

dr Hans-Ulrich Grimm

# CUKROWA MAFIA

Jak cukrowe lobby niszczy Twoje zdrowie



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# **CUKROWA MAFIA**



dr Hans-Ulrich Grimm

# CUKROWA MAFIA

Jak cukrowe lobby niszczy Twoje zdrowie



REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Natalia Papke-Szczyglewska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2014  
ISBN 978-83-64278-17-4

Tytuł oryginału: Garantiert gesundheitsgefährdend: Wie uns die Zucker-Mafia krank macht

© 2013 Droemer Verlag  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

## 1. Oś zła ... 9

### Toksyczna prawda o cukrze

O człowieku, który nigdy nie pije coli/Zdradliwe zaufanie w nieszkodliwość słodyczy/Biblia nie wspomina o cukrze, Koran też nie/Wątroba jak u alkoholika, nie z powodu alkoholu jednak, a – tabliczki czekolady i słodkich napojów/Im więcej cukru, tym gorszy cholesterol/Dziś już cukier powinien być zabroniony

## 2. Wszystko jest pełne cukru ... 33

### O uzależnieniu od słodyczy

Jak cukier manipuluje mózgiem/Napady lęku i szcęknięcie zębami: badania nad cukrowym odwykiem/Dlaczego działanie cukru jest silniejsze niż działanie kokainy/Słodyczom nie ma końca, nawet nocą przy komputerze/Ferrero to zły, bardzo zły wyraz/Toksyczne środowisko stale się powiększa/Codziennie coś słodkiego: bycze musi być ciało, które temu podda

## 3. Spraw sobie przyjemność ... 55

### Słodycze jako podstawa wszystkich gałęzi przemysłu oraz nietypowe milczenie, dotyczące cukru

W służbie puszek/Red Bull wspomaga szpital/Coca-colę można dostać w większej liczbie krajów, niż ONZ liczy sobie państw członkowskich/  
Po prostu padła martwa – po dwóch napojach energetycznych/  
Niewiarygodne, ale prawdziwe: diabetycy wyleczeni w ciągu tygodnia – bez medykamentów/Diabetycy to prawdziwie intratny biznes

## **4. Małe wampiry ... 83**

### **Jak dzieci są zaprogramowane na słodycze**

Spragnione cukru jeszcze przed narodzinami/Nawet przemiły Pan Hipp rozrzuca cukierki – i to już na śniadanie/Czarne dziury w zębach – Milupa musiała zapłacić/Cukier czyni nas niecierpliwymi/Kto uwielbia słodkie napoje, ten częściej sięga po broń/Jak biały proszek oddziałuje na szare komórki: cukier szkodzi nie tylko dzieciom

## **5. Tak smakuje szczęście ... 105**

### **Niewolnictwo i praca dzieci: gorzkie aspekty słodkiego życia**

Pewna okropnie miła rodzina, która do dzisiaj uczciwie produkuje cukier/Otchłań – piekło w młynku cukru/Pejcz odmierzał czas na plantacjach/Sadyzm i słodycze: antagonizmy wyspy niewolników/Dzieci harowały na cukier dla Coca-Coli: właściwie firma tego nie chciała/Pewien okazały pałac, w którym spotykają się cukrowi baronowie

## **6. Słodka władza ... 125**

### **O chorobach się nie mówi: cukrowe postulaty jako zadanie państwa**

Niemcy w poszukiwaniu fruktozy: król osobiście troszczył się o buraki cukrowe/Słodki podarunek: miliardy pompowane w przemysł cukrowy/Sir Francis Drake, pirat królowej, i jego walka o cukier/Cukrowy baron przerywa swoim telefonem spotkanie prezydenta z praktykantką/Odpowiedzialność za choroby cukrowe zrzucano na pszczoły

## **7. Dracula w banku krwi ... 147**

### **Jak lobby przemysłowe manipuluje polityką cukrową na całym świecie**

Pochwała cukru/Trzeba się mieć na baczności – ale przy tym uchwała się coś kompletnie przeciwnego/Dziwne, kto w rzeczywistości pociąga za sznurki/Nowe epidemie to dość lukratywny biznes/Nestlé walczy o dobro powszechne, a jakoś nikt nie chce w to uwierzyć/Sponsoring WHO: właściwie powinien być potępiony

## **8. W niewłaściwym filmie ... 173**

### **Przypadek fruktozy: od nadziei do przekleństwa**

Czy słodycz z owoców pogorszy sytuację?/Surowe drewno: niezwykle źródło substancji zastępczej dla cukru/Strach przed owocami był niegdyś na porządku dziennym/Zakwalifikowany do leczenia szpitalnego przez gumę do żucia: nie taki niewinny substytut cukru/Ekspedycja w głąb lodówki: jeszcze raz – co znajdowało się w stoiku z ogórkami?/Ależ proszę: jedzcie owoce!

## **9. Puszczą na dachu ... 195**

### **Nadzieja koncernów: słodzik stevia lekiem na kryzys**

Nowa słodycz w końcu staje się legalna/Co szwajcarski anarchista znalazł w puszczy/Słodka roślina w pierwszej kolejności poddawana jest procesom chemicznym/Czy to naprawdę nie jest zdrowe?/Jak królowie supermarketu znieśli colę light/Poczucie smaku wygładzone, gorycz zamaskowana: to też nie jest naturalne

## **10. Naturalnie dobre ... 219**

### **Mniej to w rzeczywistości więcej**

Nowotwory też kochają cukier/Coraz więcej ludzi chce coraz mniej cukru/  
Projekt pilotażowy w Schwarzwaldzie: żadnych słodczy, żadnej próchnicy/  
Polityka stworzona w USA: walka z gazowanymi napojami/  
Spożywanie prawdziwego pożywienia/Masło tamuje cukier we krwi, dobrze radzi z nim sobie też wino/Czym byłyby święta bez ciasta!/  
A raz na jakiś czas jeszcze porcja lodów

## **11. Bibliografia ... 243**





# 1. Oś zła

## Toksyczna prawda o cukrze

O człowieku, który nigdy nie pije coli/ Zdradliwe zaufanie  
w nieszkodliwość słodczy/ Biblia nie wspomina o cukrze, Koran też nie/  
Wątroba jak u alkoholika, nie z powodu alkoholu jednak, a – tabliczki  
czekolady i słodkich napojów/ Im więcej cukru, tym gorszy cholesterol/  
Dziś już cukier powinien być zabroniony

**O**czywiście on także kocha słodczy. Wszyscy je kochają, nie tylko dzieci, lecz także dorośli. Czekoladę, cukierki, żelki... Niektórzy nie potrafią wręcz się od nich oderwać. Wieczorami jeszcze jeden rządek z tabliczki czekolady, rano cukier do kawy, a po południu jeszcze ciasto do herbaty. Słodczy stały się czymś zupełnie naturalnym w naszym życiu. Osładzają nam codzienność.

Ale to, co ten człowiek mówi, brzmi niepokojąco. Według niego bowiem cukier nie tylko czyni nas grubymi, on twierdzi wręcz, że cukier to trucizna.

„Odrobina to nie problem. Ale w większych ilościach – powoli zabija”.

O tym, że cukier jest nie bardzo zdrowy, wie już właściwie każdy. Ale z drugiej strony wszędzie natykamy się na lody czy automaty z colą, batonami Mars i Snickers oraz paczkami smarties. Nie mogą one zatem być aż tak szkodliwe, w przeciwnym razie byłyby przecież zabronione.

A z drugiej strony to, co on mówi, ma sens. Swoje twierdzenia potrafi uzasadnić. Musi to wszystko wiedzieć, w końcu jest lekarzem, nawet profesorem medycyny. To nie jest pierwszy lepszy rewolucjonista, ale szanowany członek stowarzyszenia naukowego. Szpakowate włosy, marynarka, krawat. Mężczyzna mówi cicho, starannie i w przemyślany sposób formuluje swoje rozważania.

Robert Lustig jest profesorem, wykładowcą na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco. Gdy jest zapraszany, z reguły jest też gwiazdą spotkania. Właśnie ma swój odczyt w Kongresie, w sali niemal tak wielkiej, jak boisko do piłki nożnej. Po prawej i lewej stronie ustawione zostały telebimy, na których publiczność może oglądać mówcę. Spora jej część to fachowcy, którzy właśnie sporządzają notatki.

Podczas przerwy można się częstować owocami, sezamowymi kuleczkami, przygotowanymi na parze warzywami, zielonymi szparagami, papryką, marchewką, kawą i mlekiem migdałowym z uprawy ekologicznej.

Profesor Lustig opowiadał o wzrastającym problemie nadwagi oraz oddziaływaniu cukru na mózg. Przedstawił statystyki, badania naukowe, fotografie otyłych ludzi i ich zdjęcia po tym, gdy już schudli. Opowiadał o wyczuwaniu słodkiego smaku, sugerującego, w przewrotny sposób, zaufanie.

Po wystąpieniu mężczyzna został poproszony o przejście do sąsiedniego pokoju. Ekipa telewizyjna rozstawiła już kamerę. Na stole – palma, kwitnąca roślina pokojowa. Gaśnie światło, rozbłyska lampa: profesor Lustig udziela wywiadu ekipie przygotowującej filmy dokumentalne.

Potem podszedł do wielkiego stołu, by tam odpowiedzieć na kilka pytań, dotyczących głównie tego, na ile on sam jest konsekwentny w swojej antycukrowej postawie.

„Panie Profesorze Lustig, a jaki jest prywatnie Pański stosunek do cukru?”

Profesor Lustig: „Przyznaję, że cukier jest bardzo smaczny. Zaprzeczanie temu byłoby po prostu śmieszne”.

„Je Pan czekoladę?”

Profesor Lustig: „Oczywiście. Jem ciemną czekoladę raz na jakiś czas, ale bardzo rzadko”.

„A poza tym?”

Profesor Lustig: „Jakiś deser po posiłku może dwa razy do roku. A w Nowy Rok jem Sernik Juniora z nowojorskich serników”.

„Lody?”

Profesor Lustig: „Nie”.

„Coca-Cola?”

Profesor Lustig: „Nigdy”.

„Boi się Pan kalorii?”

Profesor Lustig: „Nie chodzi o kalorie. Chodzi o procesy, które zachodzą w naszym organizmie. Cukier wywołuje specyficzne reakcje w ciele. Jest trucizną samą w sobie”.

Trucizna sama w sobie.

Najsłynniejsze wystąpienie profesora Lustiga, które jego macierzysta uczelnia opublikowała w Internecie, w bardzo krótkim czasie osiągnęło miliony wejść na kanale You Tube. To, o czym on mówi, znajduje posłuch w największych międzynarodowych mediach. Piśze do *Nature* – najważniejszego na świecie czasopisma naukowego („Toksyczna prawda o cukrze”). Magazyn *New York Times* poświęcił mu stronę tytułową („Czy cukier jest trujący?”). Służył jako ekspert brytyjskiej stacji telewizyjnej BBC podczas kręcenia filmu o przybierającym na sile problemie nadwagi („The Men Who Made Us Fat”)<sup>1</sup>. Również niemiecki magazyn informacyjny *Der Spiegel* na podanych tezach oparł swoją okładkę („Narkotyk cukier”).

Lustig jest renomowanym członkiem towarzystwa naukowego, profesorem pediatrii i specjalistą w dziedzinie mechanizmów

<sup>1</sup> Polski tytuł: *Kto nas tuczy* (przyp. tłum.).

zachodzących w ludzkim mózgu, a odpowiedzialnych za proces tycia. Był przewodniczącym Międzynarodowego Stowarzyszenia do Walki z Otyłością (*International Obesity Taskforce*), ekspertem stowarzyszenia medycznego w USA i członkiem komitetu wykonawczego Międzynarodowego Porozumienia Naukowców Genetyków ds. Walki z Otyłością. Na problem cukru natknął się dzięki doświadczeniu pracy z dziećmi, u których nagle doszło w mózgu do rozregulowania systemu kontroli wagi.

Cukier odgrywa główną rolę w przypadku wielu chorób, które powoli stają się epidemią naszych czasów. Dla wielu tak zwanych chorób cywilizacyjnych to nie cywilizacja jest problemem, a właśnie cukier. Tak przynajmniej należałoby sformułować podejrzenie, w którym bezustannie coraz bardziej utwierdza się nie tylko profesor Lustig, lecz także wielu innych naukowców na całym świecie.

Weźmy na przykład nadwagę. To, że coraz więcej ludzi na świecie tyje, może być wynikiem ciekawej właściwości cukru, który ma zdolność zamieniania się w tłuszcz. I w ten sposób może też zwiększać ryzyko wystąpienia chorób serca. Do tej pory naukowcy brali pod lupę głównie cholesterol. Teraz jednak prawda wychodzi na jaw: lipidy we krwi mogą być (przynajmniej częściowo) po prostu przemienionym cukrem.

W przypadku cukrzycy, nawet laicy wiedzieli od zawsze, że głównym winowajcą jest cukier. Wskazuje na to już sama nazwa choroby. Naukowcy jednak temu przeczą. I rozróżniają nawet rodzaje diabetyzmu: typ A i typ B. Teraz okazuje się jednak, że „mają one ze sobą więcej wspólnego, niż dotychczas sądzono” – tak wypowiada się szwajcarski diabetolog profesor Marc Y. Donath.

W świetle najnowszych odkryć przedstawia się to następująco: laicy mieli rację. To cukier jest tym czynnikiem, który w pierwszej linii odpowiedzialny jest za wyrządzone w organizmie szkody. Ponosi winę także za wiele innych powikłań i chorób, które należą do grupy chorób cukrzycowych.

Może być ważnym faktorem nawet w przypadku choroby Alzheimera. Niektórzy naukowcy mówią wręcz o „cukrzycowej chorobie mózgu”. Pewna forma wczesnego stadium niewydolności umysłowej dotyka już nawet dzieci – już i one współcześnie zapadają na choroby cukrowe.

A w końcu „król wszystkich chorób”: rak. Jeżeli w organizmie dochodzi nagle do niekontrolowanego wzrostu komórek nowotworowych, które rosną i rosną, bo najwyraźniej są dobrze odżywiane, to problem też może leżeć w jednym ze składników naszej diety: cukrze. Komórki rakowe uwielbiają cukier. To stwierdzili naukowcy w ostatnich latach.

Narody Zjednoczone wzywają zatem do walki z nową formą terroru, który pochłonął więcej ofiar niż wszystkie dotychczasowe katastrofy, uzależnienia, a nawet wojny: w wyniku jego działania umiera 35 milionów ludzi rocznie. I w większości przypadków to właśnie cukier wchodzi w grę.

A przy tym cukier uchodzi za źródło radości, pocieszenie duszy, dystrybutora energii. Czekolada, cukierki, praliny: one właśnie osładzają życie. Przecież to najpiękniejsze chwile w ciągu dnia: „Tatusiu! Kup mi loda, proszę. Magnuma!”, „Dużo, dużo kolorowych smarties”, zadaniem coca-coli z kolei jest uszczęśliwianie ludzi, jak głosi reklama „Podziel się radością”. Wiele sloganów reklamowych to już klasyki, które weszły do naszego codziennego języka: „Snickers i jedziesz dalej!” czy „Red Bull doda ci skrzyyyyyydeł!”

Reklama działa, ponieważ człowiek jest wrażliwy na działanie słodczy. Jesteśmy równie wrażliwi także na odczuwanie głodu słodczy. Tak jest zaprogramowany nasz umysł. I dlatego właśnie nasz mózg tak wyraźnie reaguje na słodkości – ponieważ nasz organizm potrzebuje cukru. Cukier jest ważnym źródłem energii. Bez niego wiele naszych organów nie byłoby w stanie funkcjonować. Bez niego nie da się myśleć: nasz mózg, choć stanowi zaledwie 2 proc. wagi naszego ciała, potrzebuje jednocześnie 20 proc. energii. Dwadzieś-

cia pięć watów, to tyle, ile – że posłużę się porównaniem – zużywa mała żarówka, która nieustannie jest zapalona.

Jako że cukier jest dla nas tak ważny, nasz organizm nauczył się go pozyskiwać z każdego niemal pożywienia, które proponuje mu natura. Z truskawek, wiśni, kartofli i ryżu. Niebezpieśnio nawet z boczku wieprzowego i tranu wieloryba.

Czego natura jednak nie zna, to czysty cukier. Ten biały, słodki proszek nigdzie w naturze nie występuje. Nie rośnie na żadnym drzewie, próżno szukać jego złóż pod ziemią, nie wydobywa się go też w kopalniach. Dawne święte księgi w ogóle o nim nie wspominają. Nie mówi o nim Biblia, Koran też nie.

Dziś trudno nam już uwierzyć w to, że były takie czasy, kiedy ludzie radzili sobie zupełnie bez cukru – bez tych małych, białych kryształków, które osładzają nam kawę, bez słodyczy i bez czekolady. Przez miliony lat był to jednak dla ludzkiego ciała stan naturalny, do którego było ono zaprojektowane.

Trzeba było przebyć bardzo długą drogę, zanim organizm człowieka natrafił na cukier. Cukier bowiem to produkt wysiłku ludzkiego, wytwór przemysłowy, którego historia ma zresztą ścisły z przemysłem związek. Najpierw jako biały proszek, pozyskiwany z buraka cukrowego i trzciny cukrowej, mógł ruszyć na podbój świata.

Jedynie czysty cukier ma nieskończony termin ważności, może być wszędzie transportowany i stosowany w przemyśle: w coli, w mlecznej kanapce czy bubble tea.

Cukier jest pierwszym produktem uprzemysłowienia żywności. I stanowi niewątpliwy sukces. Żaden inny produkt spożywczy nie wpłynął tak na nasz zmysł smaku poprzez stymulację radości życia i przyjemności. Cukier to synonim miłego życia: słodkiego życia. *La dolce vita.*

Coraz więcej ludzi ulega jego działaniu. Cukier wpłynął na historię jednostek, rodzin i całych narodów. Jego potęga wciąż wzrasta

– tak jak potęga tych, którzy go posiadają. O cukier prowadzone były nawet wojny. Cesarzowie i królowie stymulowali jego karierę w świecie, czerpali zresztą z tego profity. Cukier odcisnął swoje piętno na historii świata, czego nie osiągnął żaden inny produkt spożywczy.

Cukier jest energią, skumulowaną energią słoneczną w jej najczystszej formie – „słońce do jedzenia” – jak to zostało sformułowane w jednym z haseł reklamowych. Cukier to, że się tak wyrażę, forma zmaterializowanego światła.

Ale przecież nadmiar energii prowadzi do eksplozji.

Żaden inny produkt spożywczy na tej planecie nie ma takiego wpływu na ludzkie zdrowie. Teraz międzynarodowe stowarzyszenia muszą stanąć do walki z jego niszczycielską mocą. Wywiera on presję na całe państwa. Właśnie w dzisiejszych czasach są one konfrontowane ze szkodliwym następstwem jego działania. System ochrony zdrowia jest już przeciążony walką z chorobami cukropochodnymi. Cukier grozi rozsądzeniem systemu socjalnego.

Polityka musi w końcu zareagować – a sama jest uwikłana w ten system, państwa już od wieków wspierają bowiem przemysł cukrowy miliardami dolarów i ustawami. Protegują producentów i stymulują nawet popyt. A wszystko to jest ściśle powiązane z zyskiem. To słodki system, oplatający cały świat.

„Cukrowa mafia” – tak pewnego razu cały ten system określił tygodnik *Die Zeit*. Ta struktura to oczywiście nie mafia w popularnym tego słowa znaczeniu. Nie czyni nic nielegalnego. Nie grożą jej za to kary. Nawet jeżeli liczba ofiar dochodzi do milionów. Cukrowa mafia to jednak „lepsza mafia”.

„Cukrowa mafia”, jeśli dalej będziemy się posługiwać tym określeniem, to bardzo skuteczna siatka firm i jednostek poświęcająca się rozpowszechnianiu i umacnianiu pozycji cukru w przemyśle. Należą do niej koncerny produkujące cukier, przemysł spożywczy,



do tego oczywiście giganci napojów gazowanych, a wszystkie te ogniwa mają swoje powiązania w najwyższych kręgach politycznych. Wszędzie, jak świat długi i szeroki.

A to w znacznym stopniu utrudnia przełamanie potęgi cukrowej. Szczególnie szkodliwe skutki spożywania cukru, chociaż tak dokuczliwe dla chorych, z drugiej strony stanowią lukratywny interes: dla medycyny, koncernów farmaceutycznych, naukowców, dla całej tej tak zwanej nauki prozdrowotnej. Dla tych wszystkich jednostek to wciąż rosnący rynek, którego rozwój zasadza się na cukrze.

Tak długo, jak długo nie było białego proszku, nie istniały także żadne choroby z nim związane. Cukier w swojej naturalnej formie jest bowiem zupełnie nieszkodliwy, gdy występuje w owocach i w ilościach w nich dostępnych.

I tak przez setki lat na całym świecie nie słyszano o szkodliwym wpływie cukru, dopóki był on spożywany jedynie w postaci składnika naturalnych pokarmów. A przynajmniej nie zachowały się o tym żadne doniesienia.

Na przykład Oceania. To środowisko naturalne trzciny cukrowej. Na Nowej Gwinei, wyspie położonej 200 kilometrów od północnego krańca Australii, trzcina cukrowa (*Saccharum officinarum L.*) występowała już przed 10 000 lat. Tylko szkód nie wyrządziła tam żadnych. Także w Indiach nie zaznaczyła się specjalnie, choć występuje tam już od 8000 lat. Oficer Nearchos donosił Aleksandrowi Wielkiemu, że w Indiach „trzcina bez pomocy pszczoły miód daje”. Bez skutków ubocznych. Także Chińczykom roślina ta nie wyrządziła żadnych szkód. A za czasów Państwa Środka trzcina cukrowa na pewno była już tam znana. Spożywano likier cukrowy, czyli słodki, sfermentowany sok. Nie donosi się jednak i w tym wypadku o negatywnych skutkach zażywania go. Cukier wówczas występował bowiem w swojej naturalnej postaci. Do roku 500 n.e. nigdzie w świecie cukier nie był dostępny w czystej postaci. Nigdzie nie ma też śladów wyrabiania cukru. Nie ma również żadnych godnych

wzmianki doniesień o ryzyku spożywania lub skutkach ubocznych. Tymi, którzy odczuli następstwa pojawienia się cukru, byli królowie Zachodu: przede wszystkim poczuli je w ustach. Jak król Ludwik II Wittelsbach (1845–1886), który już w swych młodszych latach utracił prawie wszystkie zęby. Jako że nie zdecydował się na noszenie sztucznej szczęki, jego kucharz i ochmistrz dworu Johann Rottenhöfer wiele dań musiał ubijać lub drobno siekać, żeby król mógł w ogóle cokolwiek spożyć. We wczesnej młodości Ludwik był niemal uzależniony od słodczy i lukrecji.

Cukier miał jednak do pokonania daleką drogę, nim ze składnika naturalnej rośliny stał się plagą ludzkości. Pierwszy krok w tym kierunku wykonali Persowie i Arabowie. I wśród nich szybko dało się zauważyć niebezpieczne symptomy. Około 600 roku po Chrystusie perscy naukowcy wynaleźli sposób krystalizowania cukru. Odkryli głowę cukru, położyli tym samym podwaliny pod światową karierę słodkich kryształków. A gdy Arabowie zaczęli napływać do Europy, w Hiszpanii zaczęli też zakładać plantacje trzciny cukrowej.

Dopiero jednak gdy Europejczycy kilka wieków później z innych już powodów wyruszyli do Orientu, mogli przy okazji wyrobić sobie zdanie na temat „oszlifowanego miodu, który tam jest cukrem zwany”, jak to opisywał krzyżowiec Albert von Aachen, całkowicie zafascynowany oddziaływaniem tego produktu: „Ludzie z rozkoszą ssali rurki, ciesząc się dobroczynnym sokiem, a z powodu jego słodczy nie mogli się nim nasycić”.

Wówczas cukier był jeszcze jedynie pewnym rarytasem o orientalnych korzeniach. Dopiero gdy Europejczycy wzięli sprawę w swoje ręce, wszystko miało się zmienić. Gdy to Europejczycy właśnie szykowali się na podbój świata, cukier miał w tym zamierzeniu odegrać znaczącą rolę. Najpierw jednak trzeba było poznać wszelkie nieznanne do tej pory moce drzemiące w cukrze. Dopiero wówczas możliwe było osiągnięcie prawdziwej, wypielęgowanej, a nawet

masowej rozkoszy. I dopiero wówczas zaczęły się pojawiać skutki uboczne, które dziś są plagą ludzkości. Nie leży to tylko w naturze cukru, ale przede wszystkim w jego ogólnej dostępności, na całym świecie, w każdym punkcie i o każdej porze.

Profesor Lustig podkreśla: „Natura utrudniła nam pozyskiwanie cukru. Człowiek uczynił to prostym”. W swoim wykładzie profesor pochyła się nad historią. Lustig przebył drogę z San Francisco do Bostonu, żeby pojawić się na tym kongresie, poświęconym zdrowiu i odżywianiu, w *Westen Boston Waterfront Hotel*. Uczestnicy spotkania mają na sobie swobodne stroje: koszulki polo, letnie ubrania. Na zewnątrz kilka osób uprawia jogging.

To rozległy teren, położony w niegdysiejszym porcie, na którym zbudowano ogromny kompleks hotelowy ze szkła, stali i betonu. Do miasta prowadzi most, w oddali widać kilka drapaczy chmur. Tu jednak postawiono wiele domów z palonej cegły, restauracje nad samą wodą, a niedaleko tego wszystkiego znajduje się miejsce o historycznym znaczeniu dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, to miejsce w porcie, w którym 16 grudnia 1773 roku pewni mieszkańcy Bostonu, przebrani za Indian, weszli na łodzie i wyrzucili z zacamowanych w porcie okrętów do basenu portowego 342 skrzynie z herbatą.

Ten kraj był wówczas jeszcze kolonią brytyjską, a opisywany tu zryw został uznany za jeden ze wczesnych epizodów rewolucji amerykańskiej i przeszedł do historii pod nazwą „Boston Tea Party”<sup>2</sup>. Stanowił wyraz sprzeciwu wobec polityki podatkowej kraju macierzystego, czyli Wielkiej Brytanii. Należy jednak przy tym zaznaczyć,

---

<sup>2</sup> W Polsce incydent określa się mianem Herbatki Bostońskiej. W XVIII w. Boston stanowił jeden z najważniejszych centrów handlowych obu Ameryk. W 1773 roku znacznie spadła cena herbaty, co było spowodowane wzrostem podaży na rynku. Rząd brytyjski wydał wówczas Kompanii Wschodnioindyjskiej, która posiadała spore zapasy herbaty, zgodę na jej sprzedaż w koloniach amerykańskich, z pominięciem zwyczajowych wówczas cel i podatków. Członkowie konspiracyjnej organizacji patriotycznej, Synowie Wolności, zniszczyli zatem cały zapas herbaty, jaki znajdował się na okrętach Kompanii.

iż wielu historyków jest zdania, że nie chodziło przede wszystkim o herbatę, lecz właśnie o cukier, który był wówczas sprowadzany z Karaibów i miał być przy zastosowaniu różnych przepisów („Sugar Act”, „Molasses Act”) bardziej opodatkowany, z korzyścią oczywiście dla króla brytyjskiego. Wydarzenie zatem mogło równie dobrze nosić miano „Boston Sugar Party”.

To właśnie był ten czas, gdy cukier stawał się produktem masowym. Na wyspach karaibskich był on pozyskiwany wysokim kosztem, przy wykorzystaniu niewolniczej siły roboczej, i przetwarzany na biały proszek, który miał niedługo odmienić cały świat. Nagle okazało się, że dzięki temu słodkiemu proszkowi można pozyskać niespożyte zapasy energii. Jest to szczególnie tragiczne w skutkach zwłaszcza w przypadku tak niezbędnego dla organizmu produktu, jakim jest cukier, który ludzki organizm może pozyskiwać z różnych źródeł. Ludzkie ciało może zamieniać tłuszcz w cukier i cukier w tłuszcz. I w taki sposób kieruje ono gospodarką zasobów. Jeśli dostaje naraz za dużo cukru, zamienia go po prostu w tłuszcz i odkłada na gorsze czasy. W razie potrzeby skumulowane zapasy zostaną ponownie zamienione w cukier. Glukoneogeneza – tak brzmi fachowy zwrot na opisanie tego procesu, czyli: nowe pozyskiwanie cukru.

Mądrze pomyślane. Genialne wypracowane. Dzięki temu człowiek może przeżyć w każdym zakątku świata przy wykorzystaniu każdego rodzaju pożywienia. To wspinała zdolność wykształcona nie tylko u pojedynczych osób, ale u całego gatunku, o niezwykle znaczeniu dla zachowania życia.

To jest jednak również dokładnie to, co doprowadza ludzki organizm do zguby.

Ponieważ teraz cukier wszędzie występuje w nadmiarze. Codziennie bowiem sięgamy po coca-colę i nutellę już od samego rana z płatkami śniadaniowymi Kellog’s i danonkami, a do tego dołożymy jeszcze cały arsenał cukierków dla dzieci od Ferrero. U wielu ludzi, zwłaszcza u dzieci, cukierkowy ciąg nigdy nie ustaje.

To jednak początkuje pełną współzależności reakcję łańcuchową. Organizm w pierwszej chwili reaguje tak, jak uznaje to za najbardziej sensowne, i kumuluje wszystko w swoim schowku: wątrobie.

Profesor Lustig mówi: „Wątroba musi to wszystko przepracować i nie ma innego wyboru, jak przekształcić to w tłuszcz wątrobowy. Kiedy jednak dochodzi do takich przekształceń, idą za tym i choroby wątroby”.

„Wątroba jak u alkoholika?”

Profesor Lustig: „Wątroba traci swoją zdolność do odpowiedniego reagowania. Trzustka musi produkować zwiększoną ilość insuliny, żeby wątroba mogła podolać swoim zadaniom. To z kolei prowadzi do podniesienia poziomu insuliny w całym ciele. A to w konsekwencji powoduje przekształcenie energii w komórki tłuszczowe”.

„Błędne koło”.

Profesor Lustig: „Powodujące nadwagę. Dodatkowo jeszcze, kiedy wzrasta poziom insuliny, sygnał o tym wysyłany jest do mózgu. Na skutek tego jesteśmy nieustannie głodni. To z kolei skłania nas do tego, żeby jeść więcej”.

„Nie możemy przestać?”

Profesor Lustig: „To jest tak: za dużo cukru prowadzi do odporności na insulinę, chorób przemiany materii, przedwczesnych oznak starzenia. To z kolei owocuje zwiększeniem apetytu i w ten sposób zamyka się błędne koło. Spożywanie cukru i choroby. To też ten proces, który z cukru czyni truciznę”.

„I wywołuje poszczególne choroby?”

Profesor Lustig: „Nowotwory, demencję\*, choroby jajników, choroby serca, może wpływać na zmiany w składzie krwi, udar mózgu, cukrzycę, nadwagę. To wszystko to choroby przemiany materii”.

\* Poza ograniczeniem spożywanej ilości cukru, warto dodatkowo zabezpieczyć się przed demencją i innymi chorobami neurodegeneracyjnymi. O tym, jak można tego dokonać, pisze dr Bruce Fife w swojej publikacji zatytułowanej „Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne”. Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

„Co zatem należy zrobić? Czy rząd nie powinien nałożyć na przemysł spożywczy ostrzejszych regulacji prawnych?”

Profesor Lustig: „Rząd jest po stronie przemysłu spożywczego. Władza zatem nie chce się sprzeciwiać. Niestety, jest to jedno z tych pól, na którym istnieją ściśle powiązania pomiędzy prawodawcą i przedstawicielami odnośnych branż. To zależność podobna do tej, która występuje pomiędzy elitami rządzącymi w Bananowej Republice. Przemysł powinien, w myśl tych zasad, napędzać politykę”.

„Podczas gdy wielu naukowców w rzeczywistości jest ściśle związanych z przemysłem”.

Lustig: „Ale nie ja”.

Robert Lustig to najważniejszy krytyk cukru. Ale nie jest sam. Jednym z pierwszych naukowców, który wskazał na procesy przemiany cukru w organizmie oraz zwrócił uwagę na choroby z tym związane, był angielski lekarz, specjalista dietetyk John Yudkin, profesor na *Queen Elisabeth College* w Londynie. W swoich książkach, jak na przykład w klasycznej pozycji z 1972 r. „Słodki, ale niebezpieczny” („Pure, White and Deadly”), wskazuje on na cukier jako na czynnik wywołujący wiele chorób.

Według Yudkina cukier jest środkiem niemal ze wszech miar szkodliwym. Gdyby to od Yudkina miało zależeć, jak sam twierdzi, nigdy nie dopuściłby cukru do sprzedaży. I jeszcze więcej: „Gdyby choć mała część tego, co wiemy o szkodliwym wpływie cukru na ludzki organizm, okazała się prawdą w stosunku do innego produktu spożywczego i została dowiedziona naukowo, ten środek z pewnością zniknąłby z rynku i został zabroniony”.

Na potrzeby swoich badań karmił cukrem i skrobią gryzonie, kurczaki, świnie, zające i studentów koledżu. Odkrył przy tym zależność pomiędzy cukrem i wieloma różnymi chorobami. Na przykład próchnicą. I cukrzycą.

Odkrył także, że cukier wpływa na wartość składników krwi. Na przykład na trójglicerydy, które określa się jako czynnik grupy ryzyka zawału serca.

Sensacyjne odkrycie. To nie tłuszcz jest tym faktorem, który wpływa na pogorszenie wartości tłuszczu we krwi. To cukier, który wszędzie występuje w nadmiernej ilości, a w organizmie zamieniany jest w tłuszcz i kumulowany jako substancja zapasowa. Nawet wartość cholesterolu stymulowana jest przez cukier. To cukier jest odpowiedzialny za pogorszenie jego wskaźnika.

Byłoby zatem sensowne, gdybyśmy z obawy o pogorszenie poziomu cholesterolu w naszych organizmach zwracali baczną uwagę na cukier. Ludzie jednak nie troszczą się o zawartość cukru w pożywieniu, ale zwracają uwagę na ilość tłuszczu w szynce czy porannym jajku. Dobierają sobie składniki o zmniejszonej ilości tłuszczu i nie martwią się o cukier. W świecie naukowym bowiem Yudkin, jako krytyk cukru, nie zdołał przeforsować swojego stanowiska. Zwyciężyła teoria konkurencyjna, że to tłuszcz jest czynnikiem wyzwalającym choroby.

Tłuszcz to coś, co widzimy: oponka na brzuchu czy zgrubienia na biodrach. Ale nie widzimy już, że tłuszcz to właściwie kolejne stadium cukru. Tego cukru, który dodajemy do cappuccino, ciasta, ciasteczek, muffinek, kanapek mlecznych czy coli. Zamienia się w tłuszcz i jest kumulowany do czasu, kiedy będzie organizmowi potrzebny. Wszystko według zaprogramowanej w ciele konieczności przetrwania.

Ta zdolność organizmu do przetwarzania cukru w tłuszcz stała się zgubą dla ludzkiego ciała. To, co miało być strategią przetrwania, staje się powoli czynnikiem zagrażającym życiu. Nie nadchodzi bowiem przysłowiowa czarna godzina. Nadchodzi natomiast kolejna porcja coli, gumisiów i mlecznych kanapek. Znowu cukier w nadmiarze, który znowu trzeba przekształcać w tłuszcz. Jako że napływ cukru nie ustaje, powstaje wciąż więcej i więcej tłuszczu.

W pewnym momencie wyczerpują się możliwości magazynowania produktu w organizmie, więc kolejne organy obrastają wciąż bardziej i bardziej w tłuszcz. W żółtą masę jak u kurczaka karmionego kukurydzą. Wygląda to jak tłuszcz i jest tłuszczem. I podczas laboratoryjnych badań krwi nikt już nie dostrzega, że ten tłuszcz to właściwie przemienione gumisie i kanapki mleczne, tak jak u kurczaka to przetworzona kukurydza. Cukier, że się tak wyrażę, zatarł swoje ślady, wyprowadził tropicieli w pole. Wszyscy widzą tylko tłuszcz, gdy patrzą na wskaźnik tłuszczu we krwi.

Cukier jednak nie został zabroniony. Więcej nawet: jego się wręcz żąda. I chociaż to on właśnie stanowi problem, stał się zaledwie częścią składową domniemanego rozwiązania. Szybko bowiem ruszył do przodu nowy sektor badawczy i rozpoczął się tryumfalny pochód przemysłu produkującego pokarm o zmniejszonej ilości tłuszczu. Jogurt o zredukowanym tłuszczu, chude mleko, twarożek z 0,1 proc. tłuszczu i w pełni beztłuszczowe napoje fitness. Pozbyto się z pokarmu tłuszczu, jako nośnika smaku, a pełni odczuć smakowych zaczęła dostarczać cukier.

Tak stało się na przykład w przypadku produktów odchudzających Weight Watchers: lazanii bolognese, sznycla myśliwskiego z pieczarkami czy świeżego dressingu Sylter Art. Gdy usuwany jest tłuszcz, zastępuje go cukier. Tak też dzieje się w przypadku jogurtowego dressingu Rewe 5,5 proc. tłuszczu czy sałatki warzywnej Nadlera z 7 proc. tłuszczu, czy produktu z linii Du Darfst: sałatki z kurczakiem: 8 proc. tłuszczu. Tak samo truskawkowa activia Danna z 0,1 proc. tłuszczu – ale z prawie 10 proc. cukru.

Dla firm, które wysyłają ten cukier w świat, to oczywiście niezwykle korzystna sytuacja. Od dziesięcioleci już cały glob rezygnuje powoli z tłuszczu, podczas gdy cukier jest w spokoju sprzedawany. Oczywiście zatem staje się, że przemysł, oparty na słodkim proszku, coraz bardziej nieprzyjaźnie reaguje, gdy ktoś próbuje zwrócić uwagę na cukier.



## 4. Małe wampiry

### Jak dzieci są zaprogramowane na słodcze

Spragnione cukru jeszcze przed narodzinami/Nawet przemiły Pan Hipp rozrzuca cukierki – i to już na śniadanie/Czarne dziury w zębach – Milupa musiała zapłacić/Cukier czyni nas niecierpliwymi/Kto uwielbia słodkie napoje, ten częściej sięga po broń/Jak biały proszek oddziałuje na szare komórki: cukier szkodzi nie tylko dzieciom

**D**la niej to były decydujące godziny. Chodziło w końcu o jej małżeństwo. Właściwie, gdy przyjechała do kliniki, nie było jeszcze aż tak źle. Ale poziom cukru był zbyt wysoki, więc lekarz zdecydował, żeby na wszelki wypadek została w klinice. Ona oczywiście była niespokojna.

„Przyjechałam w środę 11 lipca właściwie tylko na wizytę kontrolną. Ale nie wypuścili mnie już do domu, ponieważ nie podobał im się mój poziom cukru. Jeżeli coś z nim nie gra, to dzieci za szybko przybierają na wadze, za szybko rosną i może się tak przydarzyć, że później mają różne dolegliwości. Na przykład niedorozwój płuc lub inne formy niedorozwoju”.

Tutaj, w Uniwersyteckiej Klinice Położniczej w Ulm, usytuowanej na wzniesieniu nad miastem, często walczy się z podobnymi problemami. Gdy pojawia się nowe życie, zawsze towarzyszy temu odrobina podenerwowania. Tu zawsze spotyka się kobiety z dużymi brzuchami i zdenerwowanych mężczyzn. Niektórzy pojawiają się już z noworodkami lub starszymi dziećmi. Specjalnie z myślą

o nich naprzeciwko wejścia utworzono przedszkole ze ślizgawką, piaskownicami, huśtawką i plastikowym dinozaurem. A zaraz obok jest mały trawnik z kwiatkami i krzewami.

Janette Willburger ma już dwóch synów. Oni są w jak najlepszym zdrowiu. Przyjechała tutaj z gospodarstwa oddalonego o godzinę jazdy autostradą na południe. Dzisiaj martwi się, że jej kolejne dziecko stanie się dzieckiem-sumitą, jak to się obecnie powszechnie określa. Może dziecko-sumita brzmi słodko. Jeżeli jednak dzieci rodzą się już tak grube, to będzie się to odbijać czkawką przez całe ich życie. Mają we krwi za dużo cukru, co też nie brzmi aż tak straszliwie w porównaniu na przykład z rakiem albo jakimś upośledzeniem serca. Ale dokładnie to może im się przytrafić w późniejszym życiu, jeśli nie podejmie się natychmiastowego działania. Dzieci-sumici muszą walczyć z cukrem jeszcze przed narodzeniem.

Całe szczęście pracownicy kliniki położniczej w Ulm znajdują się na takich problemach. Panuje tu przyjemna atmosfera, zwłaszcza w salach porodowych. Pielęgniarki i położne są tu bardzo zapracowane, biegają po całym oddziale, ubrane w niebieskie kitle i białe spodnie, lekarze noszą zielone ubrania operacyjne, niektórzy mają maski na ustach.

Słońce świeci z góry przez okno w dachu. Pośrodku stoi stół porodowy. Na ścianach wiszą kolorowe grafiki, wydrukowany Picasso i Miró.

Na krótko przed porodem Janette Willburger jest jednak zdenerwowana: „Ostatnie godziny przed porodem były dla mnie bardzo ciężkie. W czasie ciąży kobieta i tak jest bardzo wrażliwa. I nabiera się jeszcze lęku. Nie wiem przecież, jaka się urodzi, jak jest rozwinięta”. To ma być dziewczynka, przynajmniej tyle jest pewne. „Nie chciała jeszcze wychodzić. Ale dr Reister powiedział, że to jest zbyt niebezpieczne. Waga dziecka jest zbyt duża, powiedział. Trzeba było ją wyciągnąć. Dla mnie sam koniec to było już za dużo. Przeżyłam szok, kiedy doktor powiedział, że również dobrze może się tak zdarzyć, że mała jeszcze nie jest wystarczająco rozwinięta”.

Dr Frank Reister jest ordynatorem oddziału położniczego w ulmskiej klinice. Zajmuje się okresem prenatalnym, czyli jest znawcą okresu przed narodzinami, ekspertem w dziedzinie trudnych ciąż o szczególnym ryzyku. Dwa lata przebywał w Kanadzie, gdzie studiował w Toronto tę nową dyscyplinę medyczną. Dr Reister ma mocny uścisk dłoni i muskularne ramiona. Uprawia taekwondo – sztukę walki z Dalekiego Wschodu.

Dla niego to było oczywiste, że dziecko trzeba jak najszybciej sprowadzić na świat, zanim cukier wejdzie w kolejne etapy działania. Doktor Reist nieustannie ma do czynienia z dziećmi, które przychodzą na świat z podwyższonym cukrem. Jeszcze jest to stosunkowo niewiele. Przeciętnie około 4 proc. Ta liczba jednak podwoiła się w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Na sto matek w Ulm problem ten dotyka już dziesięciu. Problem „cukrzycy ciążowej”.

To są matki, które same nie mają jeszcze cukrzycy, ale zbliżają się już do granicy. Zmiana środowiska hormonalnego podczas ciąży sprawiła, że poziom cukru przekroczył już tę granicę i cukier przedostaje się do dziecka: „Przenikanie cukru przez pępowinę przynosi te same skutki, co spożywanie przez nas zbyt dużej jego ilości. Tyjemy”. Z każdym gramem wzrasta ryzyko dla matki i jej dziecka – a być może już dla następnych pokoleń. Dr Reister mówi: „Ciężko robi się jeszcze przed narodzinami. Jako że trzeba urodzić dziecko, które jest duże, jest nażarte, wzrasta ryzyko cesarskiego cięcia, problemów z gojeniem ran. Często też dochodzi do infekcji dróg moczowych. Większym problemem jednak jest najczęściej dziecko. Dzieci są, że się tak wyrażę, zaprogramowane na cukier. Nawet na kilka pokoleń. Zwłaszcza wówczas, gdy oferta produktów z cukrem zwiększa się coraz bardziej na całym świecie. To aktywuje odpowiednie geny. Gdy wówczas te osoby w życiu dorosłym same będą miały dzieci, przekażą im swoje geny”.

W ten sposób to słodkie życie coraz częściej zaczyna się, zanim jeszcze dzieci pierwszy raz spojrzą na świat. To brzmi oczywiście

piękniej, niż wygląda naprawdę. W rzeczywistości to obciążenie na całe życie. Dzieciństwo coraz częściej upływa pod znakiem nacisku. „Dużo, dużo kolorowych smarties” – „Haribo smak radości dla dzieci i dorosłych” – „Kin-der-cze-ko-la-da!”.

Właściwie dzieci nie potrzebują w ogóle żadnego cukru ani żadnych słodczy, więc jeśli chroni się je przed naciskiem reklam, to ich ochota na słodczy trzyma się w zaskakujących ryzach. Dziś jednak wydaje się, że słodczy zadają gwałt dzieciństwu. Krewni, sąsiedzi, przyjaciele z przedszkola, nawet portier w hotelu – wszyscy zdają się być agentami słodkiego świata i wyciągają ku najmniejszym swoje dłonie z lizakami, lodami, cukierkami i jajkami z niespodzianką.

Tylko że mały człowiek w ogóle nie jest przygotowany na takie cukrowe obciążenie, z którym jest obecnie konfrontowany. Dziecięcy organizm musi skapitulować. Czysta energia pozyskiwana z cukru za bardzo obciąża małe mózgi i komórki organizmu. A do tego napływ cukru wciąż się zwiększa, a nieustannie dostarczane słodczy wpływają na dziecięcy smak. Słodkie, słodsze, przesłodzone – wszystko musi być wciąż słodsze.

Poprzez zasłodzenie dzieci programowane są równocześnie na choroby. Najczęściej kwestia ryzyka wystąpienia chorób cukrzycowych związana jest z dziedzicznością. Z najnowszych badań jednak wynika, że materiał genetyczny może pozostać bez wpływu na chorobę. Aktywuje ją dopiero nadmiar słodczy.

Cukier wywiera wpływ także na mózg małego człowieka – na zdolność przyswajania sobie wiedzy, inteligencję, zachowanie. A od nauki zależy wiele – najpierw w szkole, a potem później – wybór zawodu, kariera i oczywiście zarobki. Cukier wywiera także wpływ na nasze emocje i nastrój, a przez to – na nasze szczęście i samopoczucie.

Cukier staje się naszym fatum.

W nowoczesnym świecie współczesnych dzieci panuje cukrowy overkill.

Niemieckie dziecko zjada w ciągu roku więcej cukru, niż samo waży, łącznie 50,9 kilograma słodczy. Z tego zaledwie 0,4 kilograma to czysty cukier i słodziki. Już jednak 10,3 kilograma to ciasta, ciastka i wypieki, 5,7 kilograma – lody, 3,6 kilograma – czekolada, batony i praliny, 3,3 kilograma – takie słodczyce jak cukierki, żelki, lizaki, 3,2 kilograma – słodkie dodatki typu nutella. I 23,3 kilograma to słodkie napoje. To są dane studiów „Donald” dortmundzkiego Instytutu Badań nad Odżywianiem się Dzieci.

Jeżeli spojrzymy dalej, to zobaczymy, jak niepostrzeżenie wciąż wzrasta udział procentowy cukru. Przed 30 laty 74 proc. amerykańskich dzieci wcinało regularnie słodkie wypieki lub przekąski. To już było dosyć dużo. Teraz jednak to jest już 98 proc. „Te wyniki budzą niepokój, ponieważ u coraz większej liczby dzieci rozwijają się zakłócenia zachowań żywieniowych, które mogą prowadzić do nadwagi” – mówi Barry Popkin, który te dane zebrał. Jest wykładowcą „żywienia globalnego” na uniwersytecie w Północnej Karolinie i opracował koncepcję „transformacji żywieniowej” („nutrition transposition”) opartej na obserwowanym na całym świecie odejściu od pożywienia naturalnego takiego jak wiśnie, kiwi, kokosy i zwrócenia się w stronę coli, ciastek i kinder czekolady.

Producenci tego słodkiego kramu zazwyczaj uzasadniają apetyt małych dzieci na słodczyce wrodzoną potrzebą, w końcu mleko matki też jest słodkie. Ale, uwaga, niespodzianka: mleko matki w ogóle nie jest słodkie. Zawiera wprawdzie różne rodzaje cukrów, ale w smaku można wyczuć jedynie lekką nutkę słodczycy.

Później dzieci również niekoniecznie mają ochotę na słodczyce – jeżeli dorastają bez nacisku ze strony słodkiego systemu i same mogą decydować, na co mają ochotę. Wykazała to amerykańska lekarka Clara Davis w badaniach, które z biegiem czasu przeszły do klasyki. W swoich słynnych badaniach, opublikowanych w 1928 roku w *American Journal of Diseases of Children*, pozostawiła dzie-

ciom wolny wybór pomiędzy 34 różnymi produktami spożywczymi. Były tam jabłka, banany, ryby, a nawet podroby i szpik kostny. Dzieci mogły też wybrać sobie napoje: wodę, sok pomarańczowy albo mleko. Wszystkie produkty były całkowicie naturalne, bez wzmacniaczy smaku i tylko tak słodkie, jak stworzyła je natura.

Zadziwiający wynik został potwierdzony także w kolejnych badaniach: dzieci, które przy wyborze produktów kierowały się jedynie odczuwaną potrzebą, jadły na przykład cztery banany pod rząd albo siedem jajek. Pewien trzylatek na kolację zjadł funt baraniny. Dziecko z niskim poziomem kwasów żołądkowych jadło przede wszystkim kwaśne rzeczy, dziecko z krzywicą sięgało dobrowolnie po tran – przynajmniej tak długo, aż choroba nie odpuściła.

Tylko słodczy nie chciały za dużo.

Wiele lat i 37 500 zaserwowanych posiłków później okazuje się, że ochota dzieci na poszczególne składniki spożywcze rozkłada się w miarę równo pomiędzy świeże owoce, jajka, tłuszcz i mięso. Apetyt na słodczy jednak trzyma się w granicach normy. To oznacza, że nie istnieje żadna wrodzona dziecięca potrzeba jedzenia słodkiego, a już na pewno – jedzenia słodczy. Bo i w naturze nie występuje nic słodkiego, poza owocami. Nie ma drzewa, na którym rosną batoniki, żadnych żywych gumisiów, a nawet po biegunie południowym nie biegają kinder pingui.

W międzyczasie zmieniły się tylko proporcje. Słodczy to standardowy produkt w supermarkecie. Zwłaszcza jeśli chodzi o ofertę dla dzieci. Na samym czele stoi tu koncern, który określił „Kinder”, czyli dzieci, wprowadza już do nazw swoich produktów: „kinder czekolada”, „kinder pingui”, „kinder kanapka mleczna”.

Kinder Koncern Ferrero był już kilkakrotnym zwycięzcą w turnieju „Niemcy szukają największej bomby cukrowej” Organizacji Konsumentkiej „Foodwatch”: produkty dziecięce zajęły cztery pierwsze miejsca w kategorii Top Ten. Zwycięzcą został kinder choco fresh – batoniki w kształcie hipopotama z 39,7 proc. cukru.

Dalsze miejsca zajęły: kinder maxi king, mleczna czekoladowa kombinacja w kształcie komórki z 34,5 proc. cukru; z 33,1 proc. pojawił się kinder pingui na trzecim miejscu. Klasyczna mleczna kanapka zawiera z kolei 29,2 proc. cukru. Kinder koncern usprawiedliwił się dość zabawnym argumentem: „Nie chodzi tu o produkt, który jest przeznaczony tylko dla dzieci”.

Nie tylko zresztą włoski koncern rodzinny celuje cukierkami w najmłodszych. Miły Pan Hipp („Za to ręcę moim nazwiskiem”) z koncernu (nazwanego tym samym nazwiskiem) produkującego żywność dla dzieci – matki go tak kochają, że powierzają mu żywienie własnych dzieci. Już z samego rana: jego Hipp chrupiące płatki honey moby zawierają 41 proc. cukru. Hipp przynajmniej zareagował i zapowiedział wycofanie przesłodzonych honey moby z programu.

Płatki śniadaniowe, które uchodzą za zdrowy początek dnia, według badań „Foodwatch” są szczególnie radykalnym przypadkiem terroru cukrowego. 96 proc. przebadanych produktów podpada pod „czerwoną” kategorię, ponieważ w od 25 do 50 proc. składa się z cukru. Niezależnie od tego, czy to miodowe kuleczki czy froot loops: to, co sprzedaje się nam pod płaszczykiem zdrowych płatków śniadaniowych, to nic innego jak „słodkie snacki” – podaje w obronie dzieci „Foodwatch”.

Multispożywczy koncern Nestlé nie ma w swojej ofercie żadnych płatków śniadaniowych z mniej niż 30 gramami cukru. Ulubione płatki Smacks firmy Kellog zawierają 43 gramy cukru. A w zawsze przyjaźnie tanim Aldim można dostać absolutnego rekordzistę: Aldi miodowe kuleczki z niewiarygodnymi 45 gramami cukru na 100 gramów produktu.

Kto wierzy, że jeśli kupuje gotowe papki w słoikach przeznaczone dla dzieci, z pewnością otrzymuje dobry produkt, ten z pewnością podaje dzieciom za dużo cukru. Słoik potrawy dla dzieci z jabłkiem i bananem zawiera 33 gramy cukru. Zasadzają nas już regulacje prawne: Unia Europejska, przygotowując linię prawną żywności dla

niemowląt, przeszacowała kaloryczne zapotrzebowanie niemowląt o dobre 15 do 17 proc., ponieważ zbyt wysoko oceniono wartość energetyczną mleka matki. Według badań przeprowadzonych przez *Öko-Test* Nestlé Alete jogurt truskawkowo-bananowy zawiera już 95 proc. cukru, jaki jest tolerowany w dziennym spożyciu. A herbatka owocowa Bebevita z 3,2 kostkami cukru na porcję 200 mililitrów – to około dwóch trzecich dziennej maksymalnej dawki cukru.

Przy pomocy kinder produktów z supermarketu i drogerii małe dzieci nastawia się już na cukier. Czy jest to pudding waniliowy z plamami Paula od Dr Oetker, czy jogurt dla dzieci Pszczółka Maja, czy też danonki: wszędzie jest cukier. Produkt firmy Ehrmann, „zdrowy jogurt” według reklamy, w rzeczywistości jest prawdziwie słodkim potworkiem. Zawartość cukru: 15 proc. 120-gramowy kubek jogurt&smarties od Nestlé, przed którym *Öko-Test* ostrzega słowami: „wymień i wypisz sześć kostek cukru” – wynik: „przesłodzony”. Także wiele soków to czyste „bomby cukrowe”, jak to określa specjalista żywienia dzieci profesor Berthold Koletzko z Uniwersytetu Ludwig – Maximilian w Monachium.

Kto jest temu winien? Odpowiedź na to pytanie zna Ingo Barlovic, ponieważ on to już raz przebadał. „Przed kilku laty, w ramach testu rynkowego zaproponowaliśmy matkom i dzieciom produkty mleczne z większą i mniejszą zawartością cukru” – opowiada Barlovic, który jako kierownik Instytutu Badań Rynkowych Iconkids & Youth rzeczywiście zna się na takich kwestiach. Pracuje dla takich firm, jak fabryka cukierków August Storck, fabryka czekolady Lindt & Sprüngli, koncernu napojów gazowanych Coca-Cola, koncernu danonków od Danona, kinder koncernu Ferrero, Ketjes – firmy produkującej owocową gumę do żucia i wielu innych, między innymi Kraft Food (milka), Nestlé (smarties), Unilever (langnese). Firmy te jednak nie są niczemu winne. Winne są matki i dzieci, które dziwnym zbiegiem okoliczności wołają to, co smaczne: „Zwycięzcą zarówno wśród matek, jak i wśród dzieci jest to, co mniej zdrowe – głównie ze względu na



smak”. To jednak nic nie szkodzi, wszystko jedno bowiem, czy dzieci są zdrowe: „W produktach dla dzieci w ogóle nie chodzi o to, czy te artykuły są zdrowe” – mówi pan od marketingu.

To już jednak dosyć dziwne, że matki decydują się na to, co niezdrowe, kiedy wybierają produkty dla swoich dzieci. Że nagle robi im się wszystko jedno, czy jedzenie szkodzi maluchom. Coś chyba musiało się wydarzyć, że matki nagle utraciły swój instynkt, wyłączyły naturalny mechanizm obronny i tak zmieniły swoje nastawienie, że nagle zaczynają szkodzić swoim dzieciom na taką skalę.

Tak jakby włączała się do gry jakaś potężniejsza moc.

To oczywiście żadna potężniejsza moc. Nie było też żadnego prania mózgu. To tylko przesympatyczny Pan Hipp i inne miłe postaci z reklam, którym matki najwyraźniej ślepo wierzą, bo dzieci ufają im tak czy siak. Łącznie wydaje się rocznie 700 milionów euro na reklamę czekolady i słodczy w ogóle. W samych tylko Niemczech. Dzieci poddawane są prawdziwemu ostrzałowi bzdur z reklam. Załapują się na 20 000 do 40 000 spotów reklamowych rocznie, jak podaje Niemiecki Związek Medycyny Dzieci i Młodzieży. Europejskim liderem w tej dziedzinie jest Ferrero, włoski słodki koncern, w samych tylko Niemczech wydaje 20 proc. swojego obrotu w wysokości 1,8 miliarda euro na reklamę, czyli 400 milionów euro rocznie.

Do tej pory Ferrero reklamował się głównie przy użyciu argumentów odwołujących się do zdrowia. Na przykład: „ekstraporcja mleka” w kanapce mlecznej. Ostro był za to krytykowany przez instytucje zajmujące się ochroną konsumenta. „Foodwatch” na przykład przyznał koncernowi „Złotego Trzpiota” za „najokropniejsze kłamstwo reklamowe”. W 2012 roku firma musiała wypłacić w Stanach Zjednoczonych 3,3 miliona dolarów odszkodowania (2,5 miliona euro) ofiarom swojej reklamy. Pozew do sądu złożyła Athena Hohenberg z San Diego w Kalifornii, matka czteroletniego dziecka. Chodziło o reklamę określającą nutellę jako „wyważone i smaczne śniadanie”.



**Dr Hans-Ulrich Grimm** mieszka w Stuttgarcie i jest dziennikarzem oraz autorem światowych bestsellerów. Przez lata prowadził badania, które sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych patentów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. Teraz dr Grimm ujawnia całą prawdę o najpopularniejszym narkotyku na świecie.

## **CUKIER UZALEŻNIA! OD CUKRU SIĘ TYJE! CUKIER ZABIJA!**

Niezależne badania powiązały spożywanie cukru z występowaniem nadwagi, otyłości, choroby Alzheimera, cukrzycy i raka. Wykazano, że już w łonie matki dzieci są programowane na spożywanie tego białego narkotyku. Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, większość z nas zmuszona jest spożywać cukier także wbrew własnej woli. Przyjmujemy go w ukrytej formie, w produktach przemysłu spożywczego, które nie mają nic wspólnego ze słodzciami.

Dlaczego tak poważny problem jest pomijany w głównym nurcie informacyjnym? Czy cukrowe lobby trzyma w ręku polityków? W jaki sposób stymuluje się sprzedaż tego białego proszku, a w debacie publicznej umniejsza jego skutki uboczne? Hans-Ulrich Grimm jako pierwszy ujawnia skandaliczne związki pomiędzy państwową protekcją cukrowników i najważniejszymi chorobami cywilizacyjnymi. Ujawnia globalne powiązania biznesowe tego przemysłu, opowiada o cierpieniu ofiar oraz o tle i możliwościach rozwiązania cukrowego problemu.

## **UWOLNIJ SIĘ OD „BIAŁEJ ŚMIERCI”.**

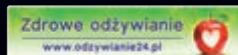
*Hans-Ulrich Grimm oświeca ludzi w pięknym stylu.*

– Die Zeit

*W końcu pojawił się autor posiadający niezbędną wiedzę,  
a do tego piszący jak Raymond Chandler.*

– Vincent Klink, renomowany kucharz i autor bestsellerów

PATRONI:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-17-4



9 788364 127817 4