

Expert a „válečník proti obezitě“
přepisuje pravidla hubnutí, diet a zdraví.

MÁTE STÁLE HLAD?

Přemoci hladovění



Přeprogramovat tukové buňky



Trvale zhubnout



David Ludwig, MD, PhD



ALWAYS HUNGRY?

Copyright © David Ludwig, MD, PhD, 2016

Illustrations © Mary Woodin, 2016

Translation © Věra Kovářová, 2017

© Nakladatelství JOTA, s. r. o., 2017

ISBN 978-80-7565-236-2

MÁTE STÁLE HLAD?

David Ludwig, MD, PhD

JOTA / 2017

MÁTE STÁLE HLAD A NEDAŘÍ SE VÁM ZHUBNOUT?

William Taft vážil v roce 1905, tedy v době, kdy působil jako ministr války, celých 143 kilogramů. Na doporučení svého lékaře začal dodržovat nízkokalorickou/nízkotučnou stravu a cvičební plán, jenž se nápadně podobal současné léčbě obezity. Zanedlouho prohlásil, že cítí „neustálý hlad“. Při nástupu do úřadu prezidenta o tři roky později Taft vážil 160,5 kilogramu.¹

Kapitola 1

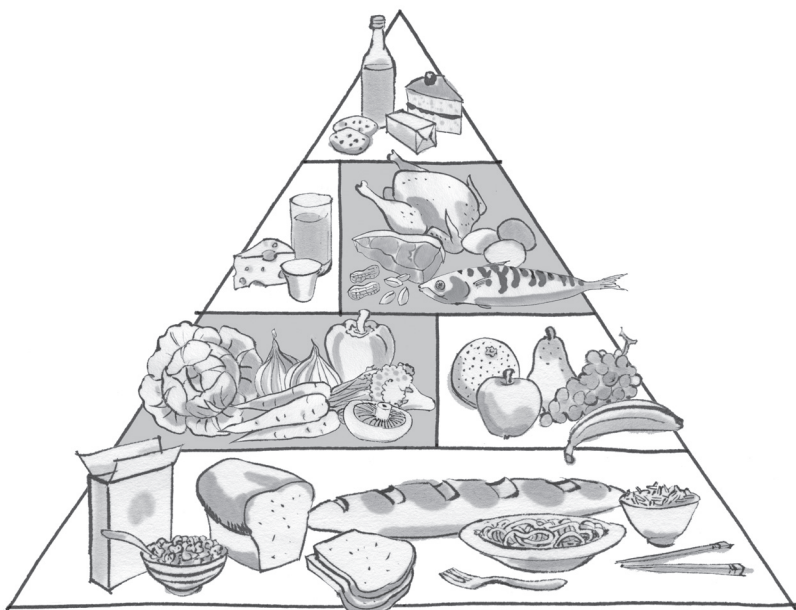
CELKOVÝ POHLED

Studium medicíny jsem dokončil v devadesátých letech 20. století, v době, kdy se epidemie obezity blížila svému vrcholu. Těžko uvěřit, že dva ze tří dospělých Američanů trpěli výraznou nadváhou. Poprvé v historii medicíny začal diabetes II. typu (dříve označovaný jako diabetes s nástupem v dospělém věku) ohrožovat děti už od 10 let. Ekonomické odhady předpovídaly, že roční výdaje na léčbu obezity brzy přesáhnou 100 miliard dolarů. Uprostřed těchto znepokojivých skutečností jsem se rozhodl, že se specializuji se právě na prevenci a léčbu obezity.

Jako mnoho mladých lékařů se mi nedostalo téměř žádných informací o správné výživě. Stejně jako dnes se i tehdy lékařské fakulty zaměřovaly výhradně na léky a chirurgické zákroky, přestože životní styl je původcem většiny případů onemocnění srdce a dalších chronických chorob. Ze současného pohledu však byl můj nedostatek formálního vzdělání na poli výživy skrytým pozhébnáním.

V devadesátých letech vrcholilo šílenství okolo nízkotučné stravy, jejímž příkladem je původní Potravinová pyramida z roku 1992 (viz obrázek na str. 18). Na základě předpokladu, že všechny kalorie jsou stejné, nám tato pyramida doporučuje vyhýbat se

jakémukoli tuku, neboť obsahuje dvakrát více kalorií než ostatní hlavní živiny. Namísto tuku jsme se měli nasytit sacharidy v podobě 6–11 porcí chleba denně, cereálií, kreků, těstovin a jiných obilných produktů. Naštěstí mě tímto konvenčním přístupem ne-naočkovali, a tak jsem mohl, co se výživy týče, začít svou kariéru ve výzkumu a léčbě pacientů s otevřenou (a převážně prázdnou) myslí.



Potravinová pyramida z roku 1992

Jako profesionální výzkumník jsem začal pracovat v laboratoři základního výzkumu, ve které se prováděly pokusy na myších. Brzy poté, co jsem nastoupil, mě naprosto okouzila složitost systémů kontrolujících tělesnou hmotnost. Když jsme myš několik dní nenakrmili, samozřejmě zhubla. Když jsme jí pak poskytli

k potravě neomezený přístup, krmila se nenasytně až do chvíle, kdy dosáhla své původní váhy – ani víc ani méně. Platil i opak. Nucené krmení váhu myši dočasně zvýšilo – následně se ale potravě vyhýbala, dokud její hmotnost neklesla zpět k normálu. Na základě těchto a dalších pokusů se zdálo, že zvířecí tělo přesně ví, kolik chce vážit, a automaticky reguluje příjem potravy a metabolismus, aby dosáhlo předem stanoveného bodu, podobně jako termostat udržuje v pokoji přesně tu správnou teplotu.

Naše nejzajímavější pokusy se zabývaly způsoby, jak lze tímto „nastavením tělesné hmotnosti“ manipulovat. Když jsme pozměnili určité geny, nasadili léky nebo určitým způsobem změnili jejich potravu, myši předvídatelně přibraly na novou stabilní úroveň. Jiné změny přivodily stálý úbytek na váze, aniž by zvířata nějak viditelně strádala. Těmito pokusy jsme demonstrovali základní princip tělesné kontroly hmotnosti: když přivodíte změnu v *chování* (například omezením potravy), biologie se brání (zvýšením pocitu hladu). Změníme-li však *biologii*, chování se přirozeně přizpůsobí, čímž se dostáváme k efektivnějšímu přístupu v dlouhodobém udržování váhy.

Během svého působení v základním výzkumu jsem v naší nemocnici pomáhal vybudovat nové rodinné centrum pro kontrolu váhy. Stejně jako prakticky všichni specialisté té doby (a mnozí dodnes) se náš tým lékařů a výživových odborníků soustředil na kalorickou rovnováhu. Pacientům jsem radili, aby „méně jedli a víc se hýbali“. Předepisovali jsme nízkokalorickou/nízkotučnou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu a behaviorální terapii, která jim měla pomoci ignorovat hlad, odolávat chutím a dodržovat stanovený program. Když se pacienti do centra vrátili, obvykle prohlašovali, že se programu drželi. Přesto však až na pár výjimek dál přibírali – deprimující zkušenost pro všechny zúčastněné. Byla to chyba pacientů, protože mi lhali (a možná

i sobě), jak moc jedli a jak málo cvičili? Nebo to byla má chyba, protože jsem je nedokázal motivovat, aby změnili své návyky? Styděl jsem se, že své pacienty hodnotím negativně, a měl pocit, že jsem jako lékař zklamal. Časem jsem se práce v centru děsil, a předpokládám, že se někteří mí pacienti cítili podobně. Myslím si, že mi dají za pravdu mnozí lékaři i pacienti podobných center zabývajících se váhou.

Zhruba po roce této schizofrenní existence – fascinovaný výzkumem v laboratoři, frustrovaný změnami chování u pacientů v centru – jsem začal přemýšlet, proč jsou ty dvě věci tak vzdálené. Proč si vědci o obezitě mysleli něco a praktičtí dietologové něco jiného? Proč jsme při léčbě pacientů vůbec nebrali v potaz desetiletí výzkumu určujících aspektů tělesné hmotnosti? A proč jsme k hubnutí volili přístup založený na energetickém příjmu a výdeji, který se nezměnil od roku 1800, kdy bylo v módě i pouštění žilou?

A tak jsem se pustil do intenzivního zkoumání literatury, od populárně naučných knih o dietách, jako jsou *The Zone Diet* od Barryho Searse a *New Diet Revolution* od dr. Atkinse, po George Cahilla, Jeana Mayera a další významné dietology minulého století. Strávil jsem stovky hodin podrobným studiem zaprášených svazků v harvardské lékařské knihovně a znovu jsem objevil provokativní, ale opomíjené teorie o stravě a tělesné hmotnosti. A začalo mi docházet, jak málo důkazů skutečně podporuje standardní léčbu obezity.

Brzy se můj pohled na věc zcela změnil. Začal jsem na jídlo pohlížet jako na daleko víc než pouhý zdroj kalorií a živin. Ačkoli může lahev Coca-Coly obsahovat stejné množství kalorií jako hrst oříšků, rozhodně nemají stejný účinek na metabolismus. Hormony, chemické reakce, a dokonce i činnost genů se po každém jídle radikálně liší a vše závisí na tom, co jsme snědli. Tyto biologické účinky potravy mohou bez ohledu na energetickou hodnotu ovlivnit to, jestli se cítíme nasycení nebo permanentně hladoví,

jestli máme dostatek nebo minimum energie, mezi tím, zda hubneme nebo přibíráme a mezi životem s chronickými chorobami nebo v plném zdraví. Namísto počítání kalorií jsem začal o stravě přemýšlet úplně novým způsobem – podle toho, jak jídlo ovlivňuje naše tělo, a hlavně naše tukové buňky.

MOJE OSOBNÍ SVĚDECTVÍ

V té době jsem měl po třicítce a stejně jako mnoho dalších Američanů jsem od střední školy přibíral každý rok půl až kilo navíc. Většinu života jsem byl fit a štíhlý, jedl jsem poměrně dobře, ale – spon podle konvenčních norem: ne moc tuku, hodně celozrnných výrobků, denně několik porcí zeleniny a ovoce a poměrně málo cukru. Jenže po několika letech stabilního přibírání jsem se ocitl na hranici nadváhy s BMI (Body Mass Indexem) 25.*

Při své první klinické studii jsem experimentoval sám na sobě a nechal se vést svým rychle se rozvíjejícím porozuměním výživě. Zdvojnásobil jsem příjem tuků a dopřával si bohaté porce ořechů a ořechových másel, plnotučných mléčných výrobků, avokáda, tmavé čokolády a zeleninu si poléval olivovým olejem. Jen něco málo jsem přidal na bílkovinách a omezil obilné stálce svého jídelníčku – chleba, cereálie, těstoviny a sladké pečivo. Učinil jsem i několik dalších změn, z nichž mi žádná nedělala zvlášť velké problémy, ale nesnažil jsem se omezovat energetický příjem, eliminovat všechny sacharidy nebo se jakkoli omezovat.

Během týdne jsem pocítil neuvěřitelný nárůst energie a vitality a silný pocit pohody, který mi vydržel celý den, jako by se v mém

* BMI poměřuje váhu ve vztahu k výšce. U dospělých je normální hodnota mezi 18,5–24,9, nadváha 25–29,9 a obezita 30 a víc. BMI se počítá jako hmotnost (v kg) dělená druhou mocninou výšky (v m). Kalkulačku BMI najdete na www.alwayshungrybook.com.

těle konečně zapnul nějaký důležitý, ale doposud neznámý metabolický spínač. O čtyři měsíce později jsem byl o devět kilo lehčí a potřeboval kompletně nový, o dvě čísla menší šatník. Nejpozoruhodnější na tom je skutečnost, že se tak stalo bez pocitu hladu a nutkavých chutí na sladké. Dřív jsem byl pozdě odpoledne naprosto vyhladovělý a hlad jsem pak o přestávce ve čtyři zaháněl vanilkovým koláčem z místní pekárny. S novou stravou jsem se ale cítil najedený i několik hodin po jídle. Poprvé v životě jsem úplně ztratil zájem o chleba, který byl dřív nedílnou součástí každé mé snídani, oběda i večeře. A když byl čas na jídlo, pociťoval jsem o něj příjemný, stimulující zájem, což je přesný opak pocitu obrovského hladu a zoufalé potřeby energetického příjmu.

Úspěch tohoto pokusu spolu s novými náhledy na výživu obnovil mé nadšení pro léčení pacientů, jelikož jsem viděl novou a perspektivní metodu, která by mohla v praxi skutečně fungovat. V následujících letech jsem se přesunul z pokusné laboratoře do klinického výzkumu. Dal jsem si za úkol zkoumat různé stravovací systémy v kontrolovaných podmínkách a v této linii pokračuji dodnes.

ZAPOMEŇTE NA KALORIE

Prakticky veškerá doporučení k redukci váhy od americké vlády a oficiálních výživových organizací se zakládají na předpokladu, že „kalorie je kalorie“, což je příjemně jednoduchá strategie. „Prostě jen jezte méně a víc se hýbejte,“ říkají. „Přijímejte méně kalorií, než spálíte, a zhubnete.“ Je tu ale jeden problém – tahle rada většiny lidí nefunguje dlouhodobě. Míra obezity se stále drží na historických maximech navzdory tomu, že se vláda, výživové organizace i potravinářský průmysl neustále soustředí

na vyrovnanost energetického příjmu (viz „balíčky 100 kalorií“). Obvyklá metoda redukce energetického příjmu, tedy nízkotučná strava, navíc zoufale selhává.

Ačkoli vyrovnaný energetický příjem jen málokdy vede k úbytku hmotnosti, velmi často je příčinou strádání. Jsou-li všechny kalorie stejné, neexistuje „špatné jídlo“, a je naší odpovědností pracovat na svém sebeovládání. Tento pohled obviňuje lidi s nadváhou (u nichž se předpokládá, že postrádají informace, disciplínu nebo vůli) a zbavuje odpovědnosti potravinářský průmysl za to, že agresivně propaguje rychlá občerstvení, a vládu za neefektivní výživová doporučení.

Až příliš často lidé slýchají: „Je to tvá vina, že jsi tlustý,“ jako by snad dokázali nadbytečnou váhu jednoduše odstranit jen silou vůle. Svým způsobem se nadváha stala hlavním důkazem slabého charakteru a vyvolává předsudky a stigmatizaci. Děti s nadváhou jsou často obětí posměchu a šikany ze strany vrstevníků, občas i s tragickými následky.² Dospělí pak čelí nekonečnému ponižování, od diskriminace na pracovišti po necitlivé narážky v televizi. Není tedy překvapením, že vysoké BMI je někdy doprovázeno vážnými psychologickými problémy, jako jsou úzkost, deprese a společenská izolace.³

Koncept „kalorie je kalorie“ dal také vzniknout mnoha zjevně bizarním produktům, jako jsou nízkotučné bonbóny, sušenky a salátové dresinky, které běžně obsahují daleko víc cukru než jejich plnotučné protějšky. Máme opravdu věřit, že pro hubnoucího člověka představuje sklenička Coca-Coly s obsahem 100 kalorií lepší svačinu, než 30gramová porce oříšků s obsahem téměř 200 kalorií?

Nové výzkumy odhalily v tomto způsobu uvažování závažné trhliny. Současné studie ukazují, že vysoce zpracované sacharidy nepříznivě ovlivňují metabolismus a tělesnou hmotnost způsobem, který nelze vysvětlit jen jejich energetickou hodnotou.

„*Máte stále hlad?* obratně zkoumá fakta ukrytá za výběrem toho, co jíme. Tyto informace, tak skvěle podané, změní váš pohled na jídlo a zdraví.“

David Perlmutter, autor bestselleru *Moučný mozek*

Kniha *Máte stále hlad?* odmítá všechny nízkokalorické diety a nabízí třífázový program, který kalorie nechává stranou a cílí přímo na tukové buňky. Recepty a jídelní plány zahrnují výborné pokrmy s vysokým obsahem tuku (jako jsou ořechy, ořechová másla, plnotučné mléčné výrobky, avokádo, tmavá čokoláda), chutné bílkoviny a přírodní sacharidy. A výsledek? Tukové buňky uvolňují nadbytečné kalorie a vy ztrácíte kilogramy a centimetry, a to bez hladovění a vnitřního boje.

Více než dvě desetiletí stál dr. Ludwig v čele výzkumu kontroly hmotnosti. Jeho průkopnické studie ukazují, že **naše tukové buňky nerostou v důsledku přejídání. Je to přesně naopak – tukové buňky byly naprogramovány k růstu, což nás vede k tomu, abychom se přejídali.**



POPULÁRNĚ NAUČNÁ



9 788075 652362

MOC 348 Kč WWW.JOTA.CZ