

Mumraj v Respektu a dobře ukrytí experti

Jan Piřha

Přečetl jsem několikrát článek pana redaktora Petra Třešňáka: "Hledá se zdravé jídlo" v Respektu z 23. 2. 2015 a při veškeré snaze se mi nepodařilo nalézt téměř jediný údaj, který by nebyl hodně nepřesný či zcela zavádějící. Protože není možné rozebírat jeden omyl za druhým a nedostat se na úroveň rozsáhlé publikace, pouze stručně popíšu celkový dojem. Mumraj, který ohledně informací o správné výživě pan redaktor popisuje, jde bohužel právě na vrub náhle osvícených expertů, kteří se touto problematikou nikdy nezabývali, nicméně po přečtení nepodložených informací převážně z populárních časopisů pocítili touhu osvítit lidstvo svými postřehy. Vědci chyby dělají, včetně korupce a podvádění. Jsou však téměř vždy odhaleni, a to téměř vždy dalšími vědci a nikoliv novináři, kteří se chtějí za každou cenu zviditelnit neotřelými názory. To, že pan redaktor patří do této kategorie, dokládá fakt, že mě v září 2014 požádal o konzultaci a po mé velice vstřícné odpovědi se již neozval. Zřejmě nestál o skutečná, i když poněkud sušší fakta.

Pana šéfredaktora Respektu Tabery jsem požádal o otištění výše uvedeného odstavce a nabídl mu spolupráci při mediální osvětě v této oblasti. Obratem mi odpověděl, že si nakonec vybrali jiné experty, a že je vše v pořádku, neb názory se různí; můj názor ale neotisknou. Přečetl jsem článek znovu, ale žádné experty, se kterými pan redaktor Třešňák údajně komunikoval, jsem nenašel. Proto bych si dovolil publikovat svůj různící se názor mimo stránky Respektu a ten je tento: „V Respektu zdravé názory, přinejmenším ohledně zdravé výživy, raději nehledejte.“

Následně bych i skalním fanouškům Respektu, kteří se zajímají o zdravé stravování, a méně o zdravotnictví, doporučil námi garantované stránky www.fzv.cz, případně www.tlukotsrdce.cz, kde se touto problematikou zabýváme a to včetně kontroverzních témat. Také jsme vydali tři publikace na toto téma: "Zdravá výživa pro každý den", "140 otázek a odpovědí o výživě a potravinách" a "Receptář zdravé výživy". Naším kolegům lékařům, kteří se o zdravotnictví zajímají, pak doporučuji stránky: www.e-interna.cz.

Po uvedených zkušenostech bych chtěl ještě více zdůraznit, co jsme již psali v Občasníku Fóra zdravé výživy před dvěma lety: „... jsme velice vděční za zájem a podporu médií a jejich konkrétních redaktorů, které kritické myšlení neopustilo, a kteří nejsou unášeni módními trendy ke zcela nesprávným doporučením a bombastickým závěrům.“

Proč stále tolik povyku?

Někteří z mých kolegů a spolupracovníků naznačili, že má reakce je možná přehnaná, a že uvedený článek zase tak hrozný není, přinejmenším je čtivě napsán. Sám pan šéfredaktor Respektu v odmítavé reakci na můj kritický příspěvek zmiňoval podporu řady odborníků; jejich počet ani jména sice neuvedl, ale ani to není zcela vyloučeno. Také je téměř jisté, že vyšly a vyjdou ještě horší věci týkající se výživy i ve zdánlivě seriózních periodících. Tak proč s tím stále obtěžují?

Jsem lékař zabývající se cévními onemocněními a snažím se naše pacienty kromě jiného přesvědčit, že zdravý životní styl je to nejlepší, co mohou bez nás zdravotníků pro své cévy udělat, a že pro to máme dobrá data. V současnosti se například Česká společnost pro aterosklerózu a Fórum zdravé výživy podílejí na budování systému, ve kterém by se našim rizikovým pacientům po celé republice podrobněji věnovali specialisté na výživu – nutriční terapeutky. Jistě není na závadu, pokud naši pacienti čerpají informace i z jiných zdrojů,

včetně různých médií. Tyto informace mohou být i kritické, ale měly by být motivovány jinou ambicí, než pouze zaujmout čtenáře senzačními odhaleními. Expert je totiž pro nás často ten, kdo říká, co se nám hodí. Ti, co nám říkají, že se máme zvednout z gauče, pohnout tělem, přestat kouřit, omezit se v jídle a dávat si pozor na to, co skutečně jíme, pro nás velkými experty nejsou. Narušují totiž náš smysl pro pohodlnost. Vítaný je pak názor geniálních jedinců, kteří odhalili pravou podstatu věci, včetně nekompetentnosti až spiknutí vědců a lékařů, kteří nám radí nepohodlné věci, protože je někdo podplatil. Shodou okolností právě vyšel fejeton pana profesora Richarda Češky, který ve „[Střety světů](#)“ mimo jiné výstižně uvádí příklad pacienta, který ač obézní a v ohromném riziku smrti na cévní onemocnění, není přesvědčen, že by měl se sebou něco dělat, protože na internetu se dozvěděl, že to vlastně neplatí.

Zpět ke článku pana Třešňáka. Každá konkrétnější pasáž odhaluje hlubokou neznalost autora v dané oblasti.

Příklady: Snad poslední oprava - první odstavec konkrétních námitek:

- Zavádějící je argumentace již na začátku, týkající se ostrovanů se zcela odlišnými životními a kulturními návyky. Studie přírodních národů nelze přenášet na naši populaci, navíc jsou zpochybňovány i jejich metodiky. Na izolovanějších ostrovech/místech není příliš dosažitelná lékařská péče a často nelze spolehlivě zjistit důvod, pro který místní domorodci umírají, někdy není možné ani spolehlivě určit jejich věk. Sami vědci se zřejmě mírně spálili s Inuity a rybami v Grónsku a byli korigováni jiným vědci/lékaři i původem z Československa (<http://www.tlukotsrdce.cz/clanek/1020/rybarska-a-vedecka-latina-omega-3-mastne-kyseliny-a-eskymaci-inuite/>). Daleko průkaznější je naopak studie japonské populace, která sledovala Japonce, kteří se z Japonska přestěhovali jednak na Hawaii a jednak do Spojených států amerických. Jejich délka života a příčiny úmrtí velice dobře kopírovaly životní styl v dané oblasti, včetně nepříznivých dopadů „západní diety“ s vyšším obsahem právě živočišných tuků.
- Dr. Ancel Keys a jeho „Studie sedmi zemí“, kde ukázal na spojitost mezi složením stravy, hladinami cholesterolu a úmrtností na srdeční infarkty nebo mozkové mrtvice, nebyla zpočátku vůbec brána vážně, jak nesprávně píše pan redaktor. Dr. Keys a jeho skupina byli zahrnuti posměchem, a bylo jim například doporučováno, aby srovnávali úmrtnost na srdeční onemocnění nejenom s dietou a cholesterolem, ale také s velikostí bot a podobně. Přelom nastal díky experimentální medicíně, která popsala, jak částice přenášející cholesterol - říkáme jim LDL – skutečně škodí našim tepnám. Dalším krokem bylo odhalení podstaty choroby zvané familiární hypercholesterolemie, při níž mají pacienti několikanásobně vyšší hodnoty cholesterolu než běžná populace a umírají v časném věku na srdeční infarkty. Za tento objev byla dokonce v roce 1985 udělena Nobelova cena. Kdyby se pan redaktor více zajímal, mohl se dozvědět, že v České republice existuje jedna z nejlepších databází tohoto onemocnění, díky úsilí zmíněného prof. Richarda Češky, pana doktora Tomáše Freibergera, pana docenta Michala Vrablíka a desítek jejich spolupracovníků, kteří se řadu let snaží najít desetitisíce našich takto postižených spoluobčanů a snížit jejich riziko úmrtí na srdeční infarkt. Obrázek s původními výsledky prof. Keyse pokorně ukazujeme dodnes. Já naposled v únoru tohoto roku. Skutečně si tedy nemyslíme, že na základě článku pana redaktora by měla být vracena Nobelova cena z roku 1985, nebo že bychom měli před našimi pacienty ohroženými srdečními infarkty pokrčit rameny a poradit jim ať jedí „skutečné jídlo“.
- Transmastné kyseliny našim cévám škodí, margaríny s jejich vysokým obsahem sice i u nás najdete stěží, ale bylo by jistě vhodné zmínit, že nyní jsou obsaženy především v různých čokoládových

polevách, cukrářských a pekárenských výrobcích. Tato poměrně zásadní informace byla v článku také opomenuta.

- Že živočišné tuky nemáme nahrazovat jednoduchými cukry, víme už také poměrně dlouho, ale příznivci bůčku stále uvádějí staré studie, které toto nebraly v potaz. To, že je situace i v této oblasti složitější, dokládá náš čerstvý shrnující článek opět pro laickou veřejnost (<http://www.tlukotsrdce.cz/clanek/1015/proc-i-v%C2%A0roce-2015-radeji-pufat-nez-safat/>), ten ale pana redaktora též zjevně minul.
- V případě vajíček se už pan redaktor téměř blížil skutečnosti, nicméně opět s velikým zpožděním a opět poměrně nepřesně. O vejcích a jejich vlivu na naše zdraví jsme naši veřejnost informovali před 2 lety (<http://www.tlukotsrdce.cz/clanek/532/vejce-a-my-a-nase-tepny/>). Už před čtvrtstoletím publikoval prof. Katan (Holanďan) studii, která ukázala, že velká spotřeba vajec ovlivní cholesterolémii jen u každého čtvrtého. Stále však existují rizikové skupiny, například diabetici, kterým by nadměrný přívod vajec mohl uškodit. Vzhledem k tomu, že diabetiků je u nás přibližně milion, nejedná se jistě o okrajovou záležitost. V následujících týdnech chystáme i tiskovou konferenci na toto téma. Pan Třešňák, případně pan Tabery budou vřele vítáni. Zřejmě by se jednalo o jejich premiérovou účast na akci tohoto typu.

Takto by šlo pokračovat dále, ale dovolím si zakončit obecněji. Nevšiml jsem si, že by se pan redaktor Třešňák věnoval problematice výživy systematicky, tedy, že by v posledních letech, či vůbec někdy od něj vyšel nějaký článek o výživě, byť kritický. Zjevně ani nebyl na žádné odborné konferenci, kterých se i u nás každoročně koná poměrně dost. Jedna z nich proběhla v únoru tohoto roku přímo v Praze (Tradiční Angiologické dny s mezinárodní účastí), kde jsme se tomuto tématu také věnovali. Mohl tam tápající vědce a lékaře vidět na vlastní oči a možná by byl příjemně překvapen – jednak velice zajímavými výsledky a jednak často i méně přívětivou, ale odbornou kritikou, které jsou vzápětí podrobovány. Kdyby se tedy pan redaktor před napsáním kritizovaného článku zvedl ze židle, či alespoň použil telefon, mohl v Respektu vyjít zajímavý článek na toto téma. Třeba jako ten o několik stránek dále: „Muži v černém“.

Komentář Pavla Kohouta:

Stejně jako pan doktor Piňha bych se chtěl zamyslet především nad odpovědností, se kterou by každý poctivý člověk měl dělat své povolání. Nezáleží příliš na tom, zda se jedná o vědce, lékaře, řidiče autobusu, učitele nebo spisovatele nebo redaktora, myslím, že nadsazovat význam kteréhokoliv oboru by bylo na hranici klišé.

V každém oboru se najdou lidé, kteří v honbě za penězi nebo za senzací ztrácí odpovědnost za důsledky, které mohou způsobit. Domnívám se, že oslovení byť jediného člověka, který na základě takového článku rezignuje na dietní opatření, zdravý životní styl, návštěvu lékaře či nutričních terapeutů, je stejným faulem jako falšování výsledků výzkumu vědcem, nezáměr lékařem či alkoholický exces řidiče. Moudrý není ten, který v opojení svou dokonalostí kompiluje kritické články bez hlubší znalosti problému, ale spíše ten, který je schopen a ochoten dát prostor odborníkům, kteří v daném oboru pracují a sledují vývoj dané problematiky.

Popřál bych jak panu redaktorovi Třešňákovi, tak jeho nadřízeným více pokory a odpovědnosti a méně snahy o vyniknutí prásknutím pěstí do stolu, byť se v této chvíli domnívají, že třímají prapor moudrosti a čelí kritice uražených ješitných lékařů.

MUDr. Jan Piňha, CSc.

Doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.