

Dr. Robert H. Lustig

MASTNA LAŽ

Grenka resnica o sladkorju

Dr. Robert H. Lustig

MASTNA LAŽ

Grenka resnica o sladkorju

Poslovenil Branko Gradišnik

UMco

UMco, Ljubljana, 2014

Dr. Robert H. Lustig
MASTNA LAŽ
Grenka resnica o sladkorju

FAT CHANCE

Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease

Copyright © Robert H. Lustig, M. D., 2012, All rights reserved.
Printed by arrangement with Janis A. Donnaud & Associates, Inc.

© za Slovenijo in prevod: UMco d. d., 2014

Prevod: Branko Gradišnik

Izdajatelj in založnik:

UMco d. d. / Zbirka Preobrazba
Soustanovitelj knjižne zbirke Preobrazba je dr. Janez Rugelj.

Urednik: dr. Samo Rugelj

Pomočnica urednika: Renate Rugelj

Oblikovanje in postavitev: Žiga Valetič

Tisk: NTD d. o. o.

Naklada: prvi natis, 500 izvodov

Ljubljana, 2014

Vse pravice pridržane. Brez poprejšnjega pisnega dovoljenja s strani založnika se ne sme noben del te publikacije reproducirati oziroma distribuirati v nobeni obliki in na noben način.

Pričujoča knjiga služi izobraževalnemu namenu.

Izdajatelj in avtor te knjige nista v nobenem pogledu odgovorna za kakršenkoli negativne učinke, ki bi bili neposredna ali posredna posledica informacij, ki jih nudi.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.25

LUSTIG, Robert H.

Mastna laž : grenka resnica o sladkorju / Robert H. Lustig ;
poslovenil Branko Gradišnik. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2014.
- (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Fat chance

ISBN 978-961-6803-80-9

268957184

UMco d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si



Knjigo posvečam premnogim bolnikom tega sveta, ki dan za dnem trpijo od predebelosti, in njihovim družinam, ki trpijo skupaj z njimi. Otrokom, ki ne morejo izkušati normalnega otroštva in ki bodo po nečloveških mukah umrli počasne, pa vendar zgodnje smrti. Staršem, ki jih tare krivda. Še nerojenim otročičkom, ki so že jetniki možganskih in telesnih sprememb. Še prej ko vsem tem pa naj jo posvetim vam, ki ste bili ali ste še zmeraj moji pacienti – z vašo pomočjo se izpopolnjujem v znanosti o peklu predebelosti. Že doslej ste me naučili več, kot mi je kdaj dala ali mogla dati katerakoli zdravstvena šola. V vaši družbi sem odkril, da ni življenja, ki ne bi bilo dragoceno in ki si ne bi zaslužilo rešitve. Dostojanstveni ste sredi tako sovražnih okoliščin, da si bolj sovražnih ni mogoče zamisliti. Z mano si delite svoj obup, pa tudi svojo radost spričo še tako drobnih zmagic. Z vami se jočem in se smejem. Samo upam lahko, da sem vam v kak prid in tolažbo.

S to knjigo vam skušam povrniti uslugo, kakor že zmorem.





Pozor, knjiga je namenjena zgolj ljudem, ki kdaj kaj pojedjo.
Kdor ne jé, si z njo ne bo imel kaj pomagati.



VSEBINA

UVOD ČAS ZA NOVO VIŽO	13
--	----

PRVI DEL
PETI JEZDEC APOKALIPSE

Prvo poglavje VESOLJNA ZMOTA	21
---	----

Drugo poglavje KALORIJA MINUS KALORIJA JE ENAKO NIČ – KAJ PA ČE TO NI RES?	29
---	----

Tretje poglavje OSEBNA ODGOVORNOST ŠESTMESEČNE ZALIVANKE	47
---	----

DRUGI DEL

JESTI IN PITI ALI NE JESTI IN PITI? TO NI VPRAŠANJE!

Četrto poglavje

**POŽREŠNOST IN LENOBA ... PREGREŠNIH
HORMONOV** 61

Peto poglavje

ZASVOJENOST S HRANO – DEJSTVO ALI MIT? 81

Šesto poglavje

STRES IN HRANA KOT TOLAŽBA 103



TRETJI DEL

»MASTI ČAST IN OBLAST!«

Sedmo poglavje

ROJSTVO, NEGA IN PREHRANA MAŠČOBNE CELICE 115

Osmo poglavje

NI VSAKA DEBELOST BOLEZENSKA 127

Deveto poglavje

KUGA DANAŠNJEGA DNE: PRESNOVNI SINDROM 137



ČETRTEI DEL

»DEJANSKO« TOKSIČNO OKOLJE

Deseto poglavje

Vsejedčeva dilema: manj maščob ali manj OH? 151

Enajsto poglavje	
FRUKTOZA BO CIROZA	165
Dvanajsto poglavje	
VLAKNINE – POLOVICA PROTISTRUPA	181
Trinajsto poglavje	
DRUGI DEL PROTISTRUPA – MIGANJE	193
Štirinajsto poglavje	
MIKROHRANILA: ZADETEK V POLNO – ALI V PRAZNO ČREVO?	207
Petnajsto poglavje	
OKOLJSKI »TOLŠČOTVORCI«	217
Šestnajsto poglavje	
IMPERIJ VRNE UDAREC: ODGOVOR ŽIVILSKE INDUSTRIJE	227



PETI DEL REŠITEV ZA VAS OSEBNO

Sedemnajsto poglavje	
SPREMINJANJE PREHRANSKEGA OKOLJA?	247
Osemnajsto poglavje	
KAKO SPREMENITI HORMONSKO OKOLJE	285
Devetnajsto poglavje	
ZADNJA MOŽNOST: KADAR SPREMEMBA OKOLJA NE ZADOŠČA	297

ŠESTI DEL
JAVNOZDRAVSTVENA REŠITEV

Dvajseto poglavje DRŽAVA KOT VARUŠKA: OSEBNA ODGOVORNOST PROTI DRUŽBENI ODGOVORNOSTI	311
Enaindvajseto poglavje KAJ POČNE VLADA?	325
Dvaindvajseto poglavje POZIV H GLOBALNI SLADKORNI REDUKCIJI	347
Epilog SPREMEMBA RASTE IZ KORENIN	371

ZAHVALE	377
OPOMBE	383
SLOVARČEK	409
STVARNO IN IMENSKO KAZALO	413

ČAS ZA NOVO VIŽO

»Preklete preveč pojemo ...«

– Tommy Thompson, republikanski guverner
Wisconsin in generalni zdravnik,
v oddaji *Today*, NBC, 2004

Pa še res je. To je torej to, hvala vam, da ste kupili mojo knjigo, super publika ste, zdaj pa adijo.

Oziroma, vlada ZDA si želi, da bi ji verjeli glede tega. Vse pomembnejše zvezne zdravstvene ustanove – Centri za kontrolo bolezni, Ministrstvo za kmetijstvo, Medicinski inštitut, Nacionalni zdravstveni inštituti in sam načelnik Zdravstvene službe ZDA, ki mu pravimo generalni zdravnik (*surgeon general*) – trdijo, da je predebelost posledica energijskega neravnovesja: češ da pojemo preveč kalorij za tisto malo, kolikor se sploh gibljemo. In prav imajo – a samo do neke mere. Ali res jemo več kot nekdej? Drži. Ali se manj gibljemo? O tem ni dvoma. A čeprav je to splošno znano, se stopnja predebelosti in z njo povezanih obolenj nič ne manjša. Bolj prav bo, če se vprašamo, kako je lahko prišlo do tolikšne epidemije v kratkem času komaj tridesetih let. Rekli vam bodo: »Zdaj imamo kaj jesti.« Že, ampak tudi pred tridesetimi leti nam ni bilo treba stradati. In rekli bodo: »Pa televizija ...« in tudi to drži, a tudi ta je bila tu že pred tridesetimi leti, pa vseeno nismo preživljali kaloričnega vesoljnega potopa. V tej reči se skriva še kaj več – še veliko več – še veliko hujšega.

Vsi krivijo vse druge za to, kar se dogaja. Nihče ne želi biti sam odgovoren. Prehranska industrija trdi, da gre za premalo gibanja – pač zaradi računalnikov in videoigrice. Zabavna industrija

s TV na čelu trdi, da je kriva nasladna prehranska ponudba. Atkinsovci se pridušajo, da jemo preveč ogljikovih hidratov; ornishevci trdijo, da uživamo preveč maščob. Proizvajalci sadnih sokov pravijo, da so krive umetne pijače; proizvajalci umetnih pijač pravijo, da so krivi sadni sokovi. V šolah trdijo, da so krivi starši; starši obtožujejo šolo. In ker ni nič jasno, se tudi nič ne naredi. Kako naj združimo vse te poglede v celoto, ki bi ne le imela smisel, ampak bi posamezniku in družbi ponudila možnost za spremembo? O tem govori pričujoča knjiga.

Hrana ni tobak, alkohol ali ulična droga. Hrana je življenjska nuja. Je preživetje. Še pomembnejše pa je, da je tudi vir užitka. Samo dve reči sta še bolj pomembni od hrane: zrak in voda. Na četrtem mestu je zavetje, a to že precej zaostaja. Brez hrane ne gre. Žal pa gre zdaj pri njej še za vse kaj drugega. Ni zgolj nuja, je tudi blago, ki se toliko bolje prodaja, kolikor bolj nasladna je.

To pa ima na naš svet različne učinke: ekonomske, politične, socialne in zdravstvene. Današnja hrana terja svojo ceno in zdaj plačujemo zanjo. Z našimi davki, z našimi zavarovalniškimi premijami in celo z denarjem za kako letalsko vozovnico: tako rekoč ni ga računa, v katerem ne bi bil tudi pribitek na predebelost. In mi plačujemo, ne le z denarjem, ampak tudi z lastno mizერიjo, z vse slabšim šolskim uspehom, z družbenim razkrojem in s smrtjo. Tako ali drugače poravnamo prav vsak tak račun, kajti trenutno prehransko okolje, ki smo si ga ustvarili, ne ustreza naši biokemiji – in to neujemanje je sama srčika današnje zdravstvene, družbene in finančne krize. Še hujše pa je, da ga ni zdravila zanjo. Ni odredbe, zakona, davka, ukaza, ki bi zadevo spravili v red sami od sebe. Ni ga recepta, ki bi deloval čez noč, vseeno pa je problem rešljiv, če le vemo, za kaj gre v resnici – in če si ga res želimo rešiti.

V knjigi *Food Fight (Boj s hrano)* iz leta 2004 piše Kelly Brownell iz univerze Yale o predebelosti in o »toksičnem okolju«, v katerem zdaj živimo. Izraz je pač omiljena označba

našega kolektivnega slabega ravnanja. Sam bom naredil korak naprej. Zanima me namreč, ali morda vendarle gre za dejansko toksičnost, se pravi, dejansko strupenost. V zadnjih dvajsetih letih so se namreč čezmerno zdebilele celo laboratorijske poskusne živali!

Vsaka dobra zgodba mora vsebovati zlikovca. Čeprav mi ni prav, da moram že tako zgodaj pokazati s prstom nanj, vas vseeno ne bom puščal nevedne. Gre za sladkor. Ta je profesor Moriarty naše zgodbe. To je substanca, s katero je nasičena malone vsa hrana in pijača tega sveta. Ta nas polagoma ubija ... in jaz sem tu zato, da vam to dokažem. Vsaka trditev v pričujoči knjigi temelji na znanstveni študiji, zgodovinskem dejstvu ali nedavni statistiki.

Sam sem zdravnik. Zdravniška prisega se glasi *Primum non nocere*, kar pomeni »Predvsem ne škodovati«. A v tem načelu se skriva paradoks; če namreč človek ve, k čemu kaka reč pelje – se pravi, če ve, da bo končni izid slab – potem škoduje, se ji ne postavi po robu.

Sam se tegale ne lotevam kot zagovornik tega ali onega pogleda. In se tudi ne želim bosti z ljudmi. Sredi te kontroverze sem se znašel, ne da bi imel kak cilj. Pravzaprav sem se že 15 let poklicno ukvarjal z medicino, preden sem se začel ubadati s problemom predebelosti. Pred letom 1995 sem se enako kot drugi kolegi po najboljših močeh izmikal delu s predebelimi. Saj kaj pa naj bi jim bil pravil drugega kot: »Sami ste si krivi!« in: »Manj jesti, več migati!« A takrat so bili predebeli otroci z diabetesom tipa 2 še prave bele vrane. Danes srečam kakega tako rekoč vsak dan. V zdravstveni praksi se problemu predebelosti ni več mogoče ogniti. Nimaš se kam umakniti.

Ideje, ki jih razdelujem v pričujoči knjigi, se mi niso kar čez noč posvetile kot kako božansko razodetje. Knjiga je plod šestnajstih let medicinskega raziskovanja, zdravniških srečanj, akademskega diskurza s kolegi v okviru tematskih krožkov, analiziranja zdravstvene politike, pa tudi obravnavanja

premnogih pacientov. Ko posredujem tukajšnje informacije, nisem v nikakršnem konfliktu interesov. Nisem ne marioneta prehranske industrije ne trobilo ne vem katere skupine pritiska. Za razliko od mnogih avtorjev, ki pišejo o katastrofalni predebelosti, ne ponujam lastnega asortimana prehranskih proizvodov, ki naj bi s pridom debelili moj bančni račun. Do svojih spoznanj sem prišel pošteno, s tankovestno analizo podatkov. Podatkov, ki si jih lahko pogleda tudi vsak drug. Samo da sem jih sam nekoliko drugače povezal.

Kot znanstvenik sem tudi osebno prispeval k umevanju tega, na kakšen način telo uravnava energijsko ravnovesje. Kot pediater sem prisiljen opazovati medsebojno vplivanje genetike in okolja, ki povzroča predebelost, kot se izkazuje v moji ordinaciji vsak dan. Odnedavna, odkar se pač ukvarjam tudi s prehransko politiko, opažam, kako nekatere spremembe v naši družbi zasajajo kali globalne epidemije. Prav ta panoramski pregled mi omogoča, da vse te točkice povežem pred vami v novo podobo – in videli boste, da so povezane drugače, kot pa so vas prepričevali, da so.

Za predebelost je najlažje kriviti predebele – a če je odgovor lahek, to še ne pomeni, da je pravilen. Sedanje naziranje o »požrešnosti in lenobi«, o »dieti in miganju«, je malone vsakomur na ustih, vseeno pa temelji na napačnih podmenah in mitih, ki so se zasidrali v svetovno kolektivno zavest. Predebelost ni vedenjski odklon, ni značajska hiba in ni posledica pregrehe. Ko se domislimo, kakšno razdejanje povzroča predebelost, nam pridejo na pamet ponavadi najprej odrasli. Ampak kaj pa naši otroci? Predebela je že četrтина vseh ameriških otrok; celo med otročički se najdejo takšni! Otroci se gotovo ne odločajo sami, kakšni bodo. Otroci so pač žrtve, ne pa storilci. Ko vam postane jasno, za kaj gre, spoznate tudi, da za odraslega ne more veljati drugačno merilo kot za otroka. Že vem, na kaj ste zdajle pomislili: da starši niso sami odgovorni za to, kako se odločajo, ampak tudi za to, kako hranijo svoje otroke. Ampak ali je to res?

Ugleden kolega, ki se tudi bojuje proti predebelosti, mi je nekoč rekel: »Prav nič me ne zanima, kaj povzroča epidemijo predebelosti. Rad bi samo vedel, kako jo ustaviti.« Sam se s tem ne strinjam. Če želimo priti iz tega jarka, moramo najprej odkriti, kako smo se sploh zvrnili vanj. Naše sedanje naziranje pa dejansko sestoji iz ugibanj in predpostavk. Knjigo sem napisal, da vas prepričam – prav vas osebno – tako da se boste spoprijeli s tem problemom v prid lastnemu zdravju in domovini. Seveda pa se ne morete iskreno zavzeti za kako stvar, dokler vam ni jasno, za kaj sploh gre. Še oporekati mi ne morete, dokler vam niso poznana dejstva. Poznavanje dejstev – to pa je znanost. Potem ko boste knjigo prebrali, mi lahko mirne duše rečete, da mlatim prazno slamo, če se vam bo zdelo tako. Želim si vas slišati. Ampak vnaprej vam povem, da v tej knjigi ni niti ene trditve, ki je ne bi podpirala resna znanost. Na svojem področju sem si ustvaril ugled, sezidan na znanosti. S tem se tudi ščitim pred ljudmi, ki bi me skušali diskreditirati – kamor štejem tako živilsko-predelovalno industrijo kot naše zvezne oblasti. Znanost je edino, kar me varuje pred diskreditacijo. Ker se držim znanosti, jim ne bo uspelo. Ne zdaj ne kdaj pozneje.

Vseeno pa ponekod v knjigi dovolim domišljiji poleteti. V takšnih trenutkih skušam pojasniti, kakšno je mesto predebelosti v evlucijskem procesu, kako nas evlucijska biokemija ohranja žive in kako naše prehransko okolje učinkuje na spreminjanje naše biokemije – kar je sprožilo to globalno katastrofo. Vse te spekulativne modele najdete tu in tam pod naslovom »Dekonstrukcija Darwina«.

Knjiga je namenjena trpečim pacientom, zdravnikom, ki trpijo v duhu z njimi, ameriškim davkopllačevalcem, ki debakel financirajo, politikom, na katerih je, da nas izkopljejo iz gnolja, v katerega sta segnila naša ekonomija in zdravstvo, pa seveda tudi ljudem drugod po svetu, kamor se širi ameriški način življenja.

V prvem delu knjige obračunavam z nekaterimi teorijami, ki so spet in spet na sporedih medijskih trobil, ponavlja pa jih tudi medicinska stroka. V drugem in tretjem delu se osredotočam na »obesologijo«, torej vedo o bremenih predebelosti, pa o tem, kako se telo skuša znajti v dilemi »poraba ali hramba« (energije). Ne, za umevanje znanosti ni treba biti strokovnjak na področju biologije ali medicine. Potrudil sem se, da sem se omejeval zgolj na bistveno, obenem pa skrbel za to, da snov podajam zanimivo, lahkotno in poljudno. V drugem delu tudi pojasnujem, kako so se razvili vaši možgani – tako evolucijsko kot *in utero* – da zdaj onemogočajo vaša prizadevanja, da bi shujšali. Ko gre za hlepenje po tem ali onem jedilu, drži, da vas vodijo hormoni, le da drugače, kot pa se vam zdi. Tretji del se podrobneje pozabava z maščobnim tkivom (tolščo) in s tem, kako in kdaj vas lahko naredi bolne. V četrtem delu bom dokazal, da je sedanje okolje človeku dejansko »toksično«. Videli boste, kako da nas »ameriška dieta«, ki je že prešla v »globalno industrijsko dieto«, polagoma ubija. Identificiral bom njen strup, pa tudi protistrupe zanj, pokazal, zakaj se slednji obnesejo in kako jih dodajamo ali odvzemamo na ljubo živilsko-predelovalni industriji. V petem delu boste zvedeli, kaj lahko vi osebno in konkretno storite za spremembo »osebnega okolja«, s katero lahko zavarujete sebe in svoje najbližje. In nazadnje vam bom v šestem delu prikazal, kako je živilsko-predelovalna industrija vpregla v svoj jarem oblasti vsepovsod po svetu, in orisal, na kakšen način bi morale slednje skleniti zavezo s prebivalstvom in s svojim vplivom prisiliti industrijo, da neha spodbujati predebelostno pandemijo, preden se vsi skupaj znajdemo v zdravstvenem in finančnem harmagedonu, ki je že na obzorju.