŠENICA: NEZDRAVÁ CELOZRNNÁ POTRAVINA</b>	
Prvá kapitola	Aké brucho?	17
Druhá kapitola	Toto nie sú babičkine koláče. Ako vznikla moderná pšenica	26
Tretia kapitola	Dekonštrukcia pšenice	46
<b>DRUHÁ ČASŤ</b>	<b>PŠENICA A JEJ ZNIČUJÚCI VPLYV NA ZDRAVIE OD HLAVY AŽ PO PÄTY</b>	
Štvrtá kapitola	Nekúpate exorfíny? Návykové vlastnosti pšenice	59
Piata kapitola	Vykúka vám pšeničné brucho: vzťah medzi pšenickou a obezitou	71
Šiesta kapitola	Haló, črevo, to som ja, pšenica. Pšenica a celiakia	91
Siedma kapitola	Diabetický národ: pšeničná a inzulínová rezistencia	113



Ôsma kapitola	Kvapkajúca kyselina: pšenica vo veľkom narúša pH	135
Deviata kapitola	Sivé zákaly, vrásky a zhrbenie: pšenica a proces starnutia	150
Desiata kapitola	Kto má väčšie častice: pšenica a ochorenia srdca	168
Jedenásta kapitola	Všetko je v hlave: pšenica a mozog	190
Dvanásta kapitola	Žemľová tvár: deštruktívny účinok pšenice na pokožku	201
 <b>TRETIA ČASŤ</b>		
	<b>ROZLÚČTE SA S PŠENICOU</b>	
Trinásta kapitola	Zbohom, pšenica: žite zdravý, chutný život bez pšenice	217
Epilóg		254
Príloha A		257
Príloha B		269
Podakovania		299
Literatúra		303
Register		319



## ÚVOD

**AK SI PRELISTUJETE** rodinné albumy svojich rodičov alebo starých rodičov, zrejme vás prekvapí, akí boli všetci *štíhli*. Ženy pravdepodobne nosili šaty veľkosti 34 a muži merali v páse okolo osemdesiat centimetrov. Nadváha znamenala maximálne niekoľko kíl navyše, obezita bola zriedkavá. Deti s nadváhou? Takmer nikdy. Pásky nad sto centimetrov? To teda nie. A deväťdesiatkiloví tínedžeri? Vylúčené.

Prečo boli televízni hrdinovia päťdesiatych a šesťdesiatych rokov, ženy v domácnosti, ako aj ostatní ľudia tej doby oveľa štíhlejší ako ľudia, ktorých dnes vidíme na pláži, v obchodnom centre alebo doma v zrkadle? Kým ženy tej éry obvykle vážili niečo cez päťdesiat a muži niečo cez sedemdesiat kilogramov, dnes so sebou nosíme o dvadsať, tridsať a niektorí aj o deväťdesiat kíl viac.

Ženy tej doby vôbec veľa necvičili. (Koniec koncov, považovalo sa to za nevhodné, takmer ako hriechne myšlienky v kostole.) Kolkokrát ste videli svoju mamu obúvať si tenisky a zabehnúť si päť kilometrov? Pre moju mamu bolo cvičením vysávanie schodov. Dnes, keď idem von v hociktorý pekný deň, vidím tucty žien behať, jazdiť na bicykli alebo prechádzať sa rýchlym tempom – to sú veci, ktoré by sme pred štyridsiatimi alebo päťdesiatimi rokmi skutočne nikde nevideli. A predsa sme každý rok tučnejší a tučnejší.

Moja žena je inštruktorka triatlonu, takže každý rok sledu-

jem zopár týchto extrémnych športových podujatí. Triatlonisti trénujú pred pretekmi intenzívne celé mesiace až roky, aby zvládli jeden a pol až štvorkilometrové plávanie na otvorenej vode, 90 až 180-kilometrovú jazdu na bicykli a zakončili to 20 až 42-kilometrovým behom. Už len dokončiť samotné preteky je úžasný výkon, keďže podujatie si vyžaduje až niekoľko tisíc kalórií a obrovskú vytrvalosť. Väčšina triatlonistov má preto celkom zdravé stravovacie návyky.

Tak prečo má potom tretina týchto odhodlaných vyšportovaných mužov a žien nadváhu? Ešte väčšie uznanie si zaslúžia za to, že musia nosiť tých pätnásť, dvadsať alebo dvadsaťpäť kilogramov navyše. Lenže ak uvážime extrémnu a takmer neustálu úroveň ich aktivity a náročný tréningový plán, ako môžu mať pritom nadváhu?

Konvenčná logika hovorí, že ak chcú triatlonisti s nadváhou schudnúť, mali by buď *viac cvičiť* alebo *menej jesť*. Podľa mňa je to absurdné. Problémom stravovania a zdravia väčšiny Američanov nie je tuk, ani cukor, ani rozšírenie internetu a zánik vidieckeho životného štýlu. Je to *pšenica* – alebo to, čo nám dnes predávajú pod názvom „pšenica“.

Ukážem vám, že to, čo jeme a čo je šikovne zamaskované ako celozrnný mafin alebo cibuľová ciabatta, nie je v skutočnosti pšenica, ale transformovaný produkt genetického inžinierstva z druhej polovice dvadsiateho storočia. Moderná pšenica nemá so skutočnou pšenicou spoločné o nič viac ako šimpanz s človekom. Hoci náš chlpatý príbuzný má 99 percent všetkých génov rovnakých ako my, podľa jeho dlhších ramien, ochlpeného tela a nižšej schopnosti vyhrať prvú cenu v televíznom kvíze určite dokážete rozpoznať, v čom spočíva ten jednopercenčný rozdiel. Ak modernú pšenicu porovnáme s jej predchodcom iba spred štyridsiatich rokov, nemajú spoločné ani toľko.

Som presvedčený, že zvýšená konzumácia obilnín – alebo presnejšie, zvýšená konzumácia tejto geneticky upravenej veci nazývanej moderná pšenica – vysvetľuje priepastný rozdiel

medzi štíhlymi, usadenými ľuďmi z päťdesiatych rokov a tučnými ľuďmi dvadsiateho prvého storočia vrátane triatlonistov.

Uvedomujem si, že označiť pšenicu za škodlivú potravinu je ako vyhlásiť, že Ronald Reagan bol komunista. Nie je to absurdné či dokonca nevlastenecké, degradovať tento základ nášho jedálneho lístka a vyhlásiť ho za verejného nepriateľa? Ale budem stáť za svojím tvrdením, že najpopulárnejšia obilnina na svete je zároveň najdeštruktívnejšou časťou našej stravy.

Medzi zdokumentované účinky pšenice na ľudský organizmus patrí podporenie chuti do jedla, vystavenie *exorfinom* (sú protikladom vnútorne produkovaných endorfínov a na mozog pôsobia rušivo), zvýšenie hladiny cukru v krvi, ktoré spúšťa cykly sýtosti striedajúce sa so zvýšeným apetítom, proces *glykácie*, ktorý urýchľuje starnutie a choroby, zápalové a pH meniace účinky, ktoré narúšajú chrupavky a poškodzujú kosti, a naštartovanie nežiadúcich imunitných reakcií. Konzumácia pšenice má na svedomí širokú škálu chorôb od celiakie – devastujúcej črevnej choroby, ktorá vzniká po konzumácii pšeničného lepku – až po množstvo neurologických porúch, cukrovku, srdcové choroby, artritídu, záhadné vyrážky a paralyzujúce klamy schizofrénie.

Ak pšenica predstavuje taký veľký problém, potom by jej vylúčenie z jedálneho lístka malo priniesť obrovský a neočakávaný prospech. A je to naozaj tak. Ako kardiológ, ktorý stretáva a lieči tisíce pacientov so srdcovými chorobami, cukrovkou a množstvom deštruktívnych účinkov obezity, som na vlastné oči videl, ako vyčnievajúci tuk prevísajúci cez opasky mojich pacientov mizol, keď zo svojho stravovania vylúčili pšenicu, pričom obvykle zhodili desať, dvadsať, ale aj dvadsaťpäť kilogramov iba za prvých pár mesiacov. Po rýchlom a prirodzenom úbytku hmotnosti obvykle nasledovalo také zlepšenie zdravotného stavu, že ma to neprestáva udivovať ešte aj dnes, hoci som bol svedkom tohto fenoménu mnoho tisíc ráz.

Videl som dramatické zmeny, ako napríklad u tridsaťosem-

ročnej ženy s ulceróznou kolitídou, ktorej hrozilo odstránenie hrubého čreva – vyliečila sa iba elimináciou pšenice a hrubé črevo mohlo ostať tam, kam patrí. Alebo u dvadsaťšesťročného muža, ledva schopného chodiť pre bolesť kĺbov, ktorý zažil úplnú úľavu a znovu mohol voľne chodiť a behať len vďaka tomu, že zo svojej stravy odstránil pšenicu.

Hoci tieto výsledky vyzerajú zveličene, existujú vedecké štúdie, ktoré zahŕňajú pšenicu medzi základné príčiny týchto javov – a zároveň dokazujú, že jej eliminovanie môže príznaky znížiť alebo úplne odstrániť. Presvedčíte sa, že sme nevedomky obetovali zdravie v prospech pohodlia, hojnosti a nízkych nákladov, čo dokazujú ovísajúce bruchá, šúchajúce sa stehná a dvojité brady. Mnohé z argumentov, ktoré uvádzam v nasledujúcich kapitolách, boli vedecky dokázané a každý si ich môže overiť. Neuveriteľné je, že mnohé z poznatkov, ktoré som sa naučil, boli dokázané v klinických štúdiách už *pred desaťročiami*, ale akosi nikdy nepresiakli do lekárskeho alebo verejného povedomia. Jednoducho som si dal dva a dva dohromady a prichádzam so závermi, ktoré sa vám možno budú zdať šokujúce.

### NIE JE TO VAŠA VINA

Vo filme *Dobry Will Hunting* hrá Matt Damon matematického génia prenasledovaného následkami týrania a výchovy v sirotincoch. Keď mu psychológ (Robin Williams) neustále opakuje, že to nie je jeho vina, rozplače sa a úplne sa zosype.

Podobne mnohí z nás, postihnutí nevzhľadným pšeničným bruchom, obviňujú sami seba: príliš veľa kalórií, príliš málo pohybu, príliš málo sebaovládania. Ale presnejšie vysvetlenie je, že odporúčanie valiace sa na nás zo všetkých strán, „jedzte viac zdravých celozrnných potravín“ nás zbavilo kontroly nad naším apetítom a správaním. Ak sme poslúchli túto radu, stali sme sa tučnými a nezdravými napriek svojmu najlepšiemu úsiliu a dobrým úmyslom.

Túto široko prijímanú radu, podľa ktorej máme jesť celozrnné obilniny, zvyknem prirovnávať k odporúčaniam pre alkoholika, že ak jeden či dva drinky neublížia, deväť alebo desať by mohlo byť ešte lepších. Dodržanie tejto rady má katastrofálne dôsledky na zdravie.

Nie je to však vaša vina.

Ak zistíte, že so sebou nosíte prečnievajúce, nepohodlné pšeničné brucho, neúspešne sa snažíte zmestiť do minuloročných nohavíc a zároveň ubezpečujete svojho doktora, že ste sa nestravovali zle a napriek tomu máte nadváhu, nábeh na cukrovku a vysoký krvný tlak a cholesterol, alebo sa zúfalo snažíte skryť ponížujúce mužské prsia, porozmýšľajte o tom, že by ste sa mali rozlúčiť s pšenicom.

Odstráňte pšenicu a odstránite problém.

Čo môžete stratiť okrem svojho pšeničného brucha, mužského poprsia a rozmerného zadku?



The image features several stylized wheat stalks in a dark grey color against a white background. The stalks are arranged in a scattered pattern, with some in the foreground and others in the background, creating a sense of depth. Each stalk has a long, thin stem and a head of wheat with several grains and awns.

PRVÁ ČASŤ

**PŠENICA: NEZDRAVÁ  
CELOZRNNÁ POTRAVINA**







PRVÁ KAPITOLA

## AKÉ BRUCHO?

*Každý vedecky založený lekár víta zavedenie štandardizovaného bochníka chleba upечeného podľa najlepších vedeckých poznatkov... Takýto produkt môžeme zaradiť do jedálneho lístka chorého aj zdravého človeka, pretože dobre poznáme jeho účinky na trávenie a rast.*

Morris Fishbein, lekár,  
šéfredaktor *Journal of the American Medical Association*, 1932

**POČAS MINULÝCH STOROČÍ** bolo vyčnievajúce brucho doménu privilegovaných, známkou bohatstva a úspechu, symbol toho, že nemusíte čistiť svoje stajne ani orať polia. V našom storočí to už neplatí, veľké brucho môže mať *každý*. Váš otec nazýval svoj menší ekvivalent pivným bruchom. Ale ako to, že majú pivné brucho matky, deti a polovica vašich priateľov a susedov, ktorí vôbec pivo nepijú?

Nazývam ho pšeničné brucho, hoci by som túto odchýlku rovnako dobre mohol nazvať praclíkovým mozgom, zemľovým črevom alebo keksíkovou tvárou, pretože ani jeden orgán v celom tele nie je ušetrený od účinkov pšenice. Lenže dopad pšenice je najviditeľnejší na ľudskom páse, je vonkajším vyjadrením groteskných deformácií, ktoré spôsobila.

Pšeničné brucho je tuk nahromadený v dôsledku dlhoroč-

nej konzumácie potravín, ktoré spúšťajú produkciu inzulínu, hormónu zodpovedného za ukladanie tuku. Hoci niektorí ľudia si ukladajú tuk na zadnej časti tela a na stehnách, väčšine ľudí sa nevzhľadný tuk ukladá okolo pása. Tento „centrálny“ alebo „útrobný“ tuk je jedinečný: na rozdiel od tuku v iných častiach tela vyvoláva zápalové procesy, naruša inzulínové reakcie a dáva zvyšku tela abnormálne metabolické signály. U nič netušiaceho muža s pšeničným bruchom útrobný tuk zároveň produkuje estrogén, čo spôsobuje „mužské poprsie“. Dôsledky konzumácie pšenice sa však neodrážajú iba na povrchu tela. Dokáže preniknúť prakticky do každého vnútorného orgánu od čriev, pečene, srdca a štítnej žľazy až po mozog. Faktom je, že sotva nájdete orgán, ktorý by *nebol* zasiahnutý pšenicou potenciálne škodlivým spôsobom.

### LAPANIE PO DYCHU A POT

Mám ordináciu preventívnej kardiológie v Milwaukee. Ako mnoho iných miest na stredozápade, Milwaukee ponúka dobré podmienky na život a založenie rodiny. Mestské služby fungujú celkom dobre, knižnice sú prvotriedne, moje deti chodia do kvalitných verejných škôl a dostatočne veľký počet obyvateľov umožňuje prekvitanie veľkomestskej kultúry, máme vynikajúci symfonický orchester aj galériu. Ľudia, ktorí tu žijú, sú väčšinou priateľskí. Jediný problém je, že sú *tuční*.

A nemyslím tým trošku tuční. Myslím tým veľmi, veľmi tuční. Myslím tým takí tuční, že lapajú po dychu a potia sa už po pár schodoch. Myslím tým stokilové mladé ženy, terénne autá naklonené na vodičovej strane, invalidné vozíky dvojnásobnej šírky, než je zvyčajné, nemocnice, ktoré nedokážu ošetriť pacienta, pretože váži 160 kíl. (Nielenže sa nezmesť do cetečka alebo iného podobného zariadenia – aj keby sa tam zmesť, nič by nebolo vidno. Je to, ako keby ste sa pokúšali zistiť, či je silueta v tmavom oceáne platesa alebo žralok.)

Kedysi bol človek s váhou okolo sto alebo viac kíľ raritou; dnes je to napríklad medzi mužmi a ženami v obchodnom centre úplne bežný jav, asi ako predaj džínsov v obchode Gap. Dôchodcovia majú nadváhu alebo sú úplne obézni, rovnako vyzerajú ľudia v strednom veku, dvadsiatnici, tínedžeri a dokonca aj deti. Tuční sú úradníci, tuční sú robotníci. Tuční sú nielen ľudia so sedavým zamestnaním, ale aj atléti. Tuční sú belosi, černosi, hispánci, Ázijci. Mäsožravci tak isto ako vegetariáni. Američania sú zaplavení obezitou v takej miere ako nikdy predtým v ľudskej histórii. Žiadna demografická skupina neunikla kríze priberania na váhe.

Opýtajte sa na americkom ministerstve poľnohospodárstva alebo zdravotníctva a povedia vám, že Američania sú tuční preto, lebo pijú príliš veľa sladených nápojov, jedia príliš veľa zemiakových čipsov, pijú príliš veľa piva a majú nedostatok pohybu. To všetko môže byť, samozrejme, pravda. Lenže sotva je to celá pravda.

Veľa ľudí s nadváhou sa v skutočnosti usiluje žiť zdravo. Opýtajte sa kohokoľvek, komu sa váha prehupne cez stodesať kíľ: čo myslíte, prečo ste toľko pribrali? Možno vás prekvapí, koľkí z nich *nepovedia* „pijem limonády Big Gulp, jem sladké pečivo Pop Tarts a celý deň pozerám televíziu.“ Väčšina vám povie niečo ako: „Nechápem to. Cvičím päťkrát do týždňa. Znížil som príjem tukov a jem viac zdravých celozrnných potravín. A aj tak stále priberám!“

### AKO SME SA SEM DOSTALI?

Národný trend znižovať príjem tuku a cholesterolu a zvyšovať kalórie zo sacharidov vytvoril nezvyklú situáciu, keď produkty vyrobené z pšenice nielen zvýšili svoj obsah v našej strave, ale začali jej *dominovať*. Takmer každé jedlo väčšiny Američanov obsahuje nejaké potraviny vyrobené z pšeničnej múky. Môže to byť hlavné jedlo, môže to byť príloha alebo dezert – a pravdepodobne dokonca *všetky*.