

Jason Fung, MD

SÚHRN ODBORNÝCH RÁD, AKO
PREDÍŠŤ OBEZITE ALEBO SA JEJ
ÚPLNE ZBAVIŤ.

KÓD ŠTÍHLOSTI

Návod, ako si udržať
hmotnosť pod kontrolou



KÓD ŠTÍHLosti

Návod, ako si udržať
hmotnosť pod kontrolou

Jason Fung, MD

KÓD ŠTÍHLOSTI

Návod, ako si udržať
hmotnosť pod kontrolou



*Túto knihu venujem svojej krásnej manželke Mine.
Ďakujem ti za lásku a podporu. Bez teba by som ju
nedokázal napísať ani by som sa do toho nikdy nepustil.*

The Obesity Code © Jason Fung, 2016
First Published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

Slovak edition published by arrangement with Ilustrata Agency

Translation © 2022 by Zuzana Budinská
Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reproduko-
vať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom
v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním
alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských
práv.

OBSAH

Predslov 7

Úvod 13

Prvá časť: Epidémia

Prvá kapitola: Ako sa z obezity stala epidémia 21

Druhá kapitola: Obezita ako dedičný problém 34

Druhá časť: Mýty o kalóriách

Tretia kapitola: Nesprávne vnímanie znižovania
množstva kalórií 42

Štvrtá kapitola: Mýtus o cvičení 63

Piata kapitola: Paradox prejedania sa 73

Tretia časť: Nový model obezity

Šiesta kapitola: Nová nádej 85

Siedma kapitola: Inzulín 95

Ôsma kapitola: Kortizol 106

Deviata kapitola: Ošiaľ okolo Atkinsovej diéty 113

Desiata kapitola: Inzulínová rezistencia: kľúčový hráč 126

Štvrtá časť: Obezita ako sociálny fenomén

Jedenásta kapitola: Veľkí hráči, viac jedla
a fenomén diabezity 146

Dvanásta kapitola: Chudoba a obezita 156

Trinásta kapitola: Detská obezita 166

Piata časť: Aké chyby robíme v stravovaní?

Štrnásť kapitola: Smrteľné účinky fruktózy 181

Pätnásť kapitola: Mýty o nealkoholických nápojoch
bez cukru 194

Šestnásť kapitola: Sacharidy a užitočná vláknina 202

Sedemnásť kapitola: Bielkoviny 217

Osemnásť kapitola: Fóbia z tučnosti 232

Šiesta časť: Riešenie

Devätnásta kapitola: Čo jesť? 249

Dvadsaata kapitola: Kedy jesť? 271

Príloha číslo 1: Vzorové stravovacie plány
(vrátane pôstov) 290

Príloha číslo 2: Pôst: praktický sprievodca 294

Príloha číslo 3: Ako znížiť hladinu kortizolu vďaka meditácii
a vhodnej spánkovej hygiene 303

Zoznam bibliografických údajov 307

Register 328

PREDSLOV

DOKTOR JASON FUNG je lekár z Toronta, ktorý sa špecializuje na starostlivosť o pacientov s ochoreniami obličiek. Základnou náplňou jeho práce je dozerať na pacientov a zabezpečovať komplexnú starostlivosť o tých, ktorí sú v terminálnom štádiu ochorenia obličiek a musia pravidelne absolvovať dialýzu.

Podľa jeho špecializácie by len málokto predpokladal, že by mohol byť autorom knihy s názvom *Kód štíhlosti* alebo že píše blogy o tom, ako sa vďaka správne mu stravovaniu vyrovnat s obezitou a ako „držať na uzde“ cukrovku druhého typu. Aby sme pochopili tento prvotný nesúlad, povedzme si bližšie o tom, kto to vlastne je a prečo je taký výnimočný.

Pri starostlivosti o pacientov s ochoreniami obličiek v terminálnom štádiu sa doktor Fung naučil dve základné veci. Po prvé, zďaleka najčastejšou príčinou problémov s obličkami je práve cukrovka druhého typu. Po druhé, akokoľvek vyspelá dialýza, ktorú vo všeobecnosti vnímame ako spôsob predĺženia života pacientov s ochoreniami obličiek, rieši až posledné prejavy skrytého ochorenia, ktoré bolo v tele človeka prítomné možno dvadsať, tridsať, štyridsať alebo aj päťdesiat rokov. Doktor Fung si časom uvedomil, že lekársku prax vykonával presne tak, ako sa to kedysi naučil: nesnažil sa pochopiť príčiny ochorenia a riešiť ich, riešil len prejavy zložitého ochorenia.

Zároveň si uvedomil, že ak chce k svojim pacientom pristupovať inak, ako to robia ostatní lekári, mal by si priznať nepríjemnú pravdu: že tí, ktorí vykonávajú toto vážene povolanie, sa

už nezaoberajú odhaľovaním a riešením príčin ochorenia, ale namiesto toho strácajú väčšinu drahocenného času a zdrojov liečením jeho prejavov.

Rozhodol sa, že začne k pacientom pristupovať inak (a rovnako aj k svojmu povolaniu) a posnaží sa pochopiť skutočné príčiny toho-ktorého ochorenia.

O doktorovi Fungovi som sa dozvedel až v decembri 2014. Jedného dňa som na youtube narazil na dve jeho prednášky, konkrétne „Dve veľké klamstvá o cukrovke druhého typu“ a „Ako sa prirodzene vyrovnáť s cukrovkou druhého typu“. Keďže sa venujem štúdiu cukrovky druhého typu a sám ňou trpím, veľmi ma zaujali. Pomyslel som si, kto je tento múdry mladý muž? Ako si môže byť taký istý, že cukrovka druhého typu sa dá „poraziť“ prirodzeným spôsobom? A ako si dovoľuje znevážiť ctené povolanie, ktoré sám vykonáva, tým, že vyhlasuje, že jeho predstavitelia klamú? Musí mať naozaj nepriestrelné argumenty.

Už po pár minútach sledovania som pochopil, že doktor Fung má nielen pravdu, ale že by obstál v každej diskusii s akýmkoľvek lekárom alebo špecialistom na medicínu. Jeho základným argumentom bola téza, o ktorej som ja sám premýšľal minimálne tri roky. No nikdy som si ňou nebol taký istý ako on ani som ju nedokázal vysvetliť tak jednoducho a takým pochopiteľným spôsobom. Keď som dopozeral obe jeho prednášky, vedel som, že som mal tú česť spoznať mladého génia. Nakoniec som prišiel na to, čo mi dovtedy unikalo.

Doktor Fung v týchto dvoch prednáškach v podstate zbúral vtedy rozšírenú predstavu o liečení cukrovky druhého typu – prístup, ktorý uznávali azda všetky spoločnosti združujúce odborníkov na cukrovku a cukrovkárov po celom svete. No čo bolo ešte horšie, vysvetlil aj to, prečo tento nesprávny prístup k liečeniu cukrovky pacientom, ktorí mali tú smolu a stretli sa s ním, dokonca škodí.

Najväčším klamstvom v súvislosti s prístupom k cukrovke druhého typu je podľa doktora Funga naratív, že ide o chronické progresívne ochorenie, teda, že sa postupom času zhoršuje aj u tých, ktorí dostávajú najlepšiu a najmodernejšiu liečbu, aká existuje. Doktor Fung kontruje, že to nie je pravda. Päťdesiat percent pacientov zapojených do jeho programu na liečbu cukrovky, takzvanej intenzívnej liečby stravou (angl. skratka IBM)

založenej na obmedzení sacharidov v strave a na pôstoch, takzvanom fastingu, sú po niekoľkých mesiacoch schopní vysadiť inzulín.

Prečo teda nevieme pochopiť pravdu? Doktor Fung má na túto otázku jednoduchú odpoveď: my lekári skrátka klameme sami sebe. Ak je cukrovka druhého typu liečiteľné ochorenie, no stav všetkých našich pacientov sa po liečbe, ktorú im nasadíme, zhoršuje, asi sme zlí lekári. A keďže sme neštudovali tak dlho a s takou námahou preto, aby sa z nás stali zlí lekári, vravíme si, že toto zlyhanie určite nie je naša chyba. Veríme tomu, že pre svojich pacientov, ktorí, bohužiaľ, trpia nevyliciteľnou a chronickou progresívnou chorobou, robíme to najlepšie. Podľa doktora Funga si takto neklameme zámerne, ide o typický príklad kognitívnej disonancie – neschopnosti priznať si zjavný fakt a nepríjemnú pravdu, pretože keby sme to urobili, malo by to ničujúci dosah na našu psychiku.

Druhým klamstvom alebo mylným naratívom je podľa tohto odborníka presvedčenie, že cukrovka druhého typu je ochorenie, pri ktorom sa v krvi nachádza abnormálna hladina glukózy a najvhodnejšou liečbou je podávať stále vyššie dávky inzulínu. Doktor Fung mieni, že pre cukrovku druhého typu je typická inzulínová rezistencia a vylučovanie *nadmerného* množstva inzulínu – na rozdiel od cukrovky prvého typu, keď telo nie je schopné vytvárať dostatok inzulínu. Nedáva zmysel, aby sme oba typy cukrovky liečili rovnakým spôsobom, teda podávaním inzulínu. Prečo podávať človeku, ktorý má v krvi nadmerné množstvo inzulínu, ďalší inzulín? To je, akoby sme alkoholikovi naordinovali liečbu alkoholom.

Doktor Fung prináša nové zistenia v súvislosti s liečbou cukrovky druhého typu, a síce, že liečba sa doteraz zameriavala na prejav tohto ochorenia – zvýšenú hladinu glukózy v krvi – a nie na jeho základnú príčinu teda inzulínovú rezistenciu. Prvým krokom v liečbe inzulínovej rezistencie je zníženie príjmu sacharidov. Ak pochopíme tento jednoduchý biologický systém, pochopíme aj to, prečo môže byť cukrovka u niektorých pacientov liečiteľná a prečo moderná liečba cukrovky druhého typu, pri ktorej sa príjem sacharidov neznižuje, prináša horšie výsledky.

No ako doktor Fung prišiel na tieto šokujúce teórie? A ako sa dostal od nich až k písaniu tejto knihy?

Okrem jeho zistení spochybňujúcich dovtedajšie predstavy o tom, že cukrovka je dlhodobé ochorenie, a o nelogickosti liečby zameranej na prejavy ochorenia a nie na jeho príčiny, stojí za to spomenúť, že si začiatkom tretieho tisícročia v podstate náhodou všimol, že pribúda čoraz viac publikácií na tému prínosov nízkosacharidového stravovania pre obéznych ľudí a ďalších s inzulínovou rezistenciou. Ako lekára vychovaného na teórii o možných smrteľných následkoch obmedzovania sacharidov a vysokom podiele tukov v strave ho šokoval úplne protichodný názor: že takýto spôsob stravovania má na fungovanie metabolizmu zásadné pozitívne účinky, hlavne u jednotlivcov s tou najväčšou inzulínovou rezistenciou.

A nakoniec čerešnička na torte – veľké množstvo dovtedy neznámych štúdií, podľa ktorých je vysokotukové stravovanie pri znižovaní hmotnosti u obéznych ľudí minimálne rovnako účinné, niekedy dokonca aj účinnejšie, ako častejšie využívané spôsoby stravovania alebo diéty.

Doktor Fung to nemohol vydržať. Keď si bol istý, že nízkotuková diéta založená na znižovaní množstva kalórií nemá z hľadiska udržiavania hmotnosti ani liečby obezity v podstate žiadny účinok, rozhodol sa povedať pravdu: ten najlepší spôsob, ako sa vyhnúť obezite alebo ako ju liečiť, ako liečiť inzulínovú rezistenciu a nadmernú produkciu inzulínu, je určite nízkosacharidová a vysokotuková diéta, ktorá sa nasadzuje aj pri typickom príklade ochorenia s prítomnosťou inzulínovej rezistencie, cukrovke druhého typu. A tak vznikla táto kniha.

Knihu *Kód štíhlosti* doktora Funga možno považovať hádam za najdôležitejšiu publikáciu pre širokú verejnosť na tému obezity, ktorá doteraz vznikla.

Jej relevancia tkvie v tom, že vychádza z nespochybniteľných biologických faktov, ktoré autor starostlivo vysvetľuje; je napísaná s ľahkosťou a istotou majstra komunikácie a zrozumiteľnou a premyslenou formou tak, že kapitoly na seba systematicky nadväzujú a čitateľovi kúsok po kúsku odhaľujú biologický model obezity založený na dôkazoch. Predstavujú model obezity, ktorý je logicky a jednoducho vysvetlený, a preto ľahko pochopiteľný. Autor do tejto knihy „primiešal“ dostatok vedeckých faktov na to, aby presvedčil aj toho najzarytejšieho skeptika, ale zároveň nie priveľa na to, aby zneistil čitateľov, ktorí sa zaobera-

jú biológiou. Táto publikácia je pre doktora Funga významným úspechom, aký sa mnohým vedcom nikdy nepodarí dosiahnuť.

Pozorný čitateľ po prečítaní knihy pochopí príčiny epidémie obezity, prečo sa všetky naše pokusy poraziť epidémiu obezity aj cukrovky doteraz stretli s neúspechom a čo je dôležitejšie, naučí sa jednoduché kroky, ako sa vyrovať s obezitou, ak ňou trpí.

Doktor Fung ponúka riešenie tohto problému, ktoré tak potrebujeme: „Obezita je multifaktoriálne ochorenie. Aby sme pochopili všetky okolnosti jej vzniku, potrebujeme nejaký rámec, nejakú štruktúru, ucelenú teóriu. V súčasnosti presadzovaná teória o obezite je založená na téze, že obezita vzniká len pre jednu skutočnú príčinu a všetky ostatné sú zástupné. Vedú sa o nej nekonečné debaty a polemiky... Každý má svojím spôsobom pravdu.“

Doktor Fung v tejto knihe predstavil komplexný a ucelený rámec takmer všetkých, v súčasnosti dostupných poznatkov o obezite, no zároveň sa s nami takto podelil o oveľa viac.

Ponúka nám detailný plán toho, ako sa popasovať s najväčšou epidémiou, ktorej moderná spoločnosť čelí – epidémiou, ktorej sa, ako ukazuje, dá veľmi účinne predchádzať a ktorá sa potenciálne dá zvrátiť. No to bude možné až vtedy, keď pochopíme jej biologické príčiny – nielen prejavy.

Fakty, ktoré nám v tejto knihe predkladá, jedného dňa odborná aj široká verejnosť uzná ako zjavné a nespochybniteľné.

Čím skôr ten deň príde, tým lepšie pre nás všetkých.

TIMOTHY NOAKES, OMS, MBChB, MD, DSc, PhD (hc),
FACSM, (hon), FFSEM (UK), (hon), FSEM (Ire)
emeritný profesor
Univerzita v Kapskom Meste, Kapské Mesto, Južná Afrika

ÚVOD

MEDICÍNA JE VEĽMI špecifická oblasť. Stáva sa, že liečba na určité ochorenie až tak nefunguje, no aj napriek tomu ju pravdepodobne zo zvyku a zotrvačnosti indikuje jedna generácia lekárov za druhou až neuveriteľne dlho, a to i napriek jej neúčinnosti. Skvelým príkladom je využívanie pijavíc alebo púšťanie žilou či rutinná tonzilektómia (odstránenie krčných mandlí, pozn. prekl.).

Medzi choroby, ktoré sa liečia nesprávnym spôsobom, patrí, bohužiaľ, aj obezita. To, či je jednotlivec obézny, sa určuje na základe takzvaného indexu telesnej hmotnosti (z angl. body mass index, skratka BMI), ktorý sa počíta ako hmotnosť v kilogramoch delená druhou mocninou výšky v metroch. Index telesnej hmotnosti presahujúci hodnotu 30 znamená obezitu. Už viac než tridsať rokov sa ako jeden z možných spôsobov liečby obezity odporúča nízkoenergetická diéta so zníženým množstvom kalórií. No aj napriek tomu je epidémia obezity na vzostupe. Od roku 1985 do roku 2011 sa percento obéznych ľudí v Kanade zvýšilo až trojnásobne, zo šiestich na osemnásť percent.¹ Tento trend nepozorujeme iba v Severnej Amerike, ale skoro na celom svete.

Takmer každý, kto sa pokúšal schudnúť znížením kalorického príjmu, neuspel. A povedzme si úprimne, kto to neskúšal? Nech sa na to pozrieme z akejkoľvek perspektívy a nech prihliadneme na akékoľvek objektívne hľadisko, takýto prístup je jednoducho neúčinný. No aj napriek tomu je stále jednou z možností, ako zabojovať so svojou hmotnosťou, ktorú tvrdohlavo odporúča veľa výživových poradcov a odborníkov v tejto oblasti.

Som nefrológ a špecializujem sa na zlyhanie obličiek, čo je najčastejšia príčina cukrovky druhého typu a s ňou súvisiacej obezity. Keď moji pacienti začínali s liečbou cukrovky inzulínom, často mi napadalo, že preto väčšina z nich priberie. Majú oprávnené obavy, hovoria: „Pán doktor, stále mi vravíte, aby som schudol/schudla. Ale predpísali ste mi inzulín, ktorý si musím pravidelne dávať, a ja priberám ešte viac. Aký to má teda zmysel?“ Veľmi dlho som im nevedel odpovedať.

Trápilo ma to stále viac a viac. Ako väčšina lekárov, aj ja som bol presvedčený o tom, že ak jednotlivec priberá, znamená to, že prijíma viac energie, ako vydáva – teda, že veľa je a málo sa hýbe. Ale v hlave mi neustále vrtala otázka prečo, ak je to naozaj tak, spôsobuje také nekontrolovateľné priberanie inzulín, ktorý som im predpísal.

Všetci, či už lekári, odborníci z oblasti nutrície (náuka o výžive a stravovaní, pozn. prekl.), či pacienti, vedia, že základnou príčinou cukrovky druhého typu je nadváha alebo priberanie. Mal som aj niekoľko veľmi motivovaných pacientov, ktorí zľahčene schudli. A vďaka tomu ustúpila cukrovka druhého typu, ktorú som im diagnostikoval. Je to logické: ak sa za skrytú príčinu cukrovky považovala nadváha, bolo namieste túto súvislosť podrobne skúmať. No aj napriek tomu som sa nezjavil pocitu, že lekári sa pri stanovení liečby v podstate vôbec nezameriavali na riešenie tohto problému. Ja som postupoval rovnako. Aj keď som lekárom už viac ako dvadsať rokov, prišiel som na to, že moje znalosti o výžive boli prinajmenšom žalostné.

Liečbu tejto hroznej choroby – obezity – sme prenechali veľkým spoločnostiam ako Weight Watchers a rôznym šudiarom a šarlatánom propagujúcim najnovšie „zázračné“ prípravky na chudnutie. Lekári sa o výživu nezaujímal ani len okrajovo, namiesto toho horúčkovo hľadali tie najnovšie lieky a predpisovali ich ako na bežiacom páse.

- Trpíte cukrovkou druhého typu? Dám vám tieto tabletky.
- Máte vysoký krvný tlak? Dám vám tieto tabletky.
- Máte vysoký cholesterol? Dám vám tieto tabletky.
- Zlyhávajú vám obličky? Dám vám tieto tabletky.

Ale *my sme mali v prvom rade liečiť obezitu*. Snažili sme sa odstrániť zdravotné problémy spôsobené obezitou a neliečili sme samotnú obezitu. V rámci snahy zistiť, aké sú jej skryté príčiny,

som nakoniec založil Klinikum intenzívnej liečby stravou v Toronte v Kanade.

Tradičné a zaužívané vnímanie obezity ako nesúlad medzi príjmom a výdajom energie nedáva zmysel. Jej riešenie znížením množstva kalórií v strave sa používalo viac ako päťdesiat rokov a ukázalo sa ako maximálne neúčinné.

Nebol som múdrejší ani po prečítaní množstva kníh o výžive. Boli písané štýlom „jedna pani povedala“ a autori v nich zväčša citovali „relevantných“ lekárov. Napríklad podľa lekára Deana Ornisha sú všetky tuky zlé a škodlivé a sacharidy sú dobré a prospešné. Je to uznávaný lekár, a tak by sme s jeho názormi mali súhlasiť a brať ich vážne. No doktor Robert Atkins je zase presvedčený o tom, že všetky tuky sú dobré a prospešné a sacharidy sú zlé a škodlivé. Tiež je to uznávaný lekár, tak by sme sa s jeho názormi mali stotožniť. Kto má pravdu? Kto sa mylí? V oblasti výživy existuje zhoda len v zanedbateľnom množstve otázok:

- Tuky sú škodlivé. Nie, tuky sú prospešné. Existujú „zlé“ aj „dobré“ tuky.
- Sacharidy sú škodlivé. Nie, sacharidy sú prospešné. Existujú „zlé“ aj „dobré“ sacharidy.
- V priebehu dňa by sme mali jesť častejšie. Nie, v priebehu dňa by sme mali jesť menej často.
- Počítajte si kalórie. Nie, kalórie netreba počítat.
- Mlieko je prospešné. Nie, mlieko nie je prospešné.
- Mäso je prospešné. Nie, mäso nie je prospešné.

Aby sme našli odpovede na nielen tieto otázky, mali by sme pri bádani klásť dôraz na fakty, nie sa dať ovplyvniť nekonkrétnymi a nepodloženými názormi.

Diétam, stravovaniu a otázkam výživy sa venuje nespočetné množstvo kníh, ktorých autormi sú zväčša lekári, výživoví špecialisti, osobní tréneri a iní „odborníci na zdravie“. No až na pár výnimiek v týchto knihách nenájdete takmer ani zmienku o skutočných *príčinách* obezity. Prečo priberáme? Prečo tučnieme?

Hlavným problémom v tejto súvislosti je absencia teoretického rámca, vďaka ktorému by sme pochopili podstatu obezity. Existujúce teórie sú až príliš zjednodušujúce a väčšina z nich berie do úvahy iba jednu príčinu alebo jeden faktor.

- Obezitu spôsobuje nadmerný príjem kalórií.

- Obezitu spôsobuje nadmerný príjem sacharidov.
- Obezitu spôsobuje nadmerná konzumácia mäsa.
- Obezitu spôsobuje prijímanie nadmerného množstva tukov v strave.
- Obezitu spôsobuje nedostatok pohybovej aktivity.

No všetky chronické ochorenia sú multifaktoriálne a tieto faktory nie sú izolované. Každý z nich zohráva určitú úlohu a spolu spôsobujú prepuknutie konkrétneho ochorenia. Napríklad vznik srdcovej choroby ovplyvňuje množstvo faktorov – výskyt v rodine, pohlavie, fajčenie, cukrovka, vysoký cholesterol, vysoký krvný tlak a nedostatok fyzickej aktivity, a to je len niekoľko z nich. V tomto prípade to nikto nespochybňuje. No pri obezite je to inak.

Ďalším významným dôvodom, ktorý nám bráni plne pochopiť podstatu obezity, je realizácia krátkodobých štúdií. Obezita sa vo väčšine prípadov plne rozvinie až po desiatkach rokov. No aj napriek tomuto faktoru sa opierame o informácie zo štúdií, ktoré účastníkov sledujú pár týždňov. Pokiaľ chceme zistiť, ako kov hrdzavie, musíme ho sledovať týždne až mesiace, nie hodiny. Rovnako aj obezita je choroba, ktorá sa rozvíja dlhší čas. Krátkodobé štúdie nám veľmi nepomôžu.

Počas realizácie svojho výskumu som pochopil, že výskum nemusí vždy priniesť konkrétne a jasné závery, no verím, že táto kniha, ktorú som napísal na základe informácií z praxe s pacientmi s cukrovkou druhého typu, ktorým sa podarilo trvalo schudnúť a tak dostať svoje ochorenie pod kontrolu, vám poskytne aspoň základný rámec, na ktorom sa dá ďalej stavať.

Medicína založená na dôkazoch neznamená, že budeme bezvýhradne veriť akejkoľvek, aj pochybnej informácii. V mnohých článkoch a knihách čítam vyhlásenia typu „nízkotukové diéty preukázateľne pomáhajú pri liečbe srdcovej choroby“ a podobne. Odkazujú pritom na štúdiu vykonanú na piatich potkanoch. To možno len veľmi ťažko vnímať ako relevantný dôkaz. Ja by som sa v tomto prípade odvolal na štúdie vykonané na ľuďoch, hlavne na tie z nich, ktoré boli uverejnené v prestížnom časopise a prešli recenzným hodnotením. V tejto knihe sa neodvolávam na štúdie na zvieratách. Bližšie som to odôvodnil v „Príbehu o krave“ (z angl. *The Parable of the Cow*):

Dve kravy sa rozprávali o najnovšom výskume zameranom na výživu a vykonanom na levoch. Jedna krava povedala druhej: „Vieš, že sme to dvesto rokov robili nesprávne? Podľa najnovšieho výskumu je pre nás konzumácia trávy škodlivá a mali by sme jesť mäso.“ A tak tieto dve kravy začali jesť mäso. Onedlho ochoreli a uhynuli.

Rok nato sa o najnovšom výskume zameranom na výživu a vykonanom na kravách rozprávali dva levy. Jeden lev povedal druhému, že podľa najnovšieho výskumu je pre nich konzumácia mäsa škodlivá, dokonca ich môže zabiť, a preto by mali jesť trávu. A tak tieto dva levy začali jesť trávu, no po čase ochoreli a uhynuli.

Áké poučenie vyplýva z tohto príbehu? Nie sme myši. Nie sme potkany. Nie sme šimpanzy ani pavúčiaci. Sme ľudské bytosti, a preto by sme mali sledovať len štúdie zamerané na ľudí. Skúmam obezitu u ľudí, nie u myší. Pritom sa do čo najväčšej možnej miery sústreďujem na okolnosti, ktoré prispievajú k jej vzniku, a už menej na asociačné štúdie. Bolo by nebezpečné predpokladať, že ak spolu súvisia dva nejaké faktory alebo ukazovatele, jeden je spúšťačom toho druhého. Spomeňme si napríklad na hormonálnu substitučnú terapiu a katastrofu, ktorú napáchala pri jej nasadení ženám po menopauze. Po absolvovaní hormonálnej substitučnej terapie sa odsledoval znížený výskyt srdcovej choroby, no to neznamená, že hormonálna substitučná terapia bola príčinou tohto fenoménu. Ale pri výskumoch zameraných na výživu nemôžeme úplne prehliadať asociačné štúdie, keďže sú často relevantným zdrojom informácií a dôkazov.

Prvá časť tejto knihy s názvom „Epidémia“ ponúka pohľad na vývoj epidémie obezity, objasňuje, akú úlohu pri obezite zohráva jej výskyt v rodine pacienta, a poukazuje na to, do akej miery oba tieto faktory odhaľujú skryté príčiny tohto ochorenia.

Druhá časť knihy s názvom „Mýty o kalóriách“ podrobne vysvetľuje aj dnes rozšírenú teóriu o príjme kalórií, pričom sa opiera o štúdie zamerané na pohybovú aktivitu a prejedanie sa. Poukazuje tiež na nedostatky v súčasnom chápaní obezity.

Tretia časť knihy s názvom „Nový model obezity“ predstavuje hormonálnu teóriu o vzniku obezity, a tak dáva pevný základ tvrdeniu, že obezita je ochorenie, ktoré si vyžaduje zásah lekára. V kapitolách tretej časti vysvetľujem dôležitú úlohu inzulínu pri redukcii hmotnosti a nezastupiteľný vplyv inzulínovej rezistencie.

Štvrtá časť knihy s názvom „Obezita ako sociálny fenomén“ popisuje, ako hormonálna teória o vzniku obezity objasňuje rôzne okolnosti a faktory spájané s obezitou. Prečo sa predpokladá, že chudobní ľudia sú náchylnejší na obezitu? Ako bojovať proti obezite u detí?

Piata časť knihy s názvom „Aké chyby robíme v stravovaní?“ objasňuje vplyv tukov, bielkovín a sacharidov, troch makroživín (makronutrientov), na priberanie. Okrem toho sa podrobnejšie venuje jednému z hlavných „vinníkov“, ktorý spôsobuje priberanie – fruktóze – a vplyvu umelých sladidiel.

Šiesta časť s názvom „Riešenie“ ponúka návod, ako sa s obezitou vyrovnáť natrvalo, a to tak, že sa pacient sústreďí na riešenie hormonálnej nerovnováhy a vysokej hladiny inzulínu v krvi. Podstatou stravovacích plánov zameraných na zníženie hladiny inzulínu je obmedzenie potravín s pridaným cukrom a rafinovaných obilnín, primeraný príjem bielkovín a zvýšený príjem zdravých tukov a vlákniny. Skvelým spôsobom, ako sa vyrovnáť s inzulínovou rezistenciou, je takzvaný prerušovaný pôst alebo prerušovaná hladovka (z angl. intermittent fasting), ktorá nemá na organizmus také negatívne účinky ako rôzne diéty zamerané na obmedzenie množstva prijímaných kalórií. K zníženiu hladiny kortizolu a udržiavaniu primeranej hladiny inzulínu prispieva aj to, ak sa jednotlivec naučí pracovať so stresom a zlepši si spánkové návyky.

Kniha *Kód štíhlosti* ponúka základný rámec, vďaka ktorému čitateľ pochopí fenomén s názvom obezita. Obezita síce s cukrovkou druhého typu súvisí v mnohých dôležitých aspektoch a rovnako sú medzi nimi aj zásadné rozdiely, no táto kniha je hlavne o obezite.

Nie je jednoduché ani príjemné spochybňovať viaceré, dnes zaužívané dogmy súvisiace so stravovaním či s výživou, no to, ako veľmi ovplyvňujú naše zdravie, sa jednoducho nedá prehliadať. Čo je skutočnou príčinou priberania a ako sa s ňou môžeme vyrovnáť? Podobné otázky si kladiem v celej knihe. Nový pohľad na podstatu obezity a jej liečbu predstavuje novú nádej na zdravšiu budúcnosť.

JASON FUNG, MD

**PRVÁ
ČASŤ**

Epidémia

(1)

AKO SA Z OBEZITY STALA EPIDÉMIA

*Zo všetkých parazitov, ktoré cudzopasia na ľudstve,
nepoznám ani si neviem predstaviť nijakého iného,
ktorý by ma desil viac ako obezita.*

WILLIAM BANTING

UŽ VEĽMI DLHO SI KLADIEM OTÁZKU, na ktorú by som rád dostal odpoveď: Prečo sú niektorí lekári tuční? Lekári by ako autority v oblasti ľudskej fyziológie mali byť tými najväčšími odborníkmi na príčiny a liečbu obezity. Drvivá väčšina lekárov je naozaj pracovitá a majú veľkú sebadisciplínu. Nikto nechce byť tučný a kto, ak nie práve lekári, by mali vedieť, ako si udržať primeranú hmotnosť a byť zdraví, a snažiť sa o to?

Tak prečo sú teda niektorí lekári tuční?

Najčastejšou radou, ako si udržať primeranú hmotnosť a nepriberať, je: „Menej jesť a viac sa hýbať.“ *Znie* to logicky. Tak prečo to nefunguje? Možno jednotlivci, ktorí chcú schudnúť, sa touto radou vôbec neriadia. Hlava by aj chcela, ale slabým článkom je telo. Veď koľko sebadisciplíny a námahy nás stojí len štúdium na vysokej škole, ukončenie lekárskej fakulty, absolvovanie praxe, ukončenie praktikantskej stáže či získanie členstva v lekárskej asociácii? Je ťažko predstaviteľné, že by jediný problém lekárov s nadváhou tkvel v tom, že nemajú dostatok pevnej vôle na to, aby sa aj oni sami riadili radami, ktoré dávajú pacientom.

To nás privádza k myšlienke, že tento najčastejšie odporúčaný recept asi nefunguje. Ak je to naozaj tak, znamená to, že cel-