

## 11. Cholesterolová lež

### **Dwight Lundell MD**

My lékaři se vším naším vzděláním, znalostmi a autoritou si často rozvineme dosti velké ego, které nám ztěžuje přiznat, že jsme se mýlili. Takže tady to je. Otevřeně přiznávám, že jsem se mýlil. Jako kardiochirurg s pětadvaceti lety praxe jsem vykonal více než 5000 operací srdce, a dnes přišel den, abych napravil svůj omyl lékařskými a vědeckými fakty.

Mnoho let jsem praktikoval s dalšími prominentními chirurgy označovanými za “tvůrce veřejného mínění”. Bombardování vědeckou literaturou, neustále na seminářích, jsme my tvůrci veřejného mínění trvali na tom, že onemocnění srdce je jednoduchým důsledkem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi.

Jedinou přijatelnou léčbou bylo předepisování léků na snižování cholesterolu v krvi a diety s velmi nízkým obsahem tuků. Pochopitelně jsme trvali na tom, že taková dieta sníží hladinu cholesterolu a výskyt onemocnění srdce. Odchýlení se od těchto doporučení bylo považováno za kacířství a mohlo dokonce vést k žalobě.

Nefunguje to!

Tato doporučení již nejsou vědecky ani morálně obhajitelná. Před několika lety bylo zjištěno, že skutečným důvodem onemocnění srdce jsou záněty stěn tepen, a toto zjištění vede pomalu ke změně způsobů, jakým budou onemocnění srdce a další chronické nemoci léčeny.

Dlouho zavedená dietární doporučení vytvořila epidemii obezity a cukrovky, jejichž následky poráží úmrtností, lidským utrpením a ekonomickými následky jakoukoliv epidemii moru v historii.

Ačkoliv 25% lidí bere drahé statiny, a ačkoliv jsme snížili množství tuku v potravě, tento rok zemře na onemocnění srdce více Američanů než kdykoliv dříve.

Statisticy z American Heart Association ukazují, že 75 miliónů Američanů trpí onemocněním srdce, 20 miliónů má cukrovku, a 57 miliónů je jí ohroženo. Tyto nemoci postihují stále mladší a mladší lidi ve stále větším a větším množství.

Jednoduše řečeno, pokud by nebyly v těle přítomny záněty, není možné, aby se na stěnách tepen usazoval cholesterol a způsoboval onemocnění srdce a mrtvice. Bez zánětů by se cholesterol pohyboval volně tělem, jak to příroda zamýšlela. Jsou to záněty, kvůli kterým se cholesterol usazuje.

Zánět není nic komplikovaného - je to jednoduše přirozená obrana těla před nepřáteli, jako jsou bakterie, toxiny nebo viry. Zánět je dokonalý ve své funkci ochrany těla před těmito bakteriálními a virovými veřelci. Nicméně pokud tělo neustále vystavujeme zraněním toxiny nebo potravou, k jejímuž příjmu není uzpůsobeno, dojde k něčemu, čemu se říká chronický zánět. Chronický zánět je přesně tak škodlivý, jako je akutní zánět prospěšný.

Který rozumný člověk by se vědomně vystavoval potravinám a jiným látkám, o kterých ví, že poškozují jeho tělo? Dobře, možná kuřáci, ale ti se k tomu alespoň rozhodli dobrovolně.

My ostatní jsme se jednoduše drželi doporučené stravy, která obsahuje nízké množství tuků a vysoké množství polynenasaturovaných olejů a sacharidů, aniž bychom věděli, že neustále poškozujeme své tepny. Toto opakované poškozování vede ke vzniku chronických zánětů, které vedou k onemocnění srdce, mrtvicím, cukrovce a obezitě. Ještě jednou to zopakuji. *Poranění a záněty našich tepen jsou způsobovány nízkotučnou dietou, která nám byla po léta doporučována zdravotní vědou.*

Co je největším viníkem chronických zánětů? To je jednoduché, je jím přebytek jednoduchých vysoce zpracovaných sacharidů (cukr, mouka a všechny produkty, které jsou z nich vyrobeny) a nadměrná konzumace omega-6 rostlinných olejů, jako jsou sójový, kukuřičný a slunečnicový, které se nachází v mnoha zpracovaných potravinách.

Představte si na chvíli, že drsným kartáčem opakovaně přejíždíte přes svojí kůži, dokud nezčervená a nezačne takřka krváčet. Řekněme, že to budete dělat několikrát denně po dobu pěti let. Pokud dokážete snášet bolestivé kartáčování, budete mít nakonec na kůži krvácející, oteklou infikovanou oblast, jejíž stav se bude s každým dalším kartáčováním zhoršovat. To je dobrý způsob, jak si představit proces zánětu, který může právě teď probíhat ve vašem těle.

Bez ohledu na to, kde k zánětu dojde, jestli uvnitř nebo na povrchu vašeho těla, jde vždy o totéž. Nahlédl jsem do tisíců a tisíců tepen. Nemocná tepna vypadá, jako by někdo vzal kartáč a opakovaně rozdíral její stěny. Několikrát denně vytvářejí potraviny, které jíme, malá zranění, na něž naše tělo opakovaně odpovídá tvorbou zánětů.

Ačkoliv máme rádi sladkou chuť koblíhy, naše tělo na ní odpovídá poplachem, jako by dorazil nepřítel vyhlašující válku. Potraviny plné cukru a jednoduchých sacharidů, nebo zpracované s omega-6 oleji, aby vydržely déle v regálech supermarketů, jsou již dlouhou dobu základem naší stravy. Tyto potraviny pomalu každého otravují.

Jak vede sněžení obyčejné koblíhy ke tvorbě zánětu a nemoci?

Představte si, že vylijete na svojí klávesnici sladký sirup, a získáte představu o tom, co se stane ve vašich buňkách. Když sníme jednoduché sacharidy jako cukr, hladina cukru v krvi rychle vzroste. V odpovědi na to začne naše slinivka vylučovat inzulín, aby tento cukr přesunul do buněk, kde bude uskladněn jako zásoba energie. Pokud jsou buňky plné a další glukózu nepotřebují, odmítnou jí.

Pokud vaše plné buňky extra glukózu odmítnou, hladina cukru v krvi roste, což vede k další produkci inzulínu, a cukr je proměněn na tuk a uskladněn v tukových tkáních.

Co má toto všechno společného se záněty? Hladina cukru v krvi je udržována ve velmi úzkém rozsahu. Nadbytečné molekuly cukru se totiž navazují na různé bílkoviny, které poté poškozují stěny tepen. Tato opakovaná poškození vedou k tvorbě zánětů. Když si několikrát denně zvednete hladinu cukru v krvi, je to stejné, jako byste si rozdírali vnitřky vašich citlivých tepen.

I když to nevidíte, buďte si jistí, že k tomu dochází. Během pětadvaceti let jsem viděl více než 5000 pacientů, kteří měli všichni jedno společné - záněty ve svých tepnách.

Vraťme se zpět ke koblize. Tato nevinně vypadající dobrota obsahuje nejen cukr, ale byla také upečena v jednom z mnoha omega-6 olejů, například v sójovém. Brambůrky a hranolky jsou pečený v sójovém oleji. Zpracované potraviny jsou vyráběny s omega-6 oleji, aby se prodloužila jejich životnost v supermarketech.

Ačkoliv patří omega-6 oleje mezi esenciální - jsou součástí každé buněčné stěny, která kontroluje výměnu látek mezi vnitřkem buňky a okolím - musí být konzumovány ve správném poměru k omega-3 olejům.

Pokud se tato rovnováha posune ve prospěch přílišné konzumace omega-6 olejů, buněčné membrány produkují chemikálie zvané cytokiny, které přímo způsobují záněty. Dnešní strava obsahuje extrémní nepoměr mezi těmito oleji. Nerovnováha se pohybuje mezi 15:1 až ke 30:1 ve prospěch omega-6. To znamená obrovské množství cytokinů způsobujících záněty. Optimální a zdravý poměr by měl být 3:1.

Aby to bylo ještě horší, nadbytečná váha, kterou sebou díky těmto potravinám nosíte, vede ke tvorbě přeplněných tukových buněk, které produkují velké množství prozánětlivých chemikálií, které zhoršují poškození způsobená vysokou hladinou cukru v krvi. Proces, který začal koblíhou, se promění v začarovaný kruh, který vede k onemocnění srdce, vysokému krevnímu tlaku, cukrovce a nakonec Alzheimerově nemoci.

Nelze utéct před skutečností, že čím více konzumujeme připravených a zpracovaných potravin, tím více si každý den přidáváme k zánětům. Lidské tělo nebylo navrženo ke zpracování potravin plných cukrů a omega-6 olejů.

Existuje pouze jediný způsob, jakým lze záněty odstranit, a tím je návrat k potravinám bližším k jejich přírodnímu stavu. K budování svaloviny potřebujete jíst více bílkovin. Vybírejte si sacharidy, které jsou velmi komplexní, jako například ovoce a zeleninu. Omezte nebo eliminujte zánětlivé omega-6 oleje jako kukuřičný a sójový, a zpracované potraviny, které je obsahují. Jedna lžice kukuřičného oleje obsahuje 7,280 miligramu omega-6. Sójový ho obsahuje 6,940 mg. Používejte místo nich olivový olej nebo máslo vyrobené z mléka krav živených trávou.

Živočišné tuky obsahují méně než 20% omega-6 a jsou mnohem méně zánětlivé než údajně zdravé rostlinné oleje. Zapomeňte na “vědecká fakta”, která vám byla po dlouhou dobu vtoukána do hlavy. Vědecká fakta, podle kterých satureované rostlinné tuky způsobují, onemocnění srdce ve skutečnosti neexistují. Vědecká fakta, podle kterých zvyšují satureované tuky hladinu cholesterolu v krvi, jsou také velmi slabá. A protože víme, že cholesterol není příčinou onemocnění srdce, jsou dnes obavy ze satureovaných tuků ještě absurdnější.

Cholesterolová teorie vedla k beztučným nebo nízkotučným doporučením, která dále vedla ke vzniku potravin, které nyní způsobují epidemii zánětů. Medicína udělala obrovskou chybu, když doporučovala lidem, aby se vyhýbali satureovaným tukům a upřednostňovali potraviny s vysokým obsahem omega-6 olejů. Nyní máme epidemii zánětů tepen, která vede k onemocněním srdce a dalším tichým zabijákům.

Co můžete udělat je dát přednost skutečným potravinám, které jedla vaše babička, a vyhnout se těm, které nosí vaše matka z regálů supermarketu plných zpracovaných potravin. Eliminací zánětlivých potravin a přidáním esenciálních živin z nezpracovaných potravin můžete odstranit poškození vašich tepen způsobené dnešní typickou stravou.