

## Tuky proti nemocem

Studie ukazují, že čím více jíte cukru (nikoli tuků), tím nižšího věku se dožijete. Studie Whitehall, sledující po dobu třiatřiceti let 451.787 lidí, zjistila, že předčasná úmrtí na nemoci byla častější při zvýšené hladině krevního cukru. A čím vyšší dávka cukru, tím vyšší riziko.

Jak píšou vědci v časopise Nutrition z roku 2010, neexistuje žádná průkazná informace, že omezování tuků, soli a živočišných bílkovin a vyšší konzumace celozrnných obilných výrobků a vlákniny prospívají zdraví. Doporučení pro výživu zaměřené na snížení tuků v jídle nebyla a nejsou ničím podložena. Zatímco týdně se sní v Británii jen 40 gramů másla na osobu, mouky je to přes 1,5 kilogramu a cukru 750 gramů. Od osmdesátých let se zvyšuje konzumace ovoce a rostlinných olejů, klesá konzumace tuků, zeleniny, vajec, masa a plnotučných mléčných výrobků. Výsledek? Epidemie cukrovky, obezity a dalších civilizačních nemocí. Epidemii civilizačních nemocí způsobily různé faktory, a dva zásadní důvody v posledních padesáti letech jsou nízkotučná strava s převahou nezdravých tuků, jako rafinované rostlinné oleje s margaríny, a nadbytek sacharidů a cukrů.

### Nemoci srdce

Nemoci srdce a cév jsou nejčastější příčinou smrti. Mezi hlavní choroby spojené se srdcem patří vysoký krevní tlak, ischemická choroba srdeční, mozková mrtvice a srdeční selhání. Šedesát procent úmrtí na srdeční nemoci nastává bez nějakých větších příznaků, včetně normální hladiny cholesterolu. Nemoci srdce a cév se vyvíjejí dlouhou dobu, než se projeví.

Srdce není jen orgán mechanicky pumpující krev, ale je velmi propojené s emocemi. Nemoci srdce úzce souvisí se stresem, depresí, smutkem, pocity osamělosti, nespavostí.

Před několika desítkami let se prokázalo, že existuje nejméně tři sta rizikových faktorů nemocí srdce a cév: vysoký krevní tlak, kouření, cholesterol, nedostatek pohybu, obezita a cukrovka. Mnoho lidí si přitom stále myslí, že infarkt a civilizační nemoci přicházejí náhodně v důsledku špatných genů zděděných po rodičích.

Ve studii Interheart, analyzující v 52 zemích 30 000 osob, se zjistilo, že vliv devíti faktorů – hladiny tuků v krvi, kouření, vysokého krevního tlaku, cukrovky, pohybu, konzumace ovoce a zeleniny, alkoholu, nadváhy a stresu, tedy toho, co můžeme ovlivnit – přináší největší riziko vzniku infarktu myokardu bez výjimky na

celém světě a to pro obě pohlaví. Tyto rizikové faktory jsou důvodem infarktu u 90 % mužů a 94 % žen. Ačkoli chronické nemoci a zánět ovlivňují různé faktory, nejenom kouření a stres, většinu z nich můžeme ovlivnit. A to je velmi dobrá zpráva.

O vysokém cholesterolu už byste měli vědět, že aterosklerózu zvyšují jen malé částice LDL, nikoli celkový cholesterol, které oxidací ve změněné struktuře narušují činnost cévní stěny, poškozené infekcí a zánětem, což vede k tvorbě krevní sraženiny.

Mezi uvedenými rizikovými faktory zcela chybějí například stres a vliv emocí či ranní hygiena a zdravé dásně. Opakující se záněty dásní a zubů představují riziko pro celý organismus. Je prokázáno, že zánět dásní (většinou infekce) způsobuje kornatění tepen, a to vede k mrtvici nebo infarktu. Ranní hygiena a očista úst je zásadní prevence infarktu mrtvice, ať to zní jakkoli nepravděpodobně. Zánět se totiž nezaměřuje na jedno místo, ale šíří se do celého těla. Řešení spočívá v ústní hygieně s očistou jazyka a výplachy úst a celkovými protizánětlivými opatřeními včetně stravy.

### Zdravý mozek

Moje babička se dožila úctyhodného věku sta let, a nebýt toho, že musela podstoupit operaci slepého střeva, mohla na světě ještě chvíli pobýt. Byla totiž fyzicky čilá do posledních dnů, nebrala téměř žádné léky, ale byl tu jeden problém, zejména pro naši rodinu – několik let měla pokročilou formu Alzheimerovy demence. Možná proto, že nejedla zrovna dostatek těch tuků, které vyživují mozek a které nám byly ještě před pár lety zapovězeny.

Stále více se ukazuje, že strava ovlivňuje nejen to, zda onemocníme alergií či cukrovkou, ale také zda nám hrozí demence, výkyvy nálad či deprese. Přírodní opiáty endorfiny, vyplavené konzumací jídla, zklidní psychiku – to, co je již tisíce let známo, ale v západní alopatické medicíně stále opomíjené, je, že strava nejen ovlivňuje, ale je zcela podstatná pro činnost mozku a naše emoce.

Mozek tvoří miliardy buněk, které nám umožňují myslet a pamatovat si. Je vhodné se zaměřit na faktory, které vedou k poškození, a tedy zhoršování činnosti mozku. Na činnost mozku má podstatný vliv strava, alkohol, kouření, znečištění ovzduší, těžké kovy, stres, negativní myšlení, nedostatek mentální činnosti, nadměrné sledování televize a hraní videoher či práce s počítačem, málo pohybu, workoholismus, konflikty v

manželství, špatný a nedostatečný spánek, nedostatek hormonů, nedostatek vitaminů, zejména A, B, C, D, a zdravých tuků, zejména omega-3 mastných kyselin. Časté problémy s koncentrací a pamětí způsobuje porucha metabolismu krevního cukru, deprese pak může být následkem poruchy štítné žlázy (vhodná kontrola hormonu TSH v krvi, zda není funkce štítné žlázy snižena).

Výskyt demence stoupá, lidem se zhoršuje paměť, a je prokázáno, že strava a životospráva mají významný vliv na mozek a IQ. Stárnutí mozku běží do jisté míry po vlastní ose. U stoletých tedy nemusí být demence pravidlem. Vzruchy mezi buňkami je třeba obnovovat stálým přísunem informací, jinak nastává zapominání. Přestože demenci a chronické nemoci celkově ovlivňuje více genů a jejich interakce se zevním prostředím, pak přímo na funkci těchto genů mají vliv zejména strava, stres, spánek, pohyb, toxiny, špatná detoxikace (nedostatek enzymu glutathion-S-transferázy) či nedostatek některých důležitých látek (omega-3, vitaminy, minerály). A na rozdíl od dřívějších názorů, že demenci nelze zlepšit, opak je pravdou, pokud se zaměříme na stravu, pohyb, stres, detoxikaci, zánět či hormonální nerovnováhu. Tuky zlepšují činnost mozku a brání demenci. Zdravé tuky – olivový olej, ořechy, omega-3 tuky zejména v rybách – snižují riziko demence o 40 až 60 %. Nedostatek tuků, zejména omega-3 mastné kyseliny DHA, stojí za vzrůstající epidemií psychických a neurologických poruch, například demence, autismu, ADHD, deprese. Tuky jako DHA v rybách snižují zánět mozku, zlepšují paměť, podporují přenos informací mezi mozkovými buňkami, a dokonce tvorbu nových buněk. Konzumace ryb dvakrát týdně snižuje riziko mrtvice o 50 %, ale pokud příjem rybiho tuku převyšuje 3 gramy denně, zvyšuje se riziko mozkového krvácení. Přenos nervových vzruchů (ovlivňujících učení a paměť) mezi mozkovými buňkami narušují ztužené tuky, velký přísun omega-6 tuků, smažené pokrmy, fastfoodové jídlo. Mozkovou činnost výrazně posilují omega-3 tuky (ryby, ořechy, semínka, konopný či lněný olej, které brání nejen demenci, ale také deprese).

David FREJ v knize

### TUČNÉ SUPERPOTRAVINY A OLEJE,

kterou vydalo nakladatelství Eminent,  
P.O.Box 298, 111 21 Praha 1,  
www.eminent.cz