

Výrobky z bílé mouky mají být jednou z hlavních příčin zánětu cév.

Pravda o velké cholesterolové lži

Tvrzení, že vysoký cholesterol vyvolává infarkty a mrtvice, je naprostý nesmysl! Říká to americký lékař Dwight Lundell. Jeho článek Velká cholesterolová lež vyvolal značný poprask mezi laiky i odborníky.

Šlo to až tak daleko, že například specialisté sdružení v českém Fóru zdravé výživy (FZV) k němu vydali svoje oficiální vyjádření (www.fzv.cz). Lundell totiž není žádný poblázněný makrobiotik, tajemný jogín nebo léčitel. Je to renomovaný americký kardiolog, který za svůj život udělal víc než 5000 by-passů. Tedy přemostění poškozených cév na srdci, které předchází jeho selhávání, infarktu myokardu a dalším potížím.

Vrah má jméno: koblíha!

Ve svém článku si Lundell sype popel na hlavu, že jako lékař pomáhal šířit bludy o škodlivosti vysoké hladiny cholesterolu. Ale teď, na stará kolena, už nechce podléhat silným tlakům farmaceutických firem a rozhodl se lidem sdělit pravdu. Je podle něj jedno-

duchá: důvodem kornatění tepen není vysoký cholesterol, ale zánět ve stěnách cév. Kvůli němu se v nich začne usazovat cholesterol.

Příčiny zánětu vidí dvě:

■ Nadměrnou konzumaci rafinovaných, tedy vysoce zpracovaných sacharidů. Najdeme je především v cukru, v bílé mouce a výrobcích z nich.

■ Přehnané používání rostlinných olejů (kukuřičný, slunečnicový, sójový aj.) a potravin z nich vyrobených. Obsahují podle něj příliš mnoho omega-6 nenasycených mastných kyselin (zkráceně NMK).

Čítankovým příkladem doslova vražedné potraviny je podle tohoto amerického specialisty třeba sladká koblíha. Je to prý jedovatá bomba plná rafinovaných sacharidů (cukry), a navíc výrazně nasá-

lá oleji plnými omega-6 nenasycených mastných kyselin. Tělo prý na ni reaguje stejně, jako kdyby se objevil nepřítel vyhláshující válku.

Sladký útok na cévy

Mechanismus, jak dochází k poškození cév, vidí doktor Lundell jasně. Když spíme hodně sacharidů, stoupne nám v krvi hladina cukru. Ta je zdrojem energie. Pokud ale buňky mají cukru už dost a nechťejí víc přijmout, začne organismus měnit sacharidy na tělesný tuk. Nadbytečné molekuly cukru se však zároveň navazují i na různé bílkoviny a ty posléze poškozují stěny cév. Jestliže ke vzestupu a k vysokým hladinám krevních cukrů dochází často, vyvolá to zánět. Nejprve akutní, později chronický.

K jeho rozvoji přispívá také pře-

bytek omega-6 NMK a nadbytečná kila. Tedy vznik příliš mnoha buněk přeplněných tukem. Produkuje prý přemíru zánětlivých chemikálií.

Dwight Lundell tvrdí, že pravdivost jeho teorie dokládá realita. V USA se podařilo snížit průměrné množství tuku v potravinách. Drahé statiny, což jsou léky na snižování cholesterolu, tam bere 25 % lidí. Přesto se počet úmrtí na nemoci srdce v Severní Americe nesnížil. Naopak. Umírá na ně víc lidí než kdykoliv jindy.

Vzniká otázka: co s tím? Doktor Lundell vidí za této situace jediné možné řešení, a sice návrat k průmyslově nezpracovaným potravinám. Také doporučuje zadat do jídelníčku vedle bílkovin komplexní sacharidy, například ovoce a zeleninu. Co radí omezit?

Hlavně konzumaci takových potravin, které obsahují omega-6 oleje. Místo nich doporučuje olivový olej nebo bio máslo vyrobené z mléka krav živých travou.

Jak to vidí Češi?

„Spousta vědeckých studií dokládá, že doktor Lundell nemá pravdu,“ říká Pavel Suchánek, odborník na výživu z Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) v Praze. Jako příklad uvádí třeba studii GISSI. Lékaři při ní sledovali hladinu cholesterolu u 11 324 pacientů s infarktem.

Zajímalo je, jak se podepisuje na riziku úmrtí u lidí po prvním infarktu. Dospěli k jasnému závěru: pokud se sníží cholesterol, sníží se i riziko úmrtí o 45 %, a to už po 3 měsících. Snižovat cholesterol pomáhala vědcům hlavně konzumace omega-3 mastných kyselin.

„Doktor Lundell ignoroval ve svém článku výsledky této a dalších studií,“ zdůrazňuje Pavel Suchánek. „Přitom na obhajobu svých argumentů žádné podobné studie uvést nemůže.“

MUDr. Jan Bruthans, CSc.,

z IKEM upozorňuje na další pravdu: „Lundellovo tvrzení, že se počet úmrtí na nemoci srdce v Severní Americe nesnížil, neodpovídá skutečnosti.

Například úmrtí na ischemickou chorobu srdeční, jejíž jednou ze základních manifestací je infarkt myokardu, klesla v letech 1980 až 2000 u mužů ve věku 25–84 let víc než o polovinu a u žen téměř o polovinu. Tento trend začal v šedesátých letech a dál trvá. Navzdory rostoucí obezitě a cukrovce v USA.“

„To, o čem Dwight Lundell píše, nejsou závěry prokázané výzkumy, případně studiemi, ale jen jeho dojmy,“ konstatuje doc. MUDr. Věra Adámková, CSc., z Pracoviště preventivní kardiologie v IKEM.

Úmrtnost klesá i v ČR

MUDr. Jan Bruthans uvedl na letošním mezinárodním kongresu Europrevent 2010 v Praze, že za posledních 25 let klesla úmrtnost na nemoci srdce a cév v České republice o 39 %, na mrtvice skoro o 66 %, a na ischemickou chorobu srdeční (nedokrvení srdce) o 48 % u mužů a 39 % u žen. Víc než polovinu tohoto efektu (55 %) zapříčinila změna životního stylu a pokles rizikových faktorů, tedy hlav-

ně pokles cholesterolu a vysokého krevního tlaku v populaci.

Snižování cholesterolu pomocí statinů a dalších léků stejně jako léčba vysokého krevního tlaku i srdečního selhání přispěly ke snížení úmrtí na ischemickou chorobu srdeční o dalších 30 %.

Je tedy zřejmé, že zvýšená hladina cholesterolu ovlivňuje počet úmrtí na kardiovaskulární potíže. A dietní opatření i moderní léky včetně statinů přispívají ke snížení úmrtnosti na cévní choroby.

Nebezpečná kombinace

Pohled doktora Lundella ovlivnila zřejmě i situace v USA. Tady se snažili přemíru problematických nasycených mastných kyselin, tedy živočišných tuků (špek, paštika, buřty, kvalitní salámy a klobásy, máslo, smetana a další potraviny), nahradit sacharidy. To znamená hlavně obilninami a výrobky z nich. Místo aby je nahradili zdravými tuky, jako jsou omega-3 NMK (ryby, rybí tuk, lněné semínko a olej, avokádo, dýňová semena, vlašské ořechy apod.).

Došlo proto k absurdní situaci. V jídelníčku příliš mnoha lidí převládaly sacharidy, ale také živočišné tuky, kterých se lidé těžko vzdávali. A objevovaly se v něm příliš často transmastné kyseliny, což



Hladinu cholesterolu může výrazně ovlivnit také aktivní pohyb.

jsou tuky vznikající při nesprávném smažení nebo při zastaralém zpracování rostlinných tuků. Pro cévy jsou ještě horší než živočišné tuky.

Je otázkou, jestli tyto látky opravdu způsobují záněty cév. Určitě však víme, že na lidský organismus působí velice nezdravě. Urychlují proces kornatění cév a z toho vyplývající choroby: infarkty myokardu, mrtvice apod.

„Pokud jde o záněty, není jejich zásadní příčina v tom, že používá-

me příliš často rostlinné oleje bohaté na omega-6 NMK,“ říká Pavel Suchánek. „Ale spíš v tom, že jíme málo omega-3 NMK. Když jich máme dostatek, působí oba tyto tuky podle všeho protizánětlivě. Daleko rizikovější než omega-6 NMK, před kterými nás doktor Lundell tak vehemenně varuje, jsou pro nás transmastné kyseliny. Ty podporují vznik zánětu docela dramaticky.“

PETR VESELY