

Zabíjí nás naše jídlo?



- „západní strava“ – co je na ní nebezpečné?
- má smysl zabývat se konkrétními potravinami?
- co jsou to civilizační choroby a jak souvisejí s jídelníčkem?
- co zjistila „Čínská studie“?
- jsou infarkt, rakovina a cukrovka dědičné a dá se jim předcházet?



„Západní strava“



- vysoký podíl rafinovaných potravin (energetický nadbytek x podvýživa)
- vysoké zastoupení živočišných potravin, nezdravých tuků, jednoduchých sacharidů
- nízký podíl celistvých a čerstvých rostlinných potravin
- dlouhodobý kalorický přebytek, nárazový energetický příjem, „rychlé“ zdroje sacharidů
- vysoké zastoupení škodlivin v potravě
- ostatní faktory – nedostatek pohybu, destruktivní zlozvyky, stres...

Má smysl zabývat se konkrétními potravinami?

- ano i ne

- vždy rozhoduje to, čeho je v jídelníčku nejvíce (princip „9:1“)



- striktní dělení potravin na „dobré“ a „špatné“ je ošemetné

- metabolismus a trávení jsou velmi složité a komplexní mechanismy, jednotlivé složky se navzájem ovlivňují

- nejvíce rozhoduje „celkové zaměření jídelníčku“, méně konkrétní potraviny/živiny

- „zázračné“ potraviny neexistují

- roztříštěnost názorů na výživu, kdo je šíří?

Civilizační choroby:

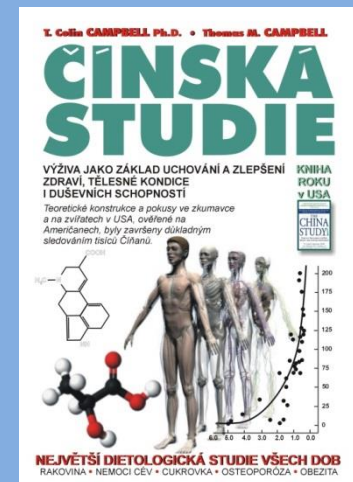
- kardiovaskulární choroby – infarkt myokardu, mozková mrtvice, ateroskleróza
- rakovina
- diabetes mellitus 2. typu
- metabolický syndrom (obezita, hypertenze, zvýšená hladina cholesterolu)

Ostatní choroby s vazbou k výživě:

- onemocnění ledvin, ledvinové a žlučové kameny, dna
- gastrointestinální choroby (chronická zácpa, divertikulitida)
- autoimunitní choroby (revmatoidní artritida, celiakie, cukrovka 1. typu)
- osteoporóza
- demence

ČÍNSKÁ STUDIE

- „největší dietologická studie všech dob“
- několik set odkazů na další práce a výzkumy
- celoživotní výzkum dr. Colina Campbella, Ph.D., výzkumy dr. Esselstyna aj.
- původní výzkum vlivu živočišných bílkovin na rozvoj a brždění rozvoje rakoviny na laboratorních kryších,
- „Atlas rakoviny“,
- „Čínská studie“,
- choroby blahobytu a jejich souvislost se stravou,
- zásady zdravé výživy,
- „proč jste o těchto faktech neslyšeli dříve?“



Výzkum rozvoje rakoviny na krysách

- rozšíření původního indického výzkumu
- 5 % vs. 20 % zastoupení mléčné bílkoviny kaseinu ve stravě krys -> výrazné rozdíly v početnosti nádorů
- experimenty s různými druhy bílkovin a periodickými změnami v jejich zastoupení
- > určité typy bílkovin a jejich zastoupení ve stravě mohou fungovat jako spouštěč rakoviny, jejich omezení naopak jako blokátor

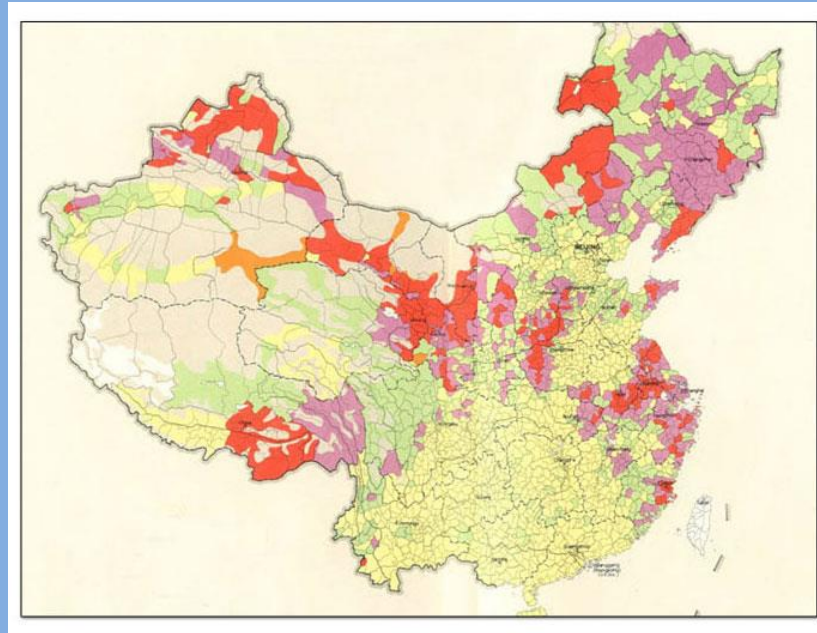


„Atlas rakoviny“

- 70. léta 20. století

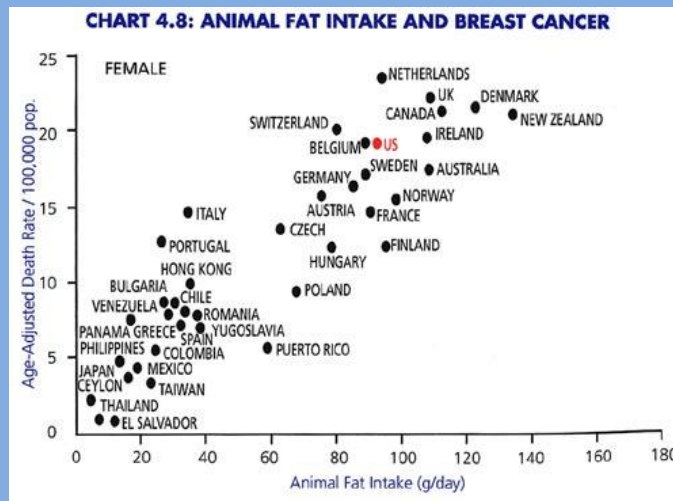
- výzkum 12 druhů rakoviny u více než 880 miliónů Číňanů (velký vzorek obyvatelstva s minimálními genetickými rozdíly)

-> až stonásobné rozdíly ve výskytu určitých typů rakoviny v různých provinciích na základě rozdílného životního stylu a složení jídelníčku



„Čínská studie“

- společný projekt USA a Číny, historicky nejrozsáhlejší dietologická studie
- více než 8000 statisticky významných souvislostí mezi ukazateli životního stylu, výživou a nemocemi
- klíčová povaha stravy na čínském venkově (strava na rostlinném základě) – porovnání s „průmyslovějšími“ částmi země a s podobnými výsledky z USA a ostatních zemí
- „západní“ studie zatíženou významnou chybou – porovnáváno „špatné“ s „ještě horším“



„Choroby blahobytu“

1) Srdečně-cévní choroby

- úzká souvislost mezi jídelníčkem + životním stylem a tvorbou aterosklerotických plátů, pouze 4 % onemocnění má dědičný základ
- „Framinghamská studie“ – od r. 1948 výzkum u 5000 obyvatel (rizikové faktory srdečně-cévních chorob – hladina cholesterolu, krevní tlak, malá fyzická aktivita, kouření, obezita) – probíhá dodnes
- porovnání se studiiemi z jiných částí světa (čínský venkov, Papua-Nová Guinea) a „migračními studiiemi“
- výzkum dr. Morrisona (1946) – skupina 50 pacientů po infarktu s nízkotučnou a nízkocholesterolovou stravou x kontrolní skupina 50 pacientů -> míra přežití po 8 letech 56 % x 24 %, po 12 letech 38 % x 0 %

- v současné době léčíme pouze následky těchto chorob složitými a drahými chirurgickými zákroky
- nutriční programy dr. Esselstyna, dr. Ornise a dalších (jídelníčky téměř bez živočišných potravin) -> výrazné snížení hladiny cholesterolu u většiny pacientů, fyziologický ústup onemocnění



stav věnčité tepny před a po léčbě stravou

Tak máte dvě možnosti. Buď podstoupíte trojitý bypass srdce, při němž vyjmeme žílu z Vašeho stehna, otevřeme Vám hrudník a přišijeme žílu na koronární tepnu. To bude stát víc než 250.000,- Kč a minimálně dva měsíce si poležíte.

Anebo nasadíme rostlinnou stravu.

Rostlinnou stravu?
Šmankote,
doktore, to zní
dost extrémně.



2) Obezita

- **jasná souvislost s jídelníčkem s přebytkem rafinovaných potravin a tučných živočišných produktů**
- **intervenční studie v Pritkinově centru (nízkotučná přírodní strava) na 4500 pacientech – průměrné snížení hmotnosti po 3 týdnech – 7,5 kg**
- **vliv fyzické aktivity**

3) Diabetes II. typu

- **úzká souvislost cukrovky a nadváhy („západního“ stylu stravování)**
- **migrační studie amerických mužů původem z Japonska (4x vyšší výskyt diabetu v porovnání se stejnou věkovou skupinou japonských mužů)**
- **vysoká léčitelnost zejména cukrovky II. typu pomocí celistvé rostlinné stravy a pohybu**
- **intervenční výzkum dr. Andersona (strava s vysokým obsahem vlákniny a nízkým podílem tuků)**
 - > **u diabetiků I. typu po 3 týdnech snížení dávek inzulínu o 40 %**
 - > **u diabetiků II. typu po 3 týdnech 24 z 25 pacientů mohlo přestat s aplikací inzulínu**

4) Rakovina

- četné důkazy o vlivu výživy na různé druhy nádorových onemocnění
- obecně nízká míra dědičnosti, exprese určitých genů závisí do značné míry na výživových faktorech

a) rakovina prsu

- pouze asi 3 % případů vzniká na základě rodinné anamnézy
- rizikové faktory – vyšší expozice estrogeny a chemickými látkami z prostředí na základě vyšší konzumace živočišných potravin (výstupy Čínské studie)

b) nádory tlustého střeva a konečníku

- velké zeměpisné rozdíly (mortalita v ČR 34,19/100 000 mužů, v Bangladéši 0,63/100 000 mužů)
- rizikové faktory stravy a životního stylu (vysoká spotřeba masa a ostatních živ. potravin, nedostatek vlákniny a pohybu) potvrzeny migračními studii a studii velkých vzorků obyvatel

c) rakovina prostaty

- souvislost četnosti výskytu onemocnění a spotřeby mléčných výrobků – „Harvardské shrnutí výzkumu“ (2001): osoby konzumující nejvíce mléčných výrobků mají dvoj- až čtyřnásobné riziko vzniku onemocnění
- vliv hladiny IGF-1 na rakovinné bujení

Potraviny s nejsilnějším protirakovinným působením

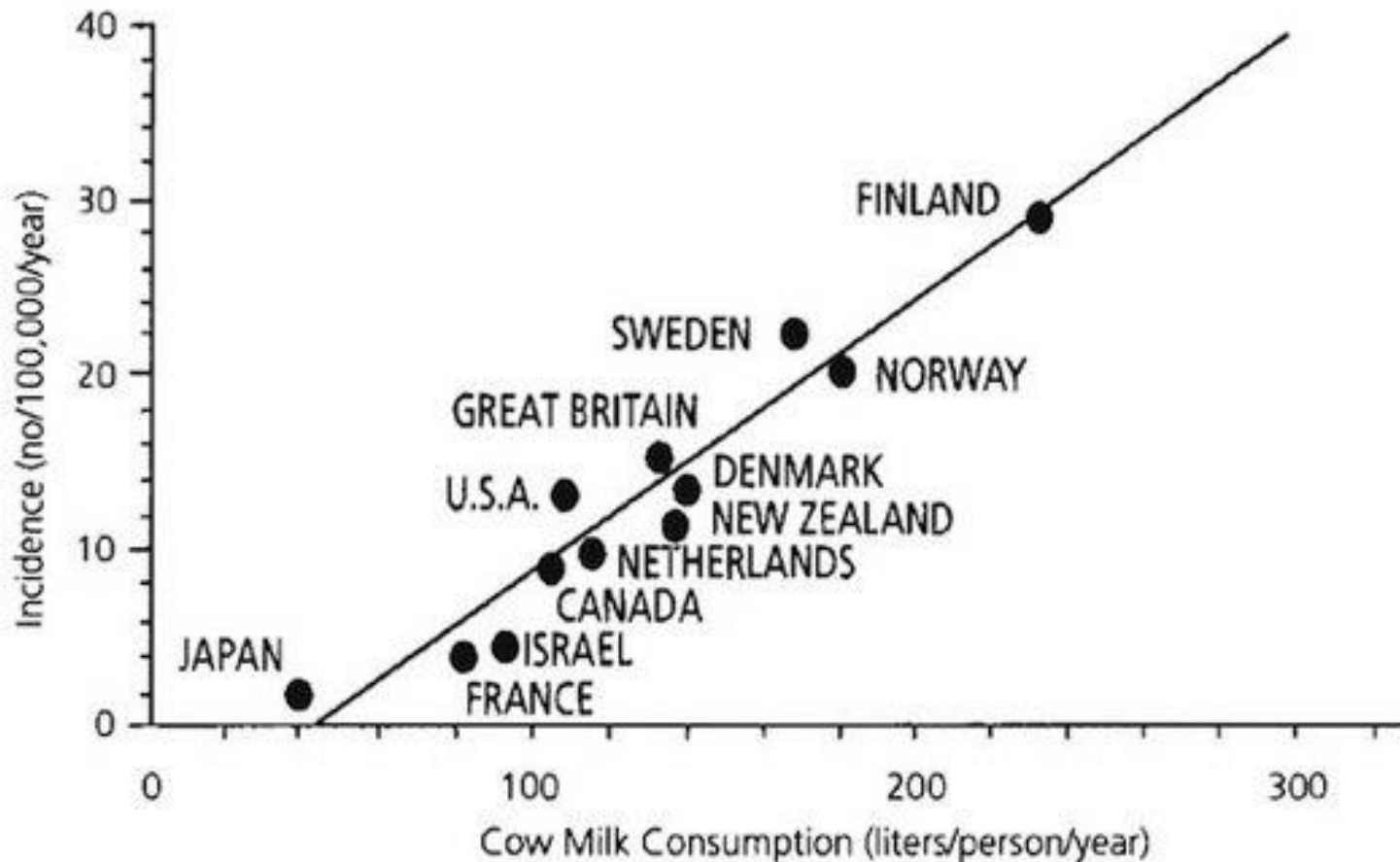
- **košťáloviny** (zelí, kapusta, brokolice, květák, růžičková kapusta) ;
česnekovité (česnek, cibule, pór, pažitka) ; **sója** ; **kurkuma** ; **zelený čaj** ; **drobné ovoce** (maliny, jahody, borůvky, brusinky) ; **ořechy, semena** (vlašské ořechy, lněné semeno) ; **rajčata** ; **citrusy** (pomeranč, mandarinka, citrón, grep) ; **červené víno** ; **hořká čokoláda**.



5) Autoimunitní choroby

- revmatoidní artritida, diabetes I. typu, roztroušená skleróza...
- autoimunitní reakce provokovány bílkovinnými látkami v potravě, které jsou podobné látkám a tkáním tělu vlastním
- četné důkazy tohoto mechanismu u konzumace kravského mléka
- finská studie dětí s diabetem I. typu – u všech 142 nemocných dětí zvýšená koncentrace protilátek proti mléčné bílkovině
- ve Finsku je diabetes I. typu 36x častější než v Japonsku
- u ostatních autoimunitních chorob podobné závěry (+ vliv saturevaných tuků, zeměpisné šířky, virů...)

CHART 9.3: ASSOCIATION OF COW'S MILK CONSUMPTION AND INCIDENCE OF TYPE 1 DIABETES IN DIFFERENT COUNTRIES



souvislost výskytu diabetu I. typu a konzumace kravského mléka v různých zemích

6) Ostatní choroby

a) osteoporóza

- studie dokazující pozitivní souvislost mezi konzumací živočišných bílkovin (zejména z mléčných výrobků) a ztrátou kostní hmoty

b) ledvinové a močové kameny

- výzkumy dr. Robertsona dokazující vliv vyšší konzumace živ. bílkovin na nárůst hladiny vápníku a šťavelanů v krvi (rizikových faktorů pro vznik kamenů)

c) Alzheimerova choroba a demence

- ACH – podobné rizikové faktory jako srdečně-cévní choroby

- pozitivní vliv antioxidantů, kys. listové, vit. E, C a beta-karotenů

Absurdita problematiky výživy a prevence chorob v západním světě

- astronomickými částkami financujeme výzkum chorob, ale léčíme pouze jejich příznaky a následky
- přestože existují nezvratné důkazy o možnostech prevence i léčby chorob pomocí změny životního stylu a stravy, nejsou většinou odbornou ani laickou veřejností přijímány ani dostatečně financovány
- velký vliv farmaceutické, vědecké, lékařské, potravinářské i zemědělské lobby a ostatních zájmových skupin
- pro většinu lidí je pohodlnější hledat nebo čekat na zázračné řešení nebo onemocnět kvůli náhodě nebo dědičnosti namísto snahy o změnu svého životního stylu a stravování

Dokument „Raději vidličky než nože“

- některé závěry Čínské studie a ostatních výzkumů
na praktických příkladech



Zpráva WHO k červenému masu a zpracovaným masným výrobkům (2015)

- zpracované maso (uzeniny, masové konzervy, sušené maso) – prokázaný karcinogen (skupina 1 - stejná skupina jako tabák, azbest)**
- nezpracované červené maso – pravděpodobný karcinogen (skupina 2A)**
- „konzumace 50 g zpracovaného masa denně zvyšuje pravděpodobnost vzniku rakoviny tlustého střeva o 18 %“**
- „riziko onemocnění se zvyšuje se zkonzumovaným množstvím“**
- výsledek více než 800 studií (některé dlouhodobé – více než 20 let) na velkých vzorcích populace**

Základní doporučení pro snížení rizika „civilizačních chorob“:

1) nižší zastoupení živočišných potravin v jídelníčku

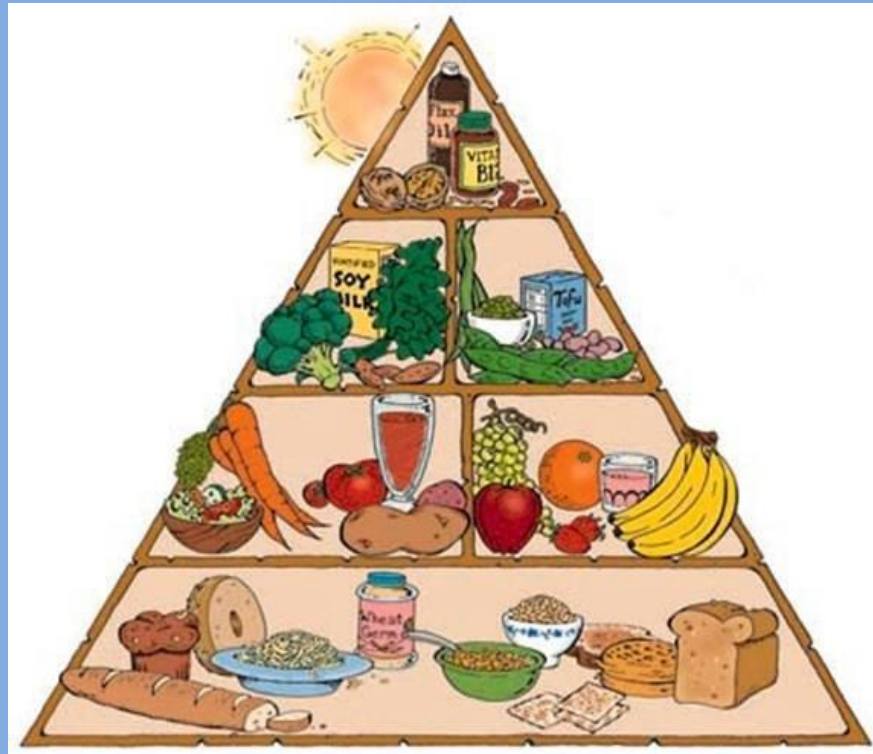
- jejich nahrazení „celistvými“ rostlinnými potravinami nebo rostlinnými alternativami mléčných a masných výrobků (tofu, tempeh, seitan, rostlinná mléka, smetany, sýry, jogurty...)

2) vyšší podíl méně zpracovaných - „celistvých“ rostlinných potravin v jídelníčku

- celozrnné obiloviny, „méně používané“ druhy obilovin a pseudoobilovin (jáhly, pohanka, špalda, rýže natural), celozrnné výrobky, luštěniny včetně sójových výrobků, ořechy, semena, vyšší podíl čerstvé i tepelně zpracované zeleniny, ovoce

Všeobecné doporučení:

Co možná největší zastoupení co možná nejméně zpracovávaných rostlinných potravin v jídelníčku.



Děkuji za pozornost

Kontakt:

Ing. Jan Juráš – Ekoporadna při Šmidingerově knihovně,
Husova 380, Strakonice

jan.juras@knih-st.cz, 380 422 721, 721 658 244

- bezplatná konzultace, hubnoucí, zdravotní jídelníčky...



Centrum kultury a vzdělávání Blatná a Obchod zdravé výživy Slunečnice Blatná

vás srdečně zvou na:

"Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření"



KDY: **pondělí 3. října od 18 hod.**

KDE: **cvičná kuchyňka ZŠ J.A.Komenského (náměstí
J.A.Komenského 387, Blatná)**

Kurzy probíhají 1x měsíčně, hlásit se je možné na každý zvlášť.

Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Kurzy budou doplněny teoretickým povídáním o surovinách a postupech zajímavých nejen pro vegetariánskou kuchyni.

Kurzy povede Ing. Jan Juráš z Ekoporadny strakonické Šmidingerovy knihovny.

Kurzovné: 80 Kč

Svou účast hlase předem na: m.vesela@info-office.cz nebo na tel.
604 123 519.