

Velké tučné
klamstvo

Dr. Anne Flecková

Veľké tučné klamstvo

Kniha plná informácií o tom, ako môžu
zdravé tuky vyliečiť vaše telo



VYDAVATEĽSTVO MOTÝL

Ran an das Fett

Copyright © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
All rights reserved.

Translation © Lenka Fifková Školníková 2021

Design © Motýl design 2021

Cover design © Zuzana Ondrovičová

Cover photo © Pixelbliss/shutterstock.com

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2021

ISBN: 978-80-8164-242-5

*Pre Lorenza a tých, ktorí ma zasvätili
do tajomstiev liečivej sily tuku.
A pre všetkých, ktorí túžia spoznať pravdu
a žiť naplnený a zdravý život.*

OBSAH

Úvod /9

I. ČASŤ NOVÉ VÝŽIVNÉ PRAVDY

o neprávom zatracovanej živine

Príbeh tučného omylu, ktorý ničí naše zdravie /19

Cholesterolová lož /44

Svet tukov alebo ľahko stráviteľné výživné fakty /60

Rastlinné oleje – falošný poklad? /83

TUK – delikatesa pre zdravie buniek

Zdravá bunka = zdravé telo /97

Tajomstvo hnedého tuku – mystérium s nevídaným

zdravotným potenciálom /108

II. ČASŤ LIEČIVÁ SILA TUKOV

A ako akné až Z ako zápal d'asien – odstránenie a prevencia
zdravotných problémov

Mozog a nervový systém /119

Srdcovo-cievne ochorenia: koniec nesrdečnej medicíny /157

Tráviaci systém/žalúdočno-črevný trakt /171

Poruchy látkovej výmeny a nadváha /191

Ochorenia kĺbov /209

Únava a bolesti: fibromyalgia, chronický únavový
syndróm a syndróm chronickej bolesti /216

Kožné ochorenia (akné, psoriáza, atopický ekzém,
rosacea, starecké škvrny): pokožka je zrkadlom
duše aj tukov /222

Rakovinové ochorenia – rozpoznanie a porážka skutočného
nepriateľa /243

Chorá duša /253

Nie ste chorí, ale mohli by ste byť zdravší: najlepšie tipy
na starnutie v zdraví, pre tehotné a dojčiace ženy,
páry túžiace po bábätku a športovcov /265

III. ČASŤ TUČNÉ POTRAVINY POD DROBNOHĽADOM

Výmena oleja v kuchyni

Tučné potraviny pod drobnohľadom –
pripravte si lupu! /305

IV. ČASŤ HURÁ NA TUK

Zbavte sa strachu z tuku a vyliečte svoje telo

Zdravotná sebakontrola /378

Všetci na palubu! /384

Najlepšie tučné potraviny a ich kamaráti
(zoznam potravín) /390

Nebojte sa tuku – nové rituály /405

Vyplachuj, kto môžeš! Olejový výplach úst
ako univerzálna zbraň /411

Epilóg /415

Kontrola tukov /419

Glosár /423

Ďalšie zdroje /433

Bibliografia /455

ÚVOD

Viete, čo väčšine ľudí bráni v tom, aby žili maximálne zdravý život? Prezradím vám príčinu. Je ňou fatálny nedostatok tuku! Áno, dôvod je skutočne taký jednoduchý: málo tuku.

TUK. Čo vám pri ňom napadne ako prvé? Možno si spomeniete na to, že tuk spôsobuje škaredé masné škvrny. Alebo si predstavíte tuk, ktorý pláva v podobne masných ôk na hladine polievky. Prípadne máte pred očami rôsolovitú „pneumatiku“ pretekajúcu cez pás nohavíc. Pre niektorých milovníkov umenia a obdivovateľov Josepha Beuysa môžu byť masné škvrny dokonca spôsob umeleckého vyjadrenia. Jedno je však isté: reči, ktoré sa v posledných desaťročiach šírili svetom, že tuk je „jed“, sú chybné. Naopak, tuk je luxusný nenápadný liek pre váš organizmus. Ide o dobre schovaný klenot pre vaše zdravie, ktorý sa doteraz skrýval v úzadí.

Pre svoje zdravie môžete robiť veľa: trochu viac sa hýbať, dopriať si dostatok spánku, nelámať si s problémami hlavu či vyhľadávať spoločnosť milých a čestných ľudí. Dôležité je však najmä vedieť kriticky zhodnotiť svoje stravovanie a oslobodiť tuk zo samotky. To, čo jeme, má obrovské účinky na celú biológiu nášho tela: črevnú mikroflóru, imunitný systém, hormonálny profil, látkovú výmenu – všetky dieliky dokonalej skladačky, ktoré tvoria naše telo, reagujú na našu výživu. Všetko, čo jeme, putuje do buniek, najmenších jednotiek tela. Môžete si tak vybrať, či budete

svoje bunky pomaličky ničiť alebo ich budete radšej rozmaznávať rozumnou stravou bohatou na tuky.

Zahrajme si malú hru: predstavte si svoje telo ako veľký celok, ako dokonale usporiadané prostredie z miliónoch buniek. Každá bunka je miniatúrny dielik vášho tela, ktorý potrebuje pre svoju membránu a ďalšie štruktúry tuk, rovnako ako ľudský organizmus, voňavá bazalka zasadená v kuchyni či veverička v lese potrebujú na dýchanie vzduch. Každá životom prekypujúca bunka vo vašom tele prahne po tuku, ktorý je pre ňu jednoducho životne dôležitý. Žiaľ, zúfalé volanie o pomoc väčšiny z nich zostáva nevypočuté. Systematickým „premazávaním“ buniek tak otvoríte dvere celostnej liečbe vášho tela. Čím viac zdravých buniek máte, tým zdravší je celý váš organizmus.

Každý z nás má šancu poduť sa na renováciu svojho tela práve vďaka liečivým silám tuku. Neveríte? Myslíte si azda, že nemáte väčšiu hodnotu ako vaše auto? Niekedy s údivom sledujem, ako ľudia bez mihnutia oka lejú do svojej milovanej kraksne „len ten najlepší“ motorový olej a jedno euro hore-dole nehrá pritom žiadnu rolu. Kvalitný tuk potrebuje na správne fungovanie každá reťaz na bicykli aj každá motorová píla. Keď však ide o vlastný motor, naše telo, často k nemu pristupujeme ľahostajne, nedbanlivo a nechávame ho žiť vlastným životom – bez toho, aby sme mu venovali potrebnú starostlivosť. Mnohí nedajú dopustiť na chuťovo nevýrazné nízkoúčinné výrobky alebo ľahkovážne zahlcujú svoje bunky nekvalitnými vražednými tukmi. Niet potom divu, že niekedy sa im motor zadrháva a telo nie a nie naštartovať. Jedna infekcia strieda druhú, za rohom číhajú strašidelné chronické choroby a kolieska v hlave sa tiež neotáčajú tak svižne ako kedysi – trpí koncentrácia, pamäť aj nálada. Nízkoúčinná strava zapríčiňuje vzburu v centrále riadiacej celý váš zdravotný stav. Pred očami sa vám možno mihajú iné palcové titulky a do hlavy vám

doteraz tlačili, že „nízkotučné potraviny sú zdravé“, no moderné vedecké poznatky potvrdzujú: tuk nie je zlo, ale naša záchrana. Milióny ľudí mohli mať ošoh z liečivej sily tuku, museli by však o nej najprv vedieť...

Všetko závisí od *kvality* tuku a zvyšných potravín, ktoré deň čo deň pristávajú vo vašom žalúdku. Vhodne zvolený zdravý tuk je totiž perfektné palivo, ktoré má jedinečnú schopnosť regenerácie buniek, v dôsledku čoho dochádza k liečbe celého organizmu. Tuk vám dáva moc výrazne ovplyvňovať vaše zdravie. Viac, ako si len dokážete predstaviť. Zoštíhli vaše telo, zvýši vašu inteligenciu, prinesie vám pocit šťastia, dodá vám sexepíl a navyše vás preukázateľne ochráni pred srdcovým infarktom, mŕtvicou, cukrovkou, demenciou a rakovinou. A to nie je všetko. **Tuk dokáže chorobám predchádzať a zmierňovať ich príznaky, ale vie ich aj liečiť! Preto je základným prvkom mojich liečebných metód.**

Dúfam, že po prečítaní tejto knihy budete mať nutkanie prestať s nudným počítaním mastných ôk v tanieri. Napísala som ju nielen v snahe vyznať svoju lásku k tuku. Vo *Veľkom tučnom klamstve* nájdete osvedčený návod na to, ako dať svoj zdravotný stav postupne do poriadku. Zdravie je predsa to najdôležitejšie! No ruku na srdce: väčšina z nás zaobchádza so svojím zdravím pomerne ľahkovážne. Kým sa prvýkrát nepopálime a nezačnú sa nám do života vkrádať nepríjemné ochorenia, cítime sa takmer nezničiteľne a bez rozmyslu pokračujeme vo svojom doterajšom životnom štýle. Všetko závisí od nášho zmýšľania a toho, čo považujeme za „pravdivé“. Mýliť sa je ľudské. A smrť je vraj nežiaduci účinok života. To určite platí, ale nežiaduce účinky spojené s nedostatkom tuku sú mimoriadne nebezpečné. Ako však došlo k tomuto fatálnemu nedorozumeniu?

Nie náhodou v našich životoch aj na tanieroch chýbajú zdravé tuky. Rôzni „odborníci“ démonizovali túto sympatickú živinu

celé desaťročia, napríklad svojimi výživovými odporúčaniami. Dlhodobé vymývanie mozgov chýrmi o „zlom tuku“ už roky prináša svoje ovocie, ktoré dokáže zabíjať. Milióny ľudí sa už desiatky rokov naivne riadia bizarným a mylným odporúčaním nejest' veľa tukov. Výsledkom je katastrofálny vplyv na zdravie a obrovské náklady na zdravotnú starostlivosť. Vyškrtnutie zdravých tukov z jedálneho a kolosálny nástup rafinovaných sacharidov a cukru v strave spôsobili, že svetová populácia má na konte čoraz viac kilogramov aj chorôb. Výživové odporúčania často pokrivkávajú za aktuálnymi vedeckými poznatkami, a tak je to aj pri tukoch, ktorých povest' už dávno rehabilitovali. Zmena odporúčaní v rámci bežnej poradenskej praxe pre široké masy tak prebieha len veľmi ťažkopádne.

V oblasti zdravia mali jednoducho viac šťastia tí, ktorých nízkotučné výrobky zaujali najmenej a ktorí sa otrocky nedržali doterajších rád. Zavrhovanie tuku je totiž založené len na vágnej hypotéze jedného jediného výskumníka, ktorá má veľmi vratké vedecké základy. Aj o tom sa dočítate vo *Veľkom tučnom klamstve*. Tajomstvo liečenia pomocou tuku som objavila už dávno. Fascinujúca téma tuku si ma podmanila hneď na začiatku môjho štúdia medicíny v Lipsku po páde komunizmu. Ak si však predstavujete, že som sa dozvedela niečo o preventívnej medicíne, vede o výžive alebo liečbe tukom na prednáškach, ste, žiaľ, ďaleko od pravdy. O nutričnej a preventívnej medicíne som sa na škole prakticky vôbec nedopočula. Štúdium medicíny sa rovnako ako náš zdravotnícky systém zameriavalo najmä na choroby. Výstižnejším označením zdravotníctva by tak podľa mňa bolo skôr „chorobníctvo“. Na univerzite sme sa bifľovali anatómiu, biochémiu, fyziológiu a prírodné vedy, potom nastúpili ochorenia človeka, ich sprievodné príznaky, spôsob stanovenia diagnózy a využitia klasickej liečby liekmi a operačnými postupmi. Čo sa

týka holistického prístupu k zdraviu, teda ako odmalička uchovať zdravie človeka – to neodznelo ani na jednej z mnohých prednášok, ktoré som absolvovala.

Široká verejnosť v tom čase usilovne velebila nízkoenergetickú stravu bohatú na sacharidy. Ja sama som sa vtedy stravovala inak ako dnes – jedla som oveľa menej tukov a v dobrej viere som do seba tlačila údajne zdravé sacharidy. To odporovalo aj mojím zvykom z detstva, keď ešte nikto tuk neodsudzoval. Aj na svojich dlhých mládežníckych pobytoch vo Francúzsku a počas štúdia som považovala tuk skôr za priateľa a nie naopak. Ani som si však neuvedomila, že postupne čoraz viac uprednostňujem mäsi, kukuričné lupienky, cereálie, obložený chlieb a čokoládu, ktoré sa onedlho stali mojou obľúbenou klasikou. Po zdravých tukoch nebolo na mojom tanieri ani chýru. Takáto strava plná cukru a chudobná na tuky bola presným opakom toho, čo dnes moderná veda o výžive odporúča ako prevenciu a liečbu rakoviny a chronických ochorení. A tak som aj ja začala dôverčivo a nerozvážne spolu s ostatnými kráčať po vyšliapanej cestičke plnej nízkoenergetických potravín. Už vtedy som však matne tušila, že táto cesta v skutočnosti nevedie do cieľa.

V jeden sychravý novembrový večer som sa po dlhom dni na univerzite potulovala po centre Lipska. Jemne mrholilo a kvapky sa mi zavrtávali do tenkého kabáta. Počasie bolo skutočne nepríjemné a nohy sa mi pomaly menili na ľadové cencúle. Keďže moje študentské bývanie vybavené jednou nespoľahlivou pieckou na uhlie nebolo veľmi vhodným úkrytom pred zimou, mojím tajným koníčkom bolo zohrievať sa v takéto chladné večery na verejných, dobre vykúrených miestach. Raz som takto spontánne zapadla do neďalekého maličkého starého kina. Dávali práve nejaký hollywoodsky film. Ani som len netušila, že sa v ten deň radikálne zmení moje zmysľovanie o zdraví a tuku. Film v hlavných

rolách so Susan Sarandonovou a Nickom Noltem sa volal *Liek pre Lorenza*. Zakladal sa na skutočnom príbehu a týkal sa dodnes nepopulárnej a podceňovanej témy: liečby tukom. Príbeh rozpráva o malom Lorenzovi, ktorý trpí vzácnou nevyliciteľnou chorobou a s vyhlíadkou smrti čaká na svoj koniec. Lekári už akékoľvek pokusy o vyliečenie chlapca vzdali. Vďaka odvážnemu boju jeho rodičov a vizionárskych vedcov sa však jeho beznádejné ochorenie podarí zmierniť – a to len pomocou liečby špeciálnou zmesou olejov, ktorá bola dodnes považovaná za utópiu. Lorenzov osud sa podarilo zvrátiť. Dostal sa zo stavu podobného kóme a jeho symptómy fantasticky ustali. Napriek predpovediam všetkých možných štatistík žil mnoho ďalších rokov.

Tento večer v kine mi poskytol prvý, no najdôležitejší podnet zamyslieť sa nad použitím tuku ako liečiva, a nápad liečiť tukom ma nadchýnal čoraz viac. Tušila som, že tuk sa stal obetným baránkom neprávom. Okrem toho som začínala mať aj podozrenie, že vinníkov zruinovaného zdravia spoločnosti treba hľadať inde – napríklad v rafinovaných sacharidoch. Nemala som však o tom žiadne skutočné poznatky a chýbali mi akékoľvek vedecké dôkazy o rozhodujúcom význame tuku pre naše celkové zdravie. Po tomto prvom tvrdom strete s realitou som chcela pochopiť, ako sa mohlo stať, že povestť tuku bola do takej miery pošpinená. Mojou motiváciou sa stalo otvorene a bez predsudkov zanalyzovať tuk a rozmeniť ho na drobné. Každá motivácia potrebuje skutočný motív. Ten môj bol výnimočne silný: priviesť na svetlo pravdu o tukoch a ich liečivej sile. Závery môjho dlhoročného skúmania potvrdili moje vtedajšie domnienky. Tuk dokáže liečiť!

V tejto knihe nájdete výsledky najnovších vedeckých poznatkov. Dozviete sa, ktoré tuky sú „dobré“ a ktoré „zlé“, pretože len tie dobré sú liečivé – zlé tuky zabíjajú. Ponoríte sa do zložitej témy cholesterolu

a bohato rozšírenej cholesterolovej lži, ktorá nás prenasleduje už niekoľko desaťročí. Navyše sa stanete odborníkmi aj na spleťtú tému rastlinných olejov. To je dôležité, lebo nie raz nás aura neškodne a zdravo pôsobiacich rastlinných olejov zvedie k nezdravým rozhodnutiam. Táto kniha hovorí o tom, že tuky vám dokážu zmeniť život, sú zbraňou proti celej plejáde chorôb od zdanlivo obyčajného akné až po zápal ďasien, od srdcového infarktu, cukrovky a demencie až po rakovinu. *Veľké tučné klamstvo* spôsobí revolúciu vo vašom názore na tuk a navyše vám poskytne prehľadný návod na jednoduchú výmenu oleja vo vašej domácnosti. Až potom totiž na vlastnej koži zažijete, že tuk je oveľa zdravší, ako ste sa doteraz domnievali. Som preto úprimne presvedčená o tom, že túto knihu by si mal prečítať a začleniť do svojho života každý, kto si chce zachovať svoje zdravie. Vyhlíadky sú totiž vzrušujúce a povzbudzujúce.

Svoju liečebnú metódu som za viac ako dvadsať rokov praxe aplikovala na tisícky pacientov. V popredí pritom vždy stojí celostné, individuálne posúdenie daného ľudského tela a mimoriadne sa sústredím aj na protizápalovú stravu podporujúcu zdravie čriev, v ktorej hrajú dôležitú úlohu tuky. S týmto prístupom sa mi v rámci návštevných hodín, poradenstva, seminárov a prednášok podarilo pomôcť už nespočítanému množstvu ľudí. Nikdy nezabudnem na všetkých vďačných pacientov, ktorým som pomohla aj s tými najťažšími chronickými ochoreniami. Práve oni mi dodali odvalu, aby som napísala túto dôležitú knihu, ktorá vo mne dozrieva niekoľko rokov. Nespochybniteľné fakty o tom, ako tuk zmenil zdravotný stav ľudí v mojej starostlivosti, sú pre mňa obrovskou motiváciou a dodávajú mi pocit hlbokého zadosťučinenia. Skúsenosti väčšiny ľudí sú naozaj úžasné: len čo začne zdravý tuk v tele pôsobiť, každý sa čuduje, prečo sa celý svoj život tejto vynikajúcej látke vyhýbal. „Frčím na oleji!“ Takto vyjadril tajomstvo úspechu jeden môj pacient s ťažkou reumou,

ktorý kedysi pre rannú stuhnutosť a bolesti kĺbov ledva vládol zísť zo schodov, no už po niekoľkých týždňoch liečby si po nich vykračoval s ľahkosťou, o akej sa mu ani nesnívalo. A to je len jeden z mnohých dojímavých príbehov.

Na základe úžasných úspechov, ktoré sa mi podarilo dosiahnuť vďaka zarytému presadzovaniu liečivej sily tukov, vo mne skrslo hlboké želanie zhromaždiť všetky svoje poznatky, vyňať z nich to najpodstatnejšie a poskytnúť ich aj vám. Ak si vezmete tipy z tejto knihy k srdcu, budete sa v závislosti od svojho aktuálneho zdravotného stavu už zakrátko cítiť oveľa lepšie ako dnes. Ak začnete aplikovať moje praxou overené poznatky, svoj cieľ dosiahnuť trvale zdravie pre seba aj svojich najbližších budete mať na dosah ruky.

Dúfam, že *Veľké tučné klamstvo* bude pre vás a všetkých, na ktorých vám záleží, cestou k doteraz netušenej dimenzii poznatkov o modernej výžive a zdravom životnom štýle. A ešte niečo na záver. Milí čitatelia, z celého srdca si prajem, aby sa táto kniha stala zázračným kľúčom k vašej zdravej budúcnosti. Už hádam tušíte, že nejde o nič nereálne.

Vaša Dr. Anne Flecková



I. ČASŤ

NOVÉ VÝŽIVNÉ PRAVDY

o neprávom zatracovanej živine

PRÍBEH TUČNÉHO OMYLU, KTORÝ NIČÍ NAŠE ZDRAVIE

Ako určite dobre viete, aj presvedčenie, že Slnko sa otáča okolo Zeme, prevládalo niekoľko storočí – kým Galileo Galilei nedokázal pravý opak. No napriek tomu sa mu o tom nepodarilo presvedčiť vtedajších panovníkov. Pri pomyslení na pozíciu tuku v našom jedálničku sa niekedy cítim podobne: doktrína o prospešnosti nízkoenergetických potravín tvrdohlavo pretrváva už niekoľko desaťročí, pritom v skutočnosti bol už dávno preukázaný jej opak. Z tuku NESTUČNIEME a tuk NIE JE nezdravý, práve naopak. Démonizácia tuku sa však už v našich mozgových bunkách usídlila ako „pravda“. Nespočetné kvetnaté rozprávky o škodlivosti tuku sme počúvali príliš často a prídlho a prúdili k nám príliš presvedčivým a zapáleným tónom. Odvtedy nás dogma o nutnosti jesť nízkoenergetické straší nielen v myšlienkach našich vymytých mozgov, ale, žiaľ, ešte stále aj v lekárskejších usmerneniach, ktoré majú fatálne následky na zdravie aj systémy zdravotníctva. Existuje množstvo názorov a téz a presvedčení tiež nie je práve málo. Každé nesprávne presvedčenie je však nebezpečné. To sme sa naučili aj z histórie. Ako sme však dospeli do situácie, že tuk už celé desaťročia zavrhuje?

Ako nesprávne hypotézy a dogmy škodia zdraviu a ako sme vlastne sklízli do chybnjej dogmy

Smutne preslávený príbeh vzniku dogmy o nízkotučných potravinách sa začal nenápadne, jednoduchou hypotézou, že tuk spôsobuje choroby a obezitu. Zafungovala ako osudový krok do snehu, ktorý následne spustil obrovskú lavínu. V škole nás učili, že hypotéza je niečo, čo ešte nie je dokázané, a je potrebné to podložiť dôkazmi. Prípadne by mala aspoň existovať snaha dokázať ju. O to trpkjšie bolo moje zistenie, že dogma o nízkotučnej strave sa zakladá len na vratkých hypotézach, ktoré neboli nikdy preukázané. To je skutočne silná káva.

Príbeh tohto „tučného“ omylu má nádych kriminálky. Až také neveriteľné a šokujúce sú fakty, ktoré vychádzajú na svetlo. Všetko sa začalo dvomi tézami, ktoré boli hlasno vytrúbené do sveta a vehementne obhajované: že z tuku sa priberá a najmä nasýtené tuky spôsobujú ochorenia srdca (nebojte sa, čoskoro vás oboznámim so všetkými detailmi a pomýlenými tvrdeniami). Mnohí nanešťastie dodnes považujú obe tieto tézy za akýsi zákon prírody a riadia sa nimi v rámci nutričnej medicíny. Pritom boli už dávno vyvrátené! Zrušenie týchto etablovaných a zdanlivo pravdivých „zákonov prírody“, ktoré sme si kedysi osvojili, je veľmi náročné a zdĺhavé. Najprv je nutné pochopiť, ako vôbec mohli dôjsť k tomu, že vedci prijali a obhajovali nepreukázané hypotézy. Ako mohla vedecká obec spadnúť do tejto tukovej pasce? Musím začať zoširoka, lebo je to skutočne dlhý príbeh.

Dovoľte mi najprv niekoľko základných úvah o podstate vedeckej práce týkajúcej sa konkrétne vedy o výžive. Práca vedcov sa vždy zakladá na názoroch, hypotézach a predstavách. Tieto sa potom snažia buď dokázať, alebo vyvrátiť. Základnou povinnosťou

každého vedca by malo byť jednoducho kriticky spochybňovať vlastné názory a pripúšťať možnosť existencie dôkazu o opaku. Z príbehu dogmy o nízkoenergetickej strave plynie ponaučenie, že v tomto prípade bolo toto jednoduché, no dôležité pravidlo vedeckej práce rozdrúpané na prach. Ako sa to mohlo stať? Problémom vedy o výžive je, že biológia a fyziológia výživy človeka sú mimoriadne komplexné oblasti a strava zahŕňa viac než len súčet všetkých prijatých živín a kalórií. Pri každej vedeckej činnosti môže dôjsť k chybám. Nie všetky „štúdie“, ktoré sa síce takto pekne nazývajú, sa môžu pýšiť dokonale vycibrenou metodikou, priezračnou analýzou a validnou koncepciou. Trvalo mi niekoľko rokov, kým som pochopila a triezvo prijala skutočnosť, že vo vede o výžive je extrémne náročné natriť na nezávislé a objektívne výskumy. Mám dojem, že koncepcia štúdií je často zameraná na výsledok. To znamená, že ich cieľom je potvrdiť určitý želaný výsledok, ktorý môže byť ovplyvnený tým, kto štúdiu financuje. Ďalším problémom vedy o výžive sú takzvané pozorovacie štúdie konkrétnej skupiny obyvateľstva. Metodológia pozorovania populácie je v skutočnosti príliš slabá na to, aby sa z nej dali vyvodiť všeobecne platné dôsledky. Z populačných štúdií vyplýva len *korelácia*, teda súvis, nerozlišujú však medzi príčinou a následkom. Jednako často dochádza k tomu, že vedci pre absenciu kvalitnejších údajov vďaka siahnu aj po takýchto výsledkoch. Nie je vôbec zriedkavé, že potom dochádza k ich nesprávnej interpretácii, prezentovaniu v žiarivých titulkoch v médiách a spotrebiteľia ich hltajú ako zaručene pravdivé informácie.

Prekvapivé tuky – „tučný“ paradox

Súbežne s rozširovaním dogmy o nízkoenergetickej strave (k jej histórii sa dostanem o chvíľku) vyšlo viacero publikácií, v ktorých je