

T. COLIN CAMPBELL

autor książki *Nowoczesne zasady odżywiania*

HOWARD JACOBSON

NISKOWĘGLOWODANOWE
OSZUSTWO



GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *The Low-Carb Fraud*

Copyright © 2014 by T. Colin Campbell

First published in the United States by BenBella Books.

Pierwsze wydanie opublikowało w Stanach Zjednoczonych BenBella Books.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2014

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-344-4

Zdjęcie okładkowe: © Erik Rank / Getty Images

Konsultacja: *Jakub Sobiecki*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Buraczyńska, Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Jakub Kabala*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Dieta cud zdemaskowana –
niskowęglowodanowe oszustwo **9**

Załącznik – Dieta paleo **65**

Przypisy **73**

Wstęp do książki *Nowoczesne zasady odżywiania* **87**

Wstęp do książki *Ukryta prawda* **101**

Indeks **109**

Dieta cud zdemaskowana – niskowęglowodanowe oszustwo

Nie jest tajemnicą, że Amerykanie borykają się z problemem nadwagi. Od lat 80. XX wieku, kiedy media po raz pierwszy zwróciły uwagę na ten problem, częstość występowania otyłości w Stanach Zjednoczonych wzrosła dwukrotnie¹. Obecnie ponad jedna trzecia dorosłej części populacji Ameryki cierpi z tego powodu. I pomimo setek nowych (lub odgrzewanych, a udających nowe) rozwiązań, które rokrocznie trafiają na amerykańskie półki w postaci książek lub gotowych dietetycznych potraw, wygląda na to, że nadal nie jesteśmy w stanie powstrzymać rosnącej skali problemu. Amerykańska narodowa batalia z nadprogramowymi kilogramami jest jedynie wierzchołkiem góry lodowej – nadwaga łączy się z najczęstszymi przyczynami przedwczesnej śmierci, takimi jak choroby serca, udary, cukrzyca typu 2 i niektóre rodzaje nowotworów².

Książka ta poświęcona jest przede wszystkim dietom niskowęglowodanowym – czyli tym, które z jednej strony cieszą się olbrzymią popularnością i na

rynku amerykańskim święcą triumfy, a z drugiej stanowią jedno z największych zdrowotnych zagrożeń ze wszystkich diet, które mają spełnić marzenia o zrzućeniu zbędnych kilogramów i dobrym zdrowiu. Wyjaśnimy, dlaczego dieta niskowęglowodanowa jest tak atrakcyjna, jak to się stało, że ludzie uwierzyli w jej dobroczynne działanie oraz jaki naprawdę wpływ ma na zdrowie. Omówimy również błędne założenia, z których bierze się przeświadczenie, że węglowodany są niezdrowe, i przeanalizujemy, dlaczego przekonanie to wciąż się utrzymuje, mimo tak licznych dowodów przemawiających za jego nieprawidłowością.

Od dawien dawna powstają przeróżne diety cud, a na potwierdzenie ich skuteczności przedstawia się mniej lub bardziej wiarygodne uzasadnienia naukowe. Niektóre sprawdzały się lepiej, inne gorzej. Kilka dekad temu (do pewnego stopnia również obecnie) ciesząca się największą popularnością i zaufaniem rada brzmiała: mniej jedzenia, więcej aktywności fizycznej. Utrata wagi sprowadzała się do prostej matematyki – kalorie dostarczone kontra kalorie spalone. Ale mówiło się również, że problemem jest spożywany tłuszcz. Tłuszcz sprawia, że jesteśmy tłuści. Proste. Jeśli zatem chcemy stracić na wadze, musimy jeść mniej tłustych potraw.

Ale ponieważ częstość występowania otyłości wśród Amerykanów stale wzrastała, wydawało się oczywiste, że te zalecenia po prostu się nie sprawdzają. Standardowa dieta amerykańska (Standard American Diet – SAD*) też nie była w stanie się obronić. Stało się jasne, że jeszcze raz trzeba przemyśleć dotychczasowe założenia właściwego żywienia. W latach 80. XX wieku, gdy pojawiły się pierwsze głosy postulujące zmianę podejścia do problemu, na scenę wkroczyła dieta niskowęglowodanowa. Boom nastąpił w 1988 roku, wraz z publikacją książki Roberta Atkinsa *Doktora Atkinsa kolejna nowa rewolucyjna dieta* (*Dr. Atkins' New Diet Revolution*), która nowa była głównie z nazwy, bo opierała się na opublikowanej przez tego samego autora pozycji z 1972 roku pod tytułem *Nowa rewolucyjna dieta doktora Atkinsa* (*Dr. Atkins' Diet Revolution*)**. Pierwszy tytuł *notabene* nie odniósł na rynku większego suk-

* *Sad* – ang. smutny (przyp. tłum.).

** Obie książki ukazały się w Polsce nakładem wydawnictwa Amber: *Nowa rewolucyjna...* w tłumaczeniu Ireny Bartczak, w 1997 roku, *Doktora Atkinsa...* – w tłumaczeniu Marii Derkacz-Strybel, w roku 2003 (przyp. tłum.).

cesu. W *Doktora Atkinsa kolejnej nowej rewolucyjnej diecie* amerykański kardjolog prezentował nad wyraz kuszące podejście do zagadnień wagi, odżywiania i zdrowia.

Pokrótce mówiąc, ruch promujący dietę niskowęglowodanową zalecał swoim wyznawcom drastyczne ograniczenie ilości spożywanych węglowodanów, a w zamian pozyskiwanie lwiej części przyjmowanych kalorii z białka i tłuszczu. Problemem standardowej diety amerykańskiej nie jest, według Atkinsa, tłuszcz, lecz właśnie węglowodany – te znajdujące się w chlebie, ryżu, makaronie, owocach i warzywach o wysokiej zawartości skrobi. Najlepszym sposobem na utratę wagi jest zatem zdaniem autora ograniczenie spożycia węglowodanów.

I zadziało! Zajadając bekon, steki i masło, zwolennicy Atkinsa faktycznie gubili kilogramy. Właściwie wszystko byłoby wspaniale, gdyby nie jeden istotny szczegół: dieta niskowęglowodanowa nie jest korzystna dla naszego zdrowia. Kolejne badania ukazywały zły wpływ wysokobiałkowego i bogatego w tłuszcz sposobu żywienia. Okazało się, że jest równie niezdrowy, a może i gorszy niż standardowa dieta amerykańska, którą miał zastąpić.

W tej książce spróbuję odpowiedzieć na kilka bardzo istotnych pytań: Dlaczego opinia publiczna dała się przekonać, że dieta niskowęglowodanowa jest lekiem na wszystkie problemy z nadwagą? Co naprawdę kryje się za tą agresywnie promowaną koncepcją? Jaka jest właściwa, optymalna dieta pozwalająca na osiągnięcie wagi idealnej, która jednocześnie utrzyma nas w dobrym zdrowiu i pozwoli dłużej cieszyć się życiem?

Mam nadzieję, że lektura tej książki przyniesie jeden ważny rezultat, a mianowicie, że uzmysłowi czytelnikowi, iż zalety szybkiej utraty wagi, która może być efektem stosowania diety niskowęglowodanowej, nie są w stanie zrekompensować poważnych problemów natury zdrowotnej, towarzyszących sposobowi żywienia w tak znaczącym stopniu opartemu na produktach pochodzenia zwierzęcego.

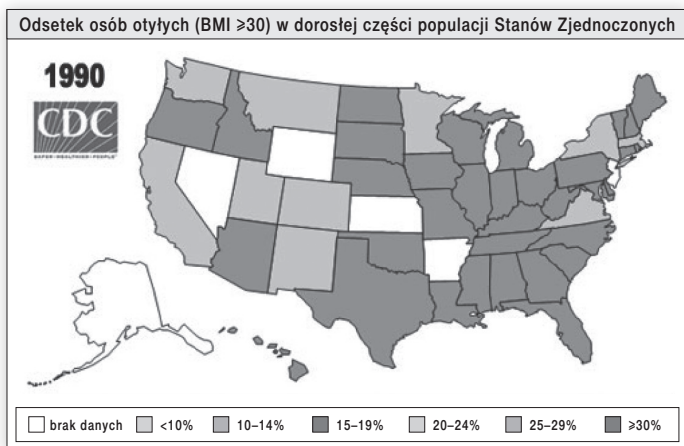
DIETA NISKOWĘGLOWODANOWA – CO DO NAS PRZEMAWIA?

Ponad 40 lat poświęciłem eksperymentalnym badaniom żywieniowym, najpierw na Politechnice i Uniwersytecie Stanowym Wirginii, a następnie na Uniwersytecie Cornella w stanie Nowy Jork, śledząc na bieżąco najświeższe odkrycia i przeprowadzając badania, tak w laboratorium, jak i w warunkach rzeczywistych. Jako badacz specjalizujący się w żywieniu byłem z początku zdumiony olbrzymią popularnością i rynkowym sukcesem, jakim cieszyła się dieta niskowęglowodanowa, zwłaszcza w świetle jej ewidentnych wad. Badania nad dietą wysokobiałkową i wysokotłuszczową konsekwentnie udawały jej druzgocący wpływ na zdrowie, jak również nie dawały dowodów na potwierdzenie jej wpływu na długotermiową utratę wagi. Co więcej, uczestnicy badań po prostu nie byli w stanie stosować się do założeń przez dłuższy czas. Dlatego tym bardziej warto moim zdaniem przyrzeć się czynnikom, które budują ten pociągający i jednocześnie mamiący wizerunek diety postulującej redukcję węglowodanów.

Nietrudno sobie wyobrazić, dlaczego osoby odchudzające się – tak wtedy, jak i obecnie – chcą sięgać po metodę opartą na założeniach całkowicie odmiennych od tych, jakie promowano wcześniej. Odchudzanie to temat bliski milionom Amerykanów. Producenci i dostawcy żywności zalewają rynek żywnością, która ma pomóc w walce ze zbędnymi kilogramami. Programy telewizyjne stale bombardują nas informacjami promującymi nowe gadżety, programy treningowe, tabletki i proszki, dzięki którym raz na zawsze uporamy się z ciążącymi nam kilogramami. Niestety, wygląda na to, że nic z tego nie przynosi pożądanego rezultatu.

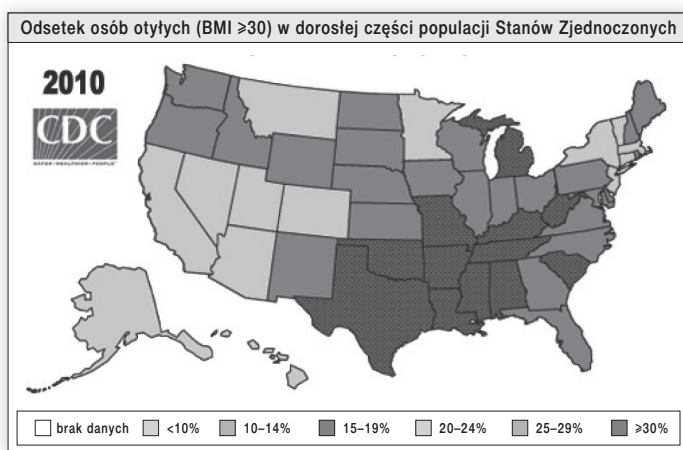
Żeby to dokładnie zobrazować, przyjrzyjmy się dwóm slajdom z prezentacji CDC*. Pierwszy ukazuje dane z 1990 roku – jak widać, sytuacja nie ukazuje się optymistycznie:

* Center for Disease Control and Prevention – Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom – jedna z agencji rządu federalnego Stanów Zjednoczonych wchodząca w skład Department of Health and Human Services (DHHS) – Ministerstwa Zdrowia i Usług Społecznych (przyp. tłum.).



Spółród 52 stanów i terytoriów zależnych USA 46 wykazuje częstość występowania otyłości wśród dorosłych mieszkańców między 10 a 20 procent, przy czym otyłość definiowana jest jako wskaźnik BMI (*Body Mass Index*) powyżej 30. W żadnym ze stanów wskaźnik otyłości nie przekracza wartości 20 procent.

A teraz rzut oka na dane z 2010 roku:



Zaledwie 20 lat później „najszczuplejsze” stany – czyli te, w których wskaźnik otyłości nie przekracza 25 procent – mają gorsze wyniki niż „najtłustsze” stany z roku 1990. A 12 stanów przekroczyło wartość 30 procent.

W danych z 2011 roku, które nie zostały jeszcze opracowane w formie wizualnej, wprowadzono nową kategorię: wskaźnik otyłości wśród dorosłych powyżej 35 procent. Precyzyjnie rzecz ujmując, utworzenie takiej kategorii nie było konieczne (najbardziej do tej wartości zbliżyła się Alabama – 34,9 procent), ale najwyraźniej CDC myśli przyszłościowo³.

Jeśli weźmiemy pod uwagę olbrzymią skalę rozwoju rynku produktów odchudzających oraz diet i zestawimy to z zaskakującym brakiem efektów, łatwo będzie nam zrozumieć, dlaczego alternatywne podejścia do odchudzania zdobywają popularność. Dieta niskowęglowodanowa okazała się propozycją, która wzbudziła największy poklask wśród społeczeństwa, a tym samym zagarnęła lwią część dietetycznego rynku. Dlaczego jednak to ten sposób odżywiania pokonał inne nowe rozwiązania w walce o klienta?

Jednego z powodów należy upatrywać w świetnej retoryce marketingowej. I tu chylę czoło przed doktorem Atkinsem. W swojej najnowszej książce zatytułowanej *Ukryta prawda. Rewolucyjna wiedza o żywieniu i zdrowiu** (*Whole: Rethinking the Science of Nutrition*, 2013) poruszam między innymi temat paradygmatów i zakorzenionych wzorców widzenia świata, które niezmiernie trudno zmienić. Jednak Atkinsowi i jego zwolennikom udało się ta sztuka – postavili na głowie cały, ponadstuletni dorobek naukowy w zakresie żywienia; tłuszcz i cholesterol obwołali bohaterami zdrowego odżywiania i piętnowali każdego, kto ośmielił się wskazać na badania przeczące tej teorii. Nie tylko dali Amerykanom zielone światło do jedzenia olbrzymich ilości najszkodliwszej żywności pod słońcem, lecz także pozwolili im zapomnieć o wyrzutach sumienia i objadać się z dumą oraz poczuciem wyższości. Największe wrażenie robi językowa spuścizna po szaleństwach doktora Atkinsa: ukuty termin „niskowęglowy” (ang. *low-carb*), który większości roślinnego pożywienia – wcześniej uznawanego

* Tłum. M. Paciorkowska, U. Rzeszutek, Galaktyka, 2013.

za najrozsądniejszy wybór żywieniowy – przypiął łatkę tuczących i niebezpiecznych dla zdrowia produktów zakazanych.

Z oczywistych powodów założenia promowane przez Atkinsa natychmiast przemówiły odbiorcom do wyobraźni. Po dziesięcioleciach zdezonizowano przekonanie, że utrata wagi jest pisana jedynie tym, którzy zdecydują się wegetować na sałatce, lunchem nazywać połówkę grejpfruta i serek wiejski light, a colę zamienić na dietetyczne napoje, którym w smaku bliżej do kwasu niż oranżady. Ktoś w końcu pozwolił ludziom opychać się do woli ulubionymi potrawami: stekami, bekonem, masłem, smalcem, śmietaną, serem, oliwą, majonezem i jajkami. Jedzenie znów stało się przyjemne!

I cokolwiek by powiedzieć, na początkowych etapach diety ludzie faktycznie gubili kilogramy. Wyglądało na to, że produkty, które przez tyle lat znajdowały się na czarnej liście lekarzy i dietetyków, skuteczniej radzą sobie z poskramianiem nadprogramowych kilogramów niż te bezsmakowe, odłuszczone i przetworzone, które odzierały jedzenie z całej przyjemności.

Wyznawcy Atkinsa mogli więc nie tylko bez wyrzutów sumienia i do woli spełniać swoje tłuste, wysokobiałkowe zachcianki, lecz także z góry patrzeć na biednych głupców, którzy nadal głodzili się sałatkami, uczęszczali na spotkania grup wsparcia i wiecznie liczyli kalorie.

Dieta Atkinsa trafiała nie tylko w potrzeby odchudzających się – była też wodą na młyn przemysłu mięsnego i mleczarskiego. Teraz naukowy termin „niskowęglowodanowy” niczym tarcza osłaniał producentów i ich wyroby przed głosami krytyki, a co ważniejsze – sprzedaż rosła.

NISKOWĘGLOWODANOWY KRAJOBRAZ

Rzecz jasna nie wszystkie programy oparte na ograniczonym spożyciu węglowodanów są identyczne. Powołany do życia przez Atkinsa niskowęglowodanowy wszechświat rozrósł się i stał się domem dla wielu różnych odmian diet i filozofii żywienia. Ale różnice kryją się głównie w marketingowej retoryce, nie w założeniach, na których propozycje te są oparte –

wszystkie łączy strach i pogarda w stosunku do węglowodanów, wszystkie też zalecają, by większość kalorii czerpać z białka i tłuszczu.

Atkins

Choć Robert Atkins jest ojcem współczesnego ruchu na rzecz ograniczania węglowodanów w diecie, nie on jest autorem tej koncepcji, co zresztą otwarcie przyznaje w swoich książkach. Pierwszym promotorem diety na bazie ograniczonego spożycia węglowodanów, o którym nam wiadomo, był w latach 60. XIX wieku William Banting, angielski przedsiębiorca pogrzebowy. W wieku 66 lat Banting przeszedł na dietę niskowęglowodanową, kierując się zaleceniami swojego lekarza, doktora Williama Harveya. W pierwszych paru tygodniach stosowania programu udało mu się zrzucić kilka kilogramów, co skłoniło go do deklaracji, że będzie kontynuował narzuconą sobie dietę. O ile mi jednak wiadomo, długoterminowe rezultaty zmian żywieniowych wprowadzonych przez Bantinga nie są całkowicie jasne. Przez kolejne stulecie paru innych lekarzy również eksperymentowało w ten sposób na swoich pacjentach, ale dopiero w 1972 roku, wraz z publikacją *Nowej rewolucyjnej diety doktora Atkinsa*, koncepcja diety niskowęglowodanowej miała szansę zostać zaprezentowana szerszej opinii publicznej.

Na fali nadchodzącego sukcesu programu mówiącego „nie” węglowodanom Atkins zdążył przed swoją śmiercią w 2003 roku napisać jeszcze wiele książek. Jego sukces zawodowy spowodował powstanie prawdziwego imperium: od momentu publikacji (1988) do czasu, kiedy pisałem niniejszą książkę (2013), *Doktora Atkinsa kolejna nowa rewolucyjna dieta* sprzedawała się w ponad 15 milionach egzemplarzy, a firma Atkins Nutritionals Inc., która produkuje i wydaje licencje na produkty spełniające wymogi diety Atkinsa, osiąga rocznie miliony dolarów zysku ze sprzedaży. Fundacja Atkinsa sponsoruje badania nad związkiem między dietą niskowęglowodanową a otyłością, chorobą Alzheimera, rakiem prostaty i innymi schorzeniami. Imperium Atkinsa przetrwało mimo śmierci jej założyciela i nieomal bankructwa z powodu fatalnego zarządzania w la-

tach 2004–2005. Obecnie firma ma się dobrze i zachowuje ogromny udział w rynku szeroko pojętych produktów dietetycznych.

Niskowęglowodanowe wariacje

Wyczuwając złoty interes, wielu innych lekarzy i autorów zaczęło tworzyć własne odmiany diety niskowęglowodanowej, publikować kolejne książki, opracowywać diety i wprowadzać na rynek nowe produkty. W Stanach Zjednoczonych największą popularnością cieszą się *Protein Power* (1995) autorstwa Mary Dan i Michaela Eadesa, *Enter the Zone* (1995) Barry’ego Searsa, *Jedz zgodnie ze swoją grupą krwi** (*Eat Right 4 Your Type*, 1997) Petera D’Adamo i Whitney Catherine, *Dieta paleo*** (*The Paleo Diet*, 2002) Lorena Cordaina, *Dieta south beach**** (*South Beach Diet*, 2005) Arthura Agatsona oraz *The New Atkins for A New You* (2010) Erica Westmana. Jak młodsze rodzeństwo walczące o uwagę rodziców, wszyscy ci autorzy i ich zwolennicy zadają sobie mnóstwo trudu, by pokazać, co odróżnia ich, jako autorów jedynej słusznej odmiany diety, od innych. *Dieta south beach* zaleca oliwę z oliwek zamiast masła i podkreśla konieczność wybierania chudego mięsa. *Protein power* uzupełnia dietę o duże ilości wody i suplementów, by zrekompensować niedobory wynikające z ograniczonego spożycia węglowodanów. *Enter the zone* (dieta strefowa) na pierwszy rzut oka odrzuca założenia diety niskowęglowodanowej, zalecając „jedynie” 30-procentowe spożycie białka, jednak nadal zakłada ograniczenie węglowodanów do poziomu poniżej 50 procent dostarczanych kalorii (to wciąż niewiele!). Nawet dieta paleo****, choć podkreśla konieczność spożywania produktów nisko przetworzonych, jest tylko kolejną odmianą niskowęglowodanowego, wysokobiałkowego i wysokotłuszczowego programu żywieniowego (patrz: załącznik).

* Tłum. S. Paszkowski, Mała, 2012.

** Tłum. A. Andrzejewska, Wydawnictwo Literackie, 2011.

*** Tłum. B. Józwiak, Rebis, 2004.

**** Nazywana również „dieta jaskiniowców”, „dieta epoki kamienia łupanego” lub „dieta paleolityczną” (przyp. tłum.).

Moda nakręca sprzedaż, wiadomo. Chwytliwych diet i sposobów żywienia jest mnóstwo – co chwilę inne. Marketingowcy sprytnie podpowiadają, która dieta jest dla nas IDEALNA. Jednak rzadko kiedy rozumiemy, jak działa, dlaczego przynosi skutki i czy przypadkiem nie może zaszkodzić. Doktor Campbell rozprawia się z mitami. Chcesz być zdrowy? Bądź mądrzejszy!

*Paulina Holtz,
aktorka, mama, miłośniczka jogi i biegania*

Wszyscy dobrze znamy powtarzane do znudzenia hasło: „Prawdziwym powodem, dla którego nie możesz schudnąć, są węglowodany”. Miliony ludzi, usiłując pozbyć się zbędnych kilogramów, wybierają diety niskowęglowodanowe. Marketingowe slogany twórców poszczególnych diet mogą się od siebie różnić, ale wszystkie łączą dwa podstawowe założenia: potępienie węglowodanów oraz uznanie mięsa i tłuszczu za podstawowe źródła kalorii. Nawet ostatni krzyk mody – dieta paleo – choć

kładzie większy nacisk na produkty pełnoziarniste, jest jedynie kolejną wariacją na temat węglowodanowej obsesji.

Doktor Campbell wyjaśnia, dlaczego diety niskowęglowodanowe stanowią poważne zagrożenie zdrowotne. Omawia błędne założenia, z których bierze się przeświadczenie, że węglowodany są niezdrowe, i pokazuje, dlaczego przekonanie to wciąż się utrzymuje, mimo wielu dowodów przemawiających za jego nieprawdziwością.

WWW.GALAKTYKA.COM.PL

Patronat:

e!stilo
M A G A Z Y N E
vege

CENTRUM
MEDYCZNE
VIMED
naturalnie

ISBN 978-83-7579-344-4



9 788375 793444