

Stravování při podpoře plodnosti část první, ach ty ketodiety...

Psaní tohoto článku začalo vlastně docela nevinně. V praxi při podpoře těhotenství a funkčního řešení syndromu polycystózy vaječníků (PCOS) se s různými dietami setkávám poměrně často. Ale teprve jedna z posledních událostí mě přivedla k myšlence, uvést věci na pravou míru a vysvětlit, jak módní trendy a honba za penězi negativně ovlivňují schopnost dočkat se vytouženého miminka.



*Osobním rozvojem v životosprávě, lze zlozvyky měnit ve zdravý
životní styl* (Michal Kindl, zakladatel Nutriční fyziatrie a systému Kindl)

“Dobrý den, mám zpoždění menstruace a nemůžu přijít do jiného stavu”, zněla klasická odpověď na dotaz lékaře, když pacientka přišla do gynekologické ordinace. Ultrazvukové vyšetření ukázalo ukázkový případ zvětšení folikulů a následné laboratorní vyšetření ukázalo i zvýšené androgeny. Potvrdili se všechny ze tří klíčových ukazatelů PCOS a přichází řada na řešení. Moderní medicína v odborné literatuře konstatuje, že klíčovou abnormalitou vedoucí ke vzniku a rozvoji PCOS se poslední dobou jeví inzulinová rezistence. Tím pádem pacientka teoreticky spadá do kategorie nutriční... ovšem jen teoreticky. Pokud se rozhodne pro změnu životosprávy, druhou variantou je hormonální léčba. Zůstaňme ovšem u rozhodnutí naší pacientky, která dává přednost změně životosprávy. Vzhledem k tomu, že

právě výživa má na inzulinovou rezistenci etiologický vliv, je pacientka doporučena k nutričnímu specialistovi. Ale tím se po rozhodnutí pacientky bohužel stává výživový poradce v oboru nízkosacharidové diety a prodejce ketodiet...

Když po třech měsících pacientka přichází k lékaři na kontrolu, září štěstím. Aby také ne, již na první pohled je vidět, že pěkných pár kilo je dole. To je bezvadné, tak si odložte, posadte se a uděláme ultrazvuk, vybízí lékař ve standartním postupu.

Překvapení na sebe nenechá dlouho čekat, dle ultrazvuku, polycystický vzhled vaječníků přetrvává. Musíme udělat laboratoř na androgeny, zní další výrok. Druhé překvapení - výsledky jsou mnohem horší než posledně, prakticky stoprocentní zhoršení! Vidina očekávaného miminka se tak vzdaluje mílovými kroky. Nadšení pacientky střídá šok. Jak se to mohlo stát? Vždyť jsem přešla na dietu a zhubnula jsem.

A tady se začíná rozmatávat náš příběh. Co se vlastně stalo a proč k celé situaci došlo? Pacientka odmítla prověřený a vysoce funkční nutriční systém a v dobré víře dala přednost módnímu trendu zvanému nízkosacharidová resp. ketodieta.

Ale než se podíváme, co se vlastně děje při takovýheto dietách v organismu, podívejme se trochu do historie.

Nejtypičtější případem je tzv. Atkinsova dieta vzniklá v USA. Ačkoli se mělo jednat o dietu se zdravotním přínosem(jak bylo veřejnosti prezentováno), opak byl pravdou a nebezpečný experiment nenechal dlouho čekat na výsledky. Ovšem základ snížení sacharidů začal mnohem dříve. V roce 1961 Dr. Hermann Taller vydal knihu *Calories Don't Count*, kde nízkosacharidovou dietu propagoval, ale v již v roce 1967 byl odsouzen na dva roky za podvod a dostal tučnou pokutu, ukázalo se totiž, že šlo pouze o propagaci vlastních potravních doplňků. Dalším propagátorem byl Dr. Irwin Stillman, který vše završil zákazem konzumace ovoce a zeleniny, nakonec sám zemřel na infarkt a jeho nejslavnější pacientka Karen Carpenter také... A tady se inspiroval Dr. Robert Atkins, aby postavil svůj milion dolarový byznys. A protože se původně chtěl stát komikem, vložil své herecké nadání pro prosazení neúspěšného a nebezpečného lékařského pokusu.

Argumenty typu: Jezte maso a sýry a omezte ovoce a obiloviny, protože to podporuje tvorbu inzulinu a to je jed, se staly přes noc zbožným přáním pro obrovské masy lidí.

Vědecké a lékařské studie najednou nikoho nezajímaly, lidé chtěli svojí show. Nic nepomáhaly odborné lékařské studie, které jasně prokazovaly, že není pravda co zastánci nízkosacharidových diet tvrdí. A to sice, že sacharidy způsobují nejvyšší výkyvy inzulinu, ale že naopak potraviny bohaté na proteiny vyvolávají vyšší inzulinovou odezvu, než by se vzhledem k obsaženému cukru dalo očekávat (*Studie Holt, Miller a kol.,1997*).

Pozoruhodně rozsáhlá studie, provedená ve Švédsku, například dala dohromady údaje provedené na čtyřiceti tisícovkách žen v rozmezí od třiceti do padesáti let, které byli sledovány průměrně 15 let. Zcela prokazatelně se ukázalo, že ženy které se stravovali potravinami s nízkým obsahem sacharidů a vyšším obsahem bílkovin, výrazně narostlo nebezpečí vzniku nemocí kardiovaskulárního systému, např. Infarkt či mozková mrtvice. Navíc vědci zjistili, že každé denní navýšení bílkovin o 5 g a snížení sacharidů o 20 g, zvýšilo onemocnění o 5%. (*Lagiou P, Sandin S, Lof M, et al. Low carbohydrate, high protein diet and incidence of cardiovascular disease in swedish women: protective cohort study, 2012*) Dalším podivuhodným zjištěním byl fakt, že i pouhé zvýšení konzumace masa o polovinu, u skupiny 150 000 jednotlivců vedlo k nárůstu cukrovky druhého typu o 48% (*Pan A, Sun Q,*

Bernstein AM, et al. *Changes in red meat consumption and subsequent risk of type 2 diabetes mellitus*)

Jiným vysoce znepokojujícím faktem v USA bylo, že v dobách největší slávy ketodiet, se u mladých žen najednou objevilo výrazně víc srdečních selhání zapříčiněné nepravidelnou srdeční činností. Obzvláště mezi lety 1990 a 2000 se objevilo o 30% víc případů mladých žen na náhlé srdeční selhání (*představeno na 44. Výročí konference o kardiovaskulárních onemocnění Americké asociace pro výzkum srdce*) K takovému nárůstu úmrtí způsobeného srdeční arytmií, navíc došlo v době, kdy se tato rizika celospolečensky snižovala. Takovéto anomálie se daly vysvětlit poměrně jednoduše, nadměrná konzumace bílkovin, ketóza a hypokalémie.

A právě ketóza neprobíhá v těle bez problémů, zvyšuje totiž hodnoty kyselin v krevním oběhu. Odvádí tím pádem vápník, draslík a hořčík čímž způsobí elektrolytickou nerovnováhu, což může mít za následek srdeční arytmií či nepravidelnou srdeční činnost. Aby toho nebylo málo, epidemiologická studie prokázala, že u skupiny žen která konzumovala stravu založenou na živočišných bílkovinách, měla o 60% vyšší riziko rakoviny prsu, než skupina žen která konzumovala stravu postavenou na zelenině a sacharidech (Cui X, Dai Q, Tseng M, et al. *Dietary Patterns and Breast Cancer risk in the Shanghai*, 2007)

Na prvním místě by zkrátka a jednoduše mělo být zdraví a teprve potom řešit svojí váhu. Jenomže většina lidí chtěla hubnout a to se dařilo velmi úspěšně, dokonce se veřejně soutěžilo v porovnání diet, kde se nízkosacharidovým dietám velmi dařilo. Ovšem otázkou je proč. Jedna velmi rozsáhlá studie byla publikována v prestižním časopise *Journal of the American Medical Association* r. 2007.

Šlo o to, že se účastníci studie rozdělili do tří kategorií - nízkosacharidová, zónová a veganská dieta. Nízkosacharidová dieta od začátku vedla a společnost na ketodiety využila maximálně propagaci v multimilionovém byznysu. Všechno vypadalo dokonale, jenže jak se říká, tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne. Pro rychlé a samozřejmě nezdravé hubnutí existuje vysvětlení, bohužel není nijak příjemné pro zastánce a podporovatele, kteří si nechtějí přiznat trpkou pravdu.

Většina shozené váhy pochází z vody, proto ta rychlost.

Základem biologie je, že sacharidy jsou pro naše buňky palivem, které potřebujeme na přeměnu na energii, to platí miliony let a evoluce je toho důkazem. Toto palivo je tak důležité, že si ho dokonce ukládáme do naší "nádrže na energii" a to jsou játra. To je na horší časy, když dojde krevní a následně svalový cukr, máme zásobu v játrech. Je to logický a biologicky přirozený proces, jenže při nízkosacharidové dietě dochází k mobilizaci zbytků cukru v našem organismu. Cukr, resp. Glykogen na sebe váže vodu a jeho mobilizací tím pádem vodu ztrácíme...jak prosté. Dalším efektem nízkosacharidové diety je fakt, že pokud snížíme příjem sacharidů, organismus si sáhne po náhradním zdroji a tím jsou přirozeně tuky. Ale protože organismus sám ví, že tím pádem jíme špatně, sníží pocit hladu a vyvolá nauzeu, resp. přirozené nechutenství. V organismu se začínají uvolňovat takzvané ketony, které kromě vyvolání nechutenství působí jako další diuretikum a tím opět ubývá voda v organismu.

Zde nastává moment, kdy lékaři začínají bít na poplach. Hiromi Shinya, MD, jeden z nejvýznamnějších gastroenterologů dvacátého století, který stál u zrodu kolonoskopie, jako první odoperoval břišní polyp bez otevření dutiny a spolupodílel se na objevu

Crohnovy choroby, se o nízkosacharidové dietě vyjádřil takto: *“Jedná se o vysoce rizikovou dietu, dochází k oxidaci krve a zhoršení stavu střev. Ketony, které se při spalování tuků uvolňují, se snadno podílejí na nemoci zvané ketoacidóza a následky na sebe nenechají dlouho čekat. Nadměrný příjem proteinů způsobuje nedostatek vápníku a osteoporózu. Tvorba velkého množství aminokyselin má za následek kyselost krve a k její neutralizaci*

je nutný vápník. Nadměrné množství proteinů zatěžuje játra a ledviny, je příčinou zvyšujících se výskytů atrofické dermatitidy, kopřivky, kolagenových nemocí, ulcerózní kolitidy a Crohnovy choroby” Keton je zkrátka látka, která zvyšuje kyselost tělních tekutin. Jestliže jsou tělní tekutiny kyselé, poškozují se buňky celého těla a dochází k narušení funkcí svalů a orgánů. Dá se konstatovat, že v tomto jsou světoví odborníci za jedno.

Navíc se zjistilo, že shozené kilogramy se vracejí zpět. Sacharidy tělo nutně potřebuje a nakonec stejně zvítězí. A to je při troše štěstí ještě ta příjemnější stránka věci.

Bohužel se nedá konstatovat jinak, než že propagátoři nízkosacharidových diet spoléhají na to, že věříme tomu, čemu věřit chceme a na tom se točí milionový byznys. V roce 2000 se další Atkinsova kniha o ketodietě stala nejprodávanější knihou o dietách a lidé se opět nechali zblbnout pseudovědou o nepřátelských sacharidech. Společnosti na nízkosacharidové diety tak tiše vydělávají miliony, zatímco v tichosti otevírají Pandořinu skříňku. Sám Atkins v r. 2000 umírá na zástavu srdce (ischemická choroba srdeční) ve věku 71 let, což je pro okolní svět doslova šok. Společnost se ještě chvíli snažila mlžít, ale když byla zveřejněna lékařská zpráva, kde se uvádí že zemřel při váze 117kg při výšce 180cm, je to konec. Společnost sice ještě chvíli tvrdí, že Atkins pouze zadržoval vodu na JIPce, ale to už na věci nic nemění. Nakonec přichází bankrot. Naopak zastánci zdravých diet, jako jsou špičkoví odborníci Hiromi Shinya, Caldwell Esselstyn nebo T. Colin Campbell, jsou štíhlí osmdesátníci v perfektní kondici, jsou zdraví a vedou své kliniky dál. Tolik z historie nízkosacharidových diet, a teď co dál? Naše pacientka, stejně jako spousta dalších si uvědomuje, že zhubnula rychle několik kilogramů a tak tato dieta nemůže být špatná. Ano, to je bohužel síla negativního podvědomí, člověk si raději připustí, že zhřešil kouskem čokolády, než že naletěl a obětoval zdraví.

Jde to ovšem i jinak, zapomeňte horor, který jste právě dočetli a zamyslete se. Jak je možné, že jsme bez diet přežili miliony let evoluce? Jak to, že příroda je tak mocná a tyhle problémy neřeší? Jak to, že zvířata v divoké přírodě sdílejí s námi planetu a civilizační choroby poznají až v zajetí na stravě připravené člověkem? Pojďme se tedy společně podívat, jak to příroda dělá, pojďme se inspirovat a uvidíte, že změna životního stylu nikdy nebyla jednodušší...Není potřeba číst složité názvy, být biochemikem a nutričně vzdělaným člověkem...Zvířata v

přírodě vědí o výživě jak se říká kulový, nekoukají na televizi, nečtou, nedrží diety...Takže proč se my lidé topíme na rozdíl od nich v civilizačních problémech? Na to stačí selský rozum, bohužel je to příliš levné a žádné velké peníze z toho nekoukají. Pokračování příště...



Michal Kindl