

# Velká cholesterolová lež - MUDr. Dwight Lundell



My lékaři se vším naším vzděláním, znalostmi a autoritou si často vybudujeme dost velké ego, které nám pak ztěžuje přiznat, že jsme se mylili. Takže tady to je. **Otevřeně přiznávám, že jsem se mylil.** 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, coby tvůrci veřejného mínění, trvali na tom, že onemocnění srdce je prostě důsledkem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi.“

## **My lékaři jsme se mylili**

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

## **Nefunguje to!**

**Tato doporučení již nejsou vědecky ani morálně obhajitelná.** Už před 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.

**Dlouhodobě praktikovaná zavedená dietetická doporučení vyvolala epidemii obezity a cukrovky,** jejichž následky úmrtností, lidským utrpením a ekonomickými dopady porážejí veškeré morové epidemie v historii.

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

Statistiky 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 větší počet stále mladších lidí.

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

Zánět není nic komplikovaného – je to jednoduše přirozená obrana těla před nepřáteli, jako jsou bakterie, toxiny nebo viry. Zánět je ve své funkci ochrany těla před těmito bakteriálními a virovými vetřelci dokonalý. Pokud ovšem 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 vědomě vystavoval potravinám a jiným látkám, o nichž ví, že mu poškozují tělo? Dobře, možná kuřáci, ale ti se k tomu alespoň rozhodují dobrovolně.

My ostatní jsme se jednoduše drželi doporučené stravy, obsahující nízké množství tuků a vysoké množství

polynenasycených olejů a sacharidů, aniž bychom tušili, že si tím permanentně poškozujeme tepny. Toto opakované poškozování vede ke vzniku chronických zánětů směřujících k onemocnění srdce, mrtvicím, cukrovce a obezitě. Ještě jednou to zopakuji. **Nízkotučná dieta, kterou nám po léta doporučovala zdravotní věda, způsobuje poranění a záněty tepen.**

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

Představte si na chvíli, že si drsným kartáčem opakovaně přejíždíte přes kůži, dokud nezčervená a takřka nezačne 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 vám možná právě teď probíhá v těle.

Nezáleží na tom, 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, jakoby někdo vzal kartáč a opakovaně rozdíral její stěny. Potravin, které jíme, několikrát denně vytvářejí drobná poranění, na něž tělo opakovaně odpovídá tvorbou zánětů.

Ačkoliv máme rádi sladkou koblihu, tělo na ní odpovídá poplachem, jakoby dorazil nepřítel vyhlašující válku. Potravin plné cukru a jednoduchých sacharidů nebo zpracované s oleji omega-6, aby vydržely déle v regálech supermarketů, jsou již dlouho základem naší stravy. A tyto potraviny pomalu otráví každého.

#### **Jak vede sněžení obyčejné koblihy k tvorbě zánětu a onemocnění?**

Představte si, že si na klávesnici vylijete sladký sirup a získáte představu o tom, co se stane s vašimi buňkami. Když sníme jednoduchý sacharid, jako cukr, hladina cukru v krvi rychle vzroste. V odpověď začne slinivka vylučovat inzulín, aby přesunul cukr do buněk, kde bude uskladněn jako zásoba energie. Pokud jsou buňky plné a další glukózu nepotřebují, nepřijmou ji.

Jakmile plné buňky extra glukózu odmítají, hladina cukru v krvi vzroste, 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 pak poškozují stěny tepen. Opakovaná poškození vedou k tvorbě zánětů. Když si několikrát denně zvednete hladinu cukru v krvi, je to totéž, jako byste rozdírali citlivou vystýlku svých tepen kartáčem.

I když to nevidíte, buďte si jisti, že k tomu dochází. Během pětadvaceti let jsem viděl více než 5000 pacientů, a všichni měli jedno společné – záněty v tepnách.

Vraťme se ke koblize. Tato nevinně vypadající dobrota obsahuje nejen cukr, ale byla upečena v jednom z mnoha omega-6 olejů, například v sójovém. Brambůrky a hranolky se smaží v sójovém oleji. Polotovary jsou vyráběny s omega-6 oleji, aby se prodloužila jejich životnost v supermarketech. Ačkoliv omega-6 oleje patří mezi esenciální – jsou součástí každé buněčné stěny, která kontroluje výměnu látek mezi vnitřkem buňky a okolím – musí být konzumovány ve správném poměru k olejům omega-3.

Pokud se tato rovnováha posune ve prospěch přílišné konzumace olejů omega-6, produkují buněčné membrány blokovací chemikálie, tzv. cytokiny, které přímo způsobují záněty. Dnešní strava obsahuje extrémní nepoměr těchto olejů. Tato nerovnováha se pohybuje mezi 15:1 až do 20:1 ve prospěch omega-6. To znamená obrovské množství cytokinů vyvolávajících záněty. Optimální zdravý poměr by měl být 3:1.

Aby to bylo ještě horší, nadbytečná váha, kterou sebou díky těmto potravinám nosíte, vede k tvorbě přeplněných tukových buněk produkujících velké množství pro-zánětlivých chemikálií, které poškození způsobená vysokou hladinou cukru v krvi dále zhoršují. Proces, který začal koblihou, 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 každodenně přidáváme k zánětům. Metabolismus lidského těla není navržen k zpracování potravin plných cukrů a olejů omega-6.

Existuje pouze jediný způsob, jakým záněty odstranit, a tím je návrat k potravinám bližším přírodnímu stavu. K budování svaloviny potřebujete více bílkovin. Vybírejte velmi komplexní sacharidy, jako například ovoce a zeleninu. Omezte nebo eliminujte zánětlivé oleje omega-6 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 z mléka krav živých trávou.**

Živočišné tuky obsahují méně než 20% omega-6 a jsou mnohem méně zánětotvorné, než údajně zdravé rostlinné oleje. Zapomeňte na „vědecká fakta“, která vám tak dlouho vtloukali do hlavy. Ve skutečnosti neexistují vůbec žádná vědecká fakta, podle nichž nasycené živočišné tuky způsobují onemocnění srdce. Vědecká fakta, podle nichž nasycené tuky zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, jsou také velmi slabá. A protože dnes už víme, že cholesterol není příčinou onemocnění srdce, jsou obavy ze satureovaných tuků ještě absurdnější.

„Cholesterolová teorie“ přišla s doporučením jíst potraviny bez tuků nebo nízkotučné, a to pak vedlo k vzniku „potravin“, které nyní způsobují epidemii zánětů. Doporučením, aby se lidé vyhýbali satureovaných tukům a upřednostňovali potraviny s vysokým obsahem olejů omega-6, udělala medicína obrovskou chybu. Dnes tu máme epidemii zánětů tepen, vedoucí k onemocněním srdce a napomáhající dalším tichým zabíjákům.

Co můžete udělat? Dejte přednost skutečným potravinám, které ještě jedla vaše babička a vyhněte se těm, které vaše matka nosila či nosí z regálů supermarketu plných polotovarů. Eliminací zánětlivých potravin a přidáním esenciálních živin z nezpracovaných potravin můžete napravit poškození tepen způsobené dnešní typickou stravou.

..... tolik MUDr. Dwight Lundell

**Po více než čtyřech desetiletích doporučení zásadního omezení příjmu nasycených tuků z mléka, másla, smetany a masa máme paradoxně mnohem více onemocnění srdce a cév, varuje přední britský kardiolog Aseem Malhotra, Croydon University Hospital v Londýně.**

Nejškodlivější je strava chudá na tuky a velmi bohatá na sacharidy. Při vysokém příjmu sacharidů a omezeném příjmu tuků se totiž v těle výrazně zvýší hladina nebezpečného cholesterolu LDL s nízkou hustotou, zatímco hladina prospěšného cholesterolu HDL s vysokou hustotou klesne. **Vražedná kombinace? Bílá mouka a cukr.**

### **Na zánětech tepen se také mohou podílet transmastné kyseliny**

Nejvýznamnějším zdrojem transmastných kyselin byly jednoznačně částečně ztužené tuky, jejichž výroba začala počátkem 20. století a postupně narůstala do 60.let minulého století. Jejich výroba byla dříve paradoxně považována za velmi pozitivní, ztužené rostlinné tuky měly být zdravější alternativou másla jakožto živočišného tuku, který obsahuje cholesterol oproti rostlinným tukům, ve kterých není cholesterol obsažen. Jenže obsah transmastných kyselin vzniklý touto metodou má daleko horší následky než cholesterol obsažený v másele.

V posledních letech sice došlo ve spotřebě a složení tuků v České republice k významným pozitivním změnám, stále ale přetrvávají značné nedostatky. Problém transmastných kyselin stále přetrvává u různých druhů trvanlivého pečiva či potravin rychlého občerstvení, jejichž spotřeba navíc stále roste. U těchto

produktů jsou totiž problematické částečně ztužené tuky poměrně často používány, takže není těžké značně překračovat doporučenou maximální hodnotu denního příjmu trans kyselin (1 % z energetického příjmu).

Podle současné legislativy nejsou výrobci povinni na etiketách obsah transmastných kyselin a dalších skupin mastných kyselin uvádět. V současné době se rovněž rozšířil dovoz výrobků s vysokým obsahem trans izomerů mastných kyselin především z Polska. A to je ta výhoda, konkurence polských výrobků za cenu nekvality, přičemž dovozce vydělá, ale léčit budeme lidi z českého zdravotního pojištění.

### ***Kde všude najdeme transmastné kyseliny:***

**Přirozeně** se nachází v malém množství v hovězím a skopovém tuku, tudíž se vyskytují v mléce a výrobcích z těchto druhů masa

- podkožní tuk přežvýkavců, lůj 3–7 %
- v mléku se například vyskytuje kolem 5 % transmastných kyselin

**Synteticky** v potravinářství vznikají při výrobě ztužených tuků z rostlinných olejů při hydrogenaci a následně se vyskytují v potravinách, kde se ztužené tuky používají

- jako jsou pekárenské výrobky od koláčů po nejrůznější plněné sušenky a čokolády, především trvanlivé pečivo a jemné pečivo
- polevy
- v instantních směsích pro rychlou přípravu jídla
- ve zmrzlinách
- v polotovarech - pečivu, mražené pizze, popcornu. V některých restauracích se na nich navíc stále smaží

### ***Ve smažených výrobcích.***

### ***Účinky na lidský organismus:***

Transmastné kyseliny mají prokazatelně za následek zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění, na které v naší republice umírá 50 % populace. Zatímco v 80. letech se zdravotní účinky konzumace trans izomerů mastných kyselin ještě považovaly za víceméně neutrální, v polovině let devadesátých byly srovnávány z hlediska škodlivosti s nasycenými mastnými kyselinami. A nyní jsou zjištěné účinky, které působí ještě daleko negativněji, přičemž se o této skutečnosti moc nehovoří, protože hovořit by o tom měli ti, kteří je dříve vychvalovali. Transmastné kyseliny:

- zvyšují hladinu LDL cholesterolu (tzv. zlý cholesterol) a navíc snižují hodnoty HDL cholesterolu (tzv. hodný cholesterol)
- trans izomery také zvyšují hladiny triglyceridů v krvi, zatímco nasycené mastné kyseliny (máslo, sádlo, ...) mají nepatrný či neutrální vliv
- trans izomery mastných kyselin zvyšují hladinu lipoproteinu A, jednoho z rizikových faktorů kardiovaskulárních chorob

Na základě těchto informací by měl být příjem transmastných kyselin ze všech potencionálních zdrojů potravin nízký, nejlépe nulový. To nejde, pijeme třeba mléko, ale proč je uměle přidávat. To je pohled konzumenta. Pohled výrobce - vydělat za každou cenu, bez ohledu na zdravotní stav populace. A to se hodí následně farmaceutickým koncernům za účasti zkorumpovaných politiků a určité části "hladových" lékařů.

Takže z říše snů je, tuky s transmastnými kyselinami v současnosti nahradit v průmyslově vyráběných potravinách v krátké době tuky, které obsahují hlavně nenasyčené mastné kyseliny omega-3. Prostě "podezřelé" potraviny co nejvíce ignorujte, zvláště pokud se chcete uzdravit.

## **V USA to jde**

Ve Spojených státech umělých transmastných kyselin v posledních letech výrazně ubylo. Mnoho firem je totiž přestalo používat poté, co Americký úřad pro kontrolu potravin a léků v roce 2006 zavedl povinné značení potravin, které tyto kyseliny obsahují. V některých státech už **zákaz transmastných kyselin delší dobu platí** - jako první ho před sedmi lety vyhlásil starosta New Yorku Michael Bloomberg, před pěti lety v Kalifornii Arnold Schwarzenegger. S těžkým srdcem se jich celonárodně vzdaly i některé řetězce. ČT24 v listopadu 2013 zveřejnila informaci o plánu Amerického úřadu pro kontrolu potravin a léků o plánu z trhu úplně odstranit umělé transmastné kyseliny. Podle úřadu způsobují onemocnění srdce a zákazem se předejde dvaceti tisícům infarktů ročně. Na zákaz na federální úrovni si ale příznivci zdravé výživy budou muset počkat. Úřad bude nejdřív dva měsíce shromažďovat připomínky a pak teprve oznámí časový rozvrh zákazu nebezpečných kyselin. Kardioložka Lisa Martinová k tomuto zdravotnímu problému podotkla: "**Pokud zvýšíte příjem transmastných kyselin o dvě procenta, zvýší se u vás riziko srdeční choroby o dvacet procent.** Takže je to velmi významný rizikový faktor v této oblasti."

V závěru uvádím upozornění, že nadbytek (nesprávný poměr vůči omega-6) nenasycených mastných kyselin omega - 3 způsobuje nadměrné ředění krve a tím se může prodlužovat doba krvácivosti (přibližně při překročení příjmu 3 g denně). V tomto případě tedy neplatí "čím více, tím lépe." Dostat se ovšem na výše zmíněnou hranici není snadné, natož pak opakovaně. **Tedy u esenciálních mastných kyselin je důležitý jejich poměr (omega - 6 : omega - 3), tento je ideální v rozpětí 1:1 až 3:1.**

**Tento poměr následně velice pozitivně ovlivní naše zdraví, přičemž zde jsou hlavní argumenty:**

- zvýšení HDL (dobrého) cholesterolu
- snížení hustoty krve (shlukování krevních destiček vedoucích k mozkové mrtvici)
- snížení krevního tlaku a odstranění arytmie
- prevence rakoviny (především rakoviny prsu a tlustého střeva)
- zmírnění chorob jako lupus, revmatoidní artritida, Raynaudova nemoc
- snížení deprese a duševních nemocí

Nejezte nic hydrogenovaného jako umělé tuky nebo fritované potraviny, protože narušují proces okysličování. Vyvarujte se produktů, jímž se říká "hydrogenované". Červené krvinky odevzdávají v plicích oxid uhličitý a nabírají kyslík. Pak jsou přepravovány v krevním oběhu k buňkám a vypustí nesený kyslík do plazmy ... Takto uvolněný kyslík je k buňkám přitahován rezonancí pí-elektronové oxidace, podporované právě mastnými kyselinami. Jinak si kyslík cestu do buňky nenajde.

Dr.Budwigová neoblomně vystupovala proti používání hydrogenovaných, částečně hydrogenovaných nebo polysaturovaných tuků. Uvědomovala si, že chemické zpracování těchto tuků má ničivé účinky na jakýkoliv tělesný orgán. Srdce odmítá takové tuky a ty pak končí jako organická tuková úložiště v srdečním svalu a blokují krevní oběh, škodí jeho fungování, brání obnově buněk a přerušují normální průtok krve a lymfy.

Názor odborníků. Nebezpečí olejů (například sójového, kukuřičného a slunečnicového) vědci zdůvodňují tím, že při jejich metabolismu se přeměňují na chemickou látku tzv. kyselinu arachidonovou, která může vyvolat uvolnění dalších chemických látek, které způsobují v těle záněty, jež stojí za celou řadou chronických onemocnění - včetně srdečních chorob.

## **Další nebezpečí z používání řepkového, kukuřičného nebo slunečnicového oleje**

Studie z 18 evropských zemí prokázala, že značný počet obyvatel má v těle stopy po jedovaté látce na hubení plevele zvané glyfosát. V rámci výzkumu bylo testováno i deset Čechů. Tuto látku jich v těle mělo šest. V Evropě byl průměrný výskyt 45 procent.

## **PROČ?**

Při dosoušení výše uvedených plodin se před sklizní používá herbicid s glyfosátem, který může ohrozit vývoj lidského plodu, zvyšuje riziko genetických mutací a rakoviny. Protože se ale z těla z velké části dostane už po týdnu, je jeho přímý vliv na lidské zdraví těžko prokazatelný.

Množství glyfosátu, která byla v moči českých dobrovolníků nalezena v roce 2013 nepřekračují současná oficiální hygienická doporučení. Podle nezávislé vědecké studie z roku 2012 je však bezpečná denní dávka několikanásobně nižší, než je oficiálně v současnosti tolerovaná. (Budeme posunovat hranice přijímaných škodlivin tak dlouho, až se budou rodit děti jen ze "zkumavky" a potom ...)

Herbicid s glyfosátem se aplikuje pod označením **Roundup**. Jde o světově nejpoužívanější herbicid.

### ***Optimalizujte svůj poměr konzumovaných mastných kyselin omega-3 a omega-6***

Naši dávní předkové konzumovali zhruba stejná množství mastných kyselin omega-3 v porovnání s omega-6. Naše tělo se vyvinulo podle tohoto ideálního poměru 1:1. Avšak s pokrokem ve zpracovávání jídel a s nadbytkem konzumovaných rostlinných olejů v naší stravě nyní **mnoho lidí konzumuje až 20x více tuků omega-6 než omega-3.**

Tuky omega-6 ale bývají velmi nestabilní a náchylné k oxidaci. Nepřirozená a nadměrná konzumace těchto tuků silně podporuje volné radikály, což **může následně vést k poškození DNA a mutaci buněk.**

Ve studii publikované v magazínu the Cancer Research v roce 2000 vědci doložili, že **kyselina omega-3 DHA dokáže zastavovat růst rakovinných buněk.** Tato studie rovněž varovala, že **omega-6 jsou známé tím, že naopak stimulují růst rakoviny.**

Vědci po sumarizaci svých závěrů tvrdí, že: „epidemiologická, experimentální a mechanická data vedou k označení omega-6 jako stimulatorů a omega-3 s dlouhým řetězcem jako inhibitorů vývoje a progresu u široké řady rakovin.“ Velké množství studií potvrzuje toto zjištění.

***Zde sehrává strategickou roli velice levné lněné semínko (olej)***