

Susanne Schäfer

Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu

Cała prawda na talerzu



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu

Susanne Schäfer

Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu

Cała prawda na talerzu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Natalia Szczygłowska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-64278-90-7

Copyright © 2015 by Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg
Tytuł oryginału: Der Feind in meinem Topf?: Schluss mit den Legenden vom bösen Essen

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści:

Wprowadzenie	7
---------------------------	----------

MY – ARCYDELIKATNI

1 Tęsknota za czasem minionym	17
2 O rzeczywistej i odczuwalnej nietolerancji pokarmowej ..	41
3 Morbus Google – Jak powstają mity chorobowe	63

DLACZEGO STALIŚMY SIĘ TACY WRAŻLIWI

4 Moje jedzenie i ja	83
5 Projekt: zdrowie	111
6 Odżywianie się jako religia zastępcza	137
7 Nowa duchowość	159

BIZNES Z LĘKIEM

8 Powszechne testy i terapie	173
9 Jak szerzy się panikę	195
10 Nowe produkty, nowe potrzeby	209

Koniec – po prostu jedz	223
--------------------------------------	------------

Wprowadzenie

Kto w obecnych czasach zaprasza gości na własnoręcznie przyrządzony posiłek, ten powinien poprzedzić spotkanie szczegółowymi konsultacjami. Od dawna już należy w pierwszej kolejności ustalać, kto jest wegetarianinem, a kto preferuje dietę wegańską. Również goście z prawdziwą lub rzekomo odczuwalną nietolerancją laktozy, fruktozy, glutenu albo histaminy wymagają osobnego menu. „Nie mogę jeść sera. Mam wyraźną nietolerancję laktozy, nie muszę nawet pytać lekarza” – „Na wszelki wypadek zrezygnuję z chleba i makaronu. W dzisiejszych czasach mało kto radzi sobie z glutenem” – „Wędzona szynka? To ja lepiej podziękuję. Wiesz przecież – histamina”.

Niedawno rozmawiałam z pewną znajomą, która na krótko przed planowanym spotkaniem rozsyła gościom do wglądu menu. „Już dawno zrezygnowałam z liczenia na łut szczęścia i zaskakiwania moich gości przygotowanymi daniami” – wyjaśniała w rozmowie. Kiedyś w odpowiedzi na swoją wiadomość otrzymała od znajomej pary mail: „Cóż, nam zostaje tylko jedzenie bagietki i popijanie czerwonego wina”. Przynajmniej nie obawiali się glutenu i histaminy.

Kiedy jej córki zapraszają swoje koleżanki z podstawówki na przyjęcie urodzinowe, moja znajoma piecze zawsze dwa ciasta – jedno z glutenem, drugie bezglutenowe. Od pewnego czasu okazuje się również, że aby sprostać wymaganiom młodych gości, normalnego ciasta należy upiec jedynie małą

blachę, dużą zostawiając na ciasto bezglutenowe. Ja sama chętnie biorę pod uwagę wszelkiego rodzaju uprzedzenia moich znajomych co do diety, ale czasem chciałabym ugotować również to, na co po prostu mam ochotę. Wówczas najpierw układam menu i zapraszam tylko tych znajomych, którzy pasują do mojego pomysłu na posiłek.

Jeszcze przed dziesięcioma laty wszelkie dolegliwości trawienne stanowiły przy stole temat tabu. Obecnie jednak posiłek to odpowiedni czas na wszelkiego rodzaju wynurzenia. Wszelkie burczenia w brzuchu i skurcze żołądka muszą zostać przedyskutowane i odpowiednio skategoryzowane. Kto natomiast bezproblemowo radzi sobie z trawieniem absolutnie wszystkiego, siedzi pośród towarzystwa jak nieczuła kłoda, pozbawiona własnych przemyśleń – słowem ktoś, kto nie dojrzał do obecnych czasów.

Stałym punktem programu jest też przerzucanie się własnymi diagnozami oraz szerzenie w połowie jedynie sprawdzonych lub zupełnie bezpodstawnych wniosków. Przy tym wszystkim jednak nawet osoby z nietolerancją laktozy będą podgryzać wszelkie rodzaje sera, gdyż te, w przeciwieństwie do nieprzetworzonego mleka, prawie w ogóle laktozy nie zawierają. Produkty bezglutenowe dla ludzi o zdrowej przemianie materii nie mają absolutnie żadnego zastosowania.

Oczywiście istnieją prawdziwe alergie czy nietolerancje pokarmowe, a kto na nie cierpi, bezsprzecznie potrzebuje produktów żywieniowych niezawierających szkodliwych dla niego substancji. Jednakże również zupełnie zdrowe osoby, niecierpiące na absolutnie żadne problemy trawienne, robią z siebie wrażliwych konsumentów – kłopoty z przyswajaniem pokarmu są dziś po prostu w modzie.

Z biegiem czasu trend do demonizacji jedzenia dotarł i do przedszkoli. Trzyletnia córeczka mojej znajomej codziennie po powrocie z jednego z hamburskich przedszkoli opowiada

o towarzyszach zabawy, którym nie wolno już jeść orzechów, jogurtu czy makaronu. Codziennie wyciągają oni z pojemniczka coś bardzo specjalnego, co tylko im wolno spożywać. Wychowawcy odgrzewają nawet dziewczynkom i chłopcom specjalnie dla nich przygotowane posiłki. Któregoś dnia córka mojej koleżanki zakomunikowała z dumą: „Kiedy jem orzechy, to tak dziwnie szczypie mnie w język. Wydaje mi się, że mam alergię”. Nic dziwnego – ona przecież również chce być kimś wyjątkowym. Podczas spotkania z rodzicami wychowawcy w przedszkolu musieli w końcu zapowiedzieć, że wszelkie specjalne życzenia co do układanego menu będą brane pod uwagę jedynie przy okazaniu zaświadczenia lekarskiego. W przeciwnym razie obowiązuje przedszkolny jadłospis.

O tym, że to niejednokrotnie nadwrażliwość rodzicielska czyni z dzieci małych pacjentów, przekonała się podczas prowadzonych konsultacji dietetycznych Christine Behr-Völtzer, profesor nauk żywieniowych w Wyższej Szkole Nauk Stosowanych w Hamburgu. „Zjawił się u mnie pewien ojciec, który przekonywał, że jego synek nie trawi truskawek w cieście, jogurcie czy marmoladzie, za to świetnie sobie z nimi radzi w galaretkę. Miałam mu wytłumaczyć, dlaczego tak się dzieje. Jego obserwacje przypominały niemal naukowe badania”. Wielu ludzi, którzy szukają pomocy w gabinecie profesor Christine Behr-Völtzer, cierpi na prawdziwą nietolerancję pokarmową. Inni jednak z niewiadomych powodów po prostu obawiają się jedzenia. „Także zupełnie zdrowe osoby żywią często ogromne obawy przed wzmocnionymi smaku, pestycydami czy przed pojedynczymi artykułami spożywczymi, jak mleko, ponieważ usłyszały kiedyś, że powinny je spożywać tylko noworodki, gdyż dla dorosłych jest ono już szkodliwe”. Inni z kolei przestrzegają ścisłych diet, jak chociażby tej makrobiotycznej, kładącej na-

cisk na pokarm ubogi w tłuszcz i bogaty w błonnik. „Czasem mam wrażenie, jakby ludzie poddawali się wręcz jakiemuś rodzajowi sztuki uzdrowicielskiej”.

O tym, że forma dobrowolnej ascezy pokarmowej staje się coraz bardziej popularna, świadczą również liczby: 23 procent Niemców, jak donosi *Spiegel Online* na podstawie przeprowadzonej ankiety, nie spożywa danego produktu spożywczego, gdyż wierzy, że ma trudności ze strawieniem go¹. Następne 11 procent rezygnuje z czerwonego wina, sera oraz przeróżnych produktów rybnych i mięsnych z powodu zawartej w nich histaminy. Tego jednak, czy coś takiego jak nietolerancja histaminy w ogóle istnieje, nie są pewni nawet fachowcy. Dziewięć procent niemieckiego społeczeństwa przyznaje, że stara się zredukować lub zupełnie ograniczyć ilość spożywanego glutenu – białka roślinnego, chociaż zaledwie 0,3 procent Niemców rzeczywiście cierpi na celiakię – chorobę, która zmusza osoby nią dotknięte do rezygnacji z tej substancji. Tego jednak, czy w rzeczywistości istnieje nadwrażliwość na gluten, fachowcy również nie są pewni. Trzydzieści procent przyznaje, że unika lub ogranicza spożywanie innych produktów spożywczych, jak chociażby orzeszków ziemnych. Na rzeczywiste alergie pokarmowe cierpi jednak zaledwie 2 do 3 procent społeczeństwa. Na podstawie wielu przeprowadzonych badań w wielu przypadkach można było niezbicie stwierdzić, że choć dana osoba twierdzi, iż cierpi na nadwrażliwość pokarmową, przeprowadzone testy tego nie potwierdzają².

Wielu ludzi pozwala sobie wmówić, że produkty bezglutenowe czy bezlaktozowe są dla nich wyjątkowo korzystne –

¹ <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/gluten-laktose-histamin-23-prozent-klagen-ueber-unvertraeglichkeiten-a-975015.html>.

² CC Roehr i in., Food allergy and non-allergic food hypersensitivity in children and adolescents. W: *Clin Exp Allergy*, 2004 Oct; 34 (10): 1534–41. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15479267>.

również dla tych, którzy nie wykazują absolutnie żadnej nietolerancji pokarmowej. Choć to jednak nieprawda, to już od lat rozwija się specyficzny rynek żywniowy. Jak stwierdza Międzynarodowy Koncern Badania Opinii Publicznej GfK, niemal trzy razy więcej ludzi kupuje obecnie produkty bez laktozy, niż miało to miejsce jeszcze w 2007 roku, chociaż ludzie ci wcale nie cierpią na nietolerancję laktozy. W Stanach Zjednoczonych już co trzecia osoba redukuje ilość spożywanego w pokarmie glutenu³. Obecnie najchętniej reklamujemy produkty spożywcze, anonsując, czego *nie* zawierają. I nieważne, czy ten demonizowany składnik nazywa się cukrem mlecznym czy glutenem, aromatyzatorem czy wzmacniaczem smaku, jest on narzędziem używanym do celowego sterowania popytem. Producentom żywności niezwykle się opłaca przyozdabianie opakowań swoich produktów informacjami „nie zawiera...” (w języku marketingu określa się to mianem „Clean Labels” – czysta etykieta). Stanowi to już nawet symbol naturalnej, nieskażonej i wyjątkowo wysokiej jakości. A nam z kolei sugeruje się, że pozbywszy się tych produktów, działamy na rzecz dobrego samopoczucia własnego i cudzego.

Dlaczego jesteśmy gotowi płacić podwójnie lub nawet potrójnie za produkty spożywcze, które nie mają dla nas żadnego zastosowania? Ponieważ wierzymy, że dzięki lepszemu jedzeniu staniemy się lepszymi ludźmi – zdrowotnie, ekonomicznie i duchowo. Jednocześnie rozwija się wiele towarzystw stanowiących niezwykle wsparcie dla strategów branży medycznej i spożywczej: każdy jest obecnie zobowiązany pielęgnować swoje ciało i duszę, by pozostać zdrowym dziś, jutro i aż po dni późnej starości. Powstał swoisty kult życia wewnętrznego. Obchodzimy się ze sobą tak

³ <https://www.npd.com/perspectives/food-for-thought/gluten-free-2012.html>.

ostrożnie, że najwykleszym dolegliwościom brzucha przypisujemy z miejsca znaczenie sygnału alarmowego. Odżywianie się zaczęło przy tym pełnić funkcję zastępczej religii. Obiecuje się nam uzdrowienie ciała i duszy, a kto dopuścił się grzechu spożycia frytek, ten odnajdzie wybaczenie tylko w kuracji odtruwającej i produktach „wolnych od...”. Nakładanie sobie na stołówce duszonych warzyw zamiast smażonej kiełbasy jest przy okazji rodzajem demonstracji: jestem zdyscyplinowany i ponoszę odpowiedzialność za siebie i swoją wydajność. W ten sposób status socjalny zostaje utrwalony na dobre.

Łatwo jednak stać się więźniem takiej struktury. Uważamy się za szczególnie krytycznych i uświadomionych, ponieważ wydaje się nam, że wiemy, jak jesteśmy systematycznie podtruwani pestycydami, substancjami dodatkowymi, a teraz również i laktozą, fruktozą oraz glutenem. Przy tym wszystkim jednak to właśnie owe zróżnicowane lęki czynią z nas łatwowierną klientelę tych wszystkich, którzy na naszym strachu zbijają majątek. Lekarze, laboratoria i terapeuci podsuwają nam wątpliwej jakości testy, z których niezbitnie wynika cała lista produktów spożywczych, które rzekomo nam szkodzą. Samozwańczy naukowcy wzmagają tylko nasze lęki przed podstawowymi składnikami odżywczymi. Manipulacja przejawia się w takich tytułach jak *Weizenwampe* (*Pszeniczny brzuch*) czy *Dumm wie Brot* (*Głupi jak chleb*), a my jeszcze odwdzięczamy się im wysokimi miejscami na listach bestsellerów. Przemysł spożywczy aż zaciera ręce z zachwytu nad naszą wrażliwością, a supermarkety zapełniają swoje półki produktami „wolnymi od...” dla „wrażliwych konsumentów”. A my znów okazujemy wdzięczność, że ktoś nas wspiera w wypełnianiu naszych zdrowotnych zobowiązań i tworzeniu zupełnie nowej tożsamości pokarmowej.

Konsumenci mąki pszennej umierają wcześniej, gluten skleja ciało od środka, a mleko i tak doprowadza nas do choroby – cały ten dramatyczny bezsens, rozpowszechniany przez autorów książek, bloggerów i potentatów przemysłu spożywczego możemy z czystym sumieniem ignorować. Nie powinniśmy już dłużej pozwalać tym samozwańczym policjantom żywieniowym na odbieranie nam przyjemności z jedzenia, lecz powinniśmy na nowo powrócić do spokoju ducha. Nigdy wcześniej bowiem dobre i zdrowe jedzenie nie było tak łatwo dostępne, jak dziś.

5

Projekt: zdrowie

Każdy jest obecnie wzywany do troski o własne zdrowie, wyrażanej przede wszystkim dbałością o pokarm. Już w szkołach dzieci uczą się, że człowiek codziennie powinien zjadać warzywa i owoce. Dorosli niech zatroszczą się o swoje ciało dzięki zastosowaniu brokułów i regularnym wizytom kontrolnym. Wystawianie swojego zdrowia na niebezpieczeństwo poprzez picie alkoholu, palenie papierosów czy otyłość uchodzi dziś za zachowanie aspołeczne. Nic zatem dziwnego, że niektórzy z nawiązką wypełniają swe obowiązki obywatelskie, szukając uzdrowienia w bezglutenowym chlebie i witariańskich szaszłykach ze szpinakiem lub w mleku sojowym.

Chętnie im się przyglądamy. Nowojorskim potentatom reklamowym z lat sześćdziesiątych, jak, poddawani najsilniejszemu nawet stresowi, rozpierają się wygodnie w swoich fotelach, przypalając papierosa złotą zapalniczką. Jak nawet najdrobniejszy wysiłek (zaraz mamy meeting/jesteśmy właśnie po meetingu/za chwilę zaczynamy meeting) wystarcza, aby usprawiedliwić drinka. Jak pomimo obrączki na palcu za zamkniętymi drzwiami przeżywają zakazane, przelotne przygody. W serialu telewizyjnym *Mad Men* palą już nie tylko ludzie sukcesu, ale również dzielne gospodynie domowe czy kobiety w zaawansowanej ciąży. Nawet lekarze w swoich gabinetach i rodzice w pokoikach dziecięcych nie stronią od tytoniu. Se-

rial odniósł niewiarygodny sukces na arenie międzynarodowej, wygrywał nagrody i skupił uwagę wielu ludzi, śledzących odcinek po odcinku haniebny żywot z innych czasów. Wierne fanki serialu były tak zafascynowane historycznym glamour, że same zaczęły ubierać się w grafitowe spódniczki z wysokim stanem i czółenka na wzór lat 60. – wybór był wystarczająco szeroki, ponieważ kreatorzy mody również oglądali *Mad Men*.

Serial, który na antenach amerykańskich stacji telewizyjnych pojawił się w 2007 roku, kręcony był głównie w Los Angeles. Kalifornijskie prawo mocno stoi na straży zdrowia i palenie papierosów w miejscu pracy jest zabronione. Ekipa filmowa wspomagała się zatem nieszkodliwymi papierosami ziołowymi. Zapytany przez pewnego dziennikarza o to, jak te papierosy smakują, Jon Hamm, odtwórca głównej roli Don Drapera, odparł: „Okropnie. Smakują jak mieszanka trawy z mydłem”.

Fakt, że aktorzy zmuszeni byli palić klinicznie zdrowotne papierosy o aromacie mydła, podczas gdy wcielali się w role dzikich ludzi reklamy, jest już wymownym znakiem zmiany czasów. Podczas gdy kiedyś na salonach uznawane było rujnowanie sobie zdrowia chwilową przyjemnością, dziś już zdrowie jest niepodważalnym ideałem. Pozostać sprawnym aż do najpóźniejszej starości, możliwie długo konserwować młode ciało, nie pozwalać nawet pojawić się chorobie, oto ogólne cele, na które możliwe wcześniej powinniśmy zacząć pracować.

Zmienia się radykalnie także nasze spojrzenie na sylwetkę: aż do lat 70. gruby brzuch był dla mężczyzny na stanowisku oznaką sukcesu i dobrobytu. Decyzje polityczne i gospodarcze zapadały w wypełnionych dymem papierosów i oparami koniaku zamkniętych pokojach. „Sport uznawany był za formę spędzania wolnego czasu przez młodych ludzi i nie stał się jeszcze częścią codzienności” – pisze socjolog Friedrich

Schorb z Uniwersytetu w Bremen. – „Wręcz przeciwnie: jogging czy ciężarki w zestawieniu z dyrektorem banku lub czołowym politykiem byłyby postrzegane jako rzecz niegodna elity”⁷⁶.

W końcu przez długi czas to nie ludzie elity, lecz robotnicy na plakatach stylizowani byli na umięśnionych atletów. Mięśnie bowiem były tym czymś właśnie dla ludzi bez władzy i pieniędzy. Dziś natomiast prezydent Barack Obama chętnie pokazuje się podczas meczów bejsbolowych, brytyjski premier David Cameron – podczas joggingu, a niedysiejszy niemiecki minister zdrowia Daniel Bahr – nawet podczas maratonu. W *Süddeutsche Zeitung Magazin* federalny minister sprawiedliwości Heiko Maas pokazał się w zainscenizowanej roli triathlonisty, na zdjęciu uwieczniono nawet sztuczne krople potu na nosie i brodzie⁷⁷. First Lady Michelle Obama często opowiada o warzywach, które uprawia w ogródku Białego Domu, i pokazuje swoje ukształtowane pracą ramiona. Z kolei dwaj japońscy politycy zajmujący się kwestiami zdrowia publicznie się odchudzali. Obywatele mogli ich podglądać za pomocą specjalnego bloga. Regularnie ukazywały się zdjęcia, na których współpracowniczka biura mierzyła brzuchy polityków⁷⁸. W ten właśnie sposób politycy chcieli pokazać się swojemu narodowi jako wzór do naśladowania, a pamiętajmy, że Japonia ma najdłuższą w świecie przewidywalną długość życia i najniższy odsetek otyłości w krajach przemysłowych⁷⁹. Dziś ci odpowiedzialni

⁷⁶ Friedrich Schorb, Fit for Fun? Schlankheit als Sozialprestige. W: Bettina Paul, Henning Schmidt-Semisch (Hg.), Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft. Wiesbaden 2010, s. 106.

⁷⁷ <http://sz-magazin.sueddeutsche.de/texte/bildergalerie/42074/7/Sagen-Sie-jetzt-nichts-Heiko-Maas#bild>.

⁷⁸ <http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/6205894.stm>.

⁷⁹ Schorb 2010, s. 112 i 113.

za siebie ludzie uprawiają dużo sportu, jedzą zdrowo, tylko nieliczni palą – przynajmniej tak podają w ankietach.

Palacze do żółtej strefy

Także codzienność dobitnie uzmysławia nam, które zachowania są obecnie dobrze widziane, a które poddawane są negatywnej ocenie. A tu jakiś odległy nawet znajomy wrzuca na Facebooka swój osobisty rekord w biegu. To znów kucharze, którzy normalnie nie są znani z dań wegetariańskich, ogłaszają w trakcie swoich programów telewizyjnych: „Od miesiąca nie jem już mięsa”. Jednocześnie rodzice częstujący swoje dziecko cukierkiem będą obrzucani krzywymi spojrzeniami.

Brzuch kobiety ciężarnej musi także być ze wszystkich stron w porządku. Niedawno pewna moja znajoma chciała napoić swe nienarodzone dziecko filiżanką kawy, lecz kelner miał opory, by napój jej podać. Palacze nie przeciągają się już na dyrektorskich fotelach republiki, lecz kulą się w specjalnie przeznaczonych miejscach na dworcu, w wyrysowanym na ziemi żółtą farbą kwadracie, gdzie ich niestosowne zachowanie będzie jeszcze tolerowane. „Igit, dziecko, nie patrz na żółty kwadrat. Tam są palacze” – sarkastycznie komentował żółte linie na dworcach pewien użytkownik wirtualnego forum *Netzwerk Rauchen*. Na tym portalu zebrali się palacze na wzór uciśnionej mniejszości narodowej. Wielu z użytkowników wybrało tam zamiast nicków całe hasła: „Wolne palenie zamiast wolne od palenia!” albo „Piwo i papieros dobrze w dłoni leży, teraz do mnie świat należy”. Tak dziś brzmią rebelianckie hasła.

Gdy ktoś odstaje od powszechnie przyjętego dążenia do zdrowego ideału, momentalnie odczuwa konsekwencje, nie tylko symboliczne, ale też całkiem namacalne, swoich zacho-

wań. Palacze mają zarabiać mniej niż niepalący, tak zostało przyjęte przynajmniej w USA⁸⁰. Ludzie z nadwagą są dyskryminowani w pracy, zwłaszcza kobiety: szefowie mniej im ufają, są raczej odrzucane w procesie rekrutacyjnym i rzadko proponuje im się awans⁸¹.

Odkąd Niemcy nie stanowią już społeczeństwa zindustrializowanego, lecz ludzi zarabiających pieniądze na świadczeniu usług, więcej pracuje się nad ciałami w studiach fitness niż w pracy. „Poszczególne symbole, które jeszcze kiedyś oznaczały sukces, jak okrągły brzuch czy korzystanie z towarów tytoniowych lub wysokoprocentowego alkoholu, dziś uchodzą za znak typowego przegranego procesu reform gospodarczych” – pisze Friedrich Schorb⁸². Kto na dłuższą metę zrezygnował z tytoniu i alkoholu, je więcej zielonego niż tłustego, a swoje ciało utrzymuje sprawne, demonstruje natomiast samodyscyplinę, wytrzymałość i dalekowzroczność. Szczupłe, wytrenowane, a przede wszystkim zdrowo odżywiane ciało jest wyraźnym dowodem na prowadzenie tego, jakże oczekiwanego przez społeczeństwo, zdrowego trybu życia.

Od państwa opiekuńczego do samostanowienia

Wszystko to, co dzień po dniu możemy wokół siebie obserwować, to jedynie widzialny wierzchołek głęboko sięgającego procesu przemiany społecznej. To zmiany w syste-

⁸⁰ Julie L. Hotchkiss, M. Melinda Pitts, *Even One is Too Much: The Economic Consequences of Being a Smoker*. Research Department Federal Bank of Atlanta 2014. <http://economics.rutgers.edu/dmdocuments/JulieHotchkiss.pdf>.

⁸¹ KE Giel i in., *Stigmatization of obese individuals by human resource professionals: an experimental study*. W: *BMC Public Health*. 2012 Jul 16; 12: 525. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22800290>.

⁸² Schorb 2010, s. 106.

mie socjalnym i zdrowotnym wymogły takie przeobrażenia w teraźniejszości. Gdy podejmujemy najzwyczajniejsze w świecie codzienne decyzje, reagujemy zawsze, świadomie lub nieświadomie, na te społeczne procesy. Pojadę do pracy samochodem czy rowerem? A jeśli pojadę rowerem, to założę kask czy nie? Zabiorę na stołówkę smażone kielbaski z purée ziemniaczanym czy też azjatyckie danie z tofu i warzywami? Czy pozwolę mojemu dziecku zjeść gumisia? Wieczorem pójdę popływać czy do knajpy? To, w jaki sposób każdy z nas odpowie sobie na te pytania, to nasza prywatna sprawa, w tym jednakże przypadku to, co prywatne, staje się polityczne.

Zdrowotny ideał nie jest nam za każdym razem prezentowany przy pomocy tego samego aktora, lecz jest więcej osób, nakręcających rozwój. Kolejny krok na tej drodze wykona państwo: w 1900 roku poprawiło ono zaopatrzenie w wodę pitną, wyregulowało kwestie ochrony pracy i zainwestowało w mieszkania dla obywateli. W XX wieku rozciągnięto ubezpieczenie chorobowe, inwalidzkie i późnej starości na niemal całą ludność. Od tego momentu opieka zdrowotna zaczęła ulegać nieustannej poprawie. Podczas gdy za pomocą tych wszystkich kroków państwo próbowało jeszcze zoptymalizować możliwie wielu obywatelom warunki ramowe do zdrowego życia oraz zabezpieczyć słabych, dziś już państwo raczej wzywa swoich obywateli, aby sami zadbali o swoje zdrowie.

Wraz z wkroczeniem w XXI wiek „nastąpiła głęboko sięgająca przebudowa socjalnej aranżacji” – pisze Henning Schmidt-Semisich, socjolog i profesor nauk o zdrowiu na Uniwersytecie w Bremen. Widoczne jest przy tym prze-strukturyzowanie odpowiedzialności. „Co społeczeństwo jest winne jednostce, a co jednostka społeczeństwu?”. Odpowiedź na to pytanie uległa zmianie: „Skoro «zaopatrujące

miasto opiekuńcze» odpowiedziało na to pytanie, wyraźnie obciążając społeczeństwo, to za pomocą idei «aktywującego państwa socjalnego» ciężary odpowiedzialności będą przelicane na jednostkę”. Pod pojęciem „aktywującego państwa socjalnego” Schmidt-Semisich ma na myśli na przykład wzywianie nas do zakładania obok ubezpieczenia państwowego także prywatnego funduszu emerytalnego.

Równoległe dochodzi do rozciągnięcia odpowiedzialności także w innych obszarach: im bardziej medycyna odkrywa, co jest dla nas zdrowe, a co nie, tym więcej powstaje możliwości sterowania ludzkim zdrowiem – ale i więcej będzie się wymagało od jednostki. Dochodzi do rozszerzenia obowiązków – od zdobywania wiedzy na dany temat po odpowiedzialność za samego siebie. Schmidt-Semisich mówi o „obowiązku jednostki do kształtowania własnego zdrowia”. Całą sprawę argumentuje się moralno-socjalną odpowiedzialnością jednostki wobec słabych środków finansowych wspólnoty: Każdy „akt zaniedbanej pomocy wobec siebie samego” zdaje się z tego punktu widzenia nie tylko irracjonalny, ale też niemoralny. Każdy znak niedoboru gotowości do aktywności i samoopieki uchodzi już nie tylko za nieekonomiczny, ale też za aspołeczny⁸³. W skrócie: polityka nie tylko z litościwej troski popycha nas w stronę zdrowego trybu życia, lecz robi to po to, byśmy nie zostali na garnuszku państwa.

Także takie dyscypliny naukowe, jak Public Health (zdrowie publiczne), wzmocniają tę nową świadomość ciała, pisze Schmidt-Semisich, który sam przeprowadza badania w tym obszarze. Światowa Organizacja Zdrowia sformułowała cel, który na pozór brzmi szlachetnie: „Wszystkim ludziom zapewnić większy wpływ na samodecydowanie o własnym

⁸³ Stephan Lessenich, *Die Neuerfindung des Sozialen*. Transcript 2009, podają za: Schmidt-Semisich 2010, s. 13.

zdrowiu i umożliwić im w ten sposób wzmocnienie ich kondycji”. Tak to zostało ujęte w Ottawa Charta WHO z 1986 roku. Na początek fachowcy zajmujący się nauką o zdrowiu podają na przykład, na podstawie pewnych danych epidemiologicznych, które zachowania są zdrowe, a które – nie i na tej podstawie ustalają zdrowy tryb życia. Chodzi im nie tylko o jasno sformułowane wnioski naukowe, lecz również o przekonanie do danego stylu życia jak najszerzego grona ludzi. Każdej jednostce wyznaczana jest aktywna rola doinformowywania się, który ze stylów życia jest jej najbardziej zalecany ze względów zdrowotnych. Przecież tego już się dzieje w szkołach uczą. Kampania dietetyczna „Pięć dziennie” na przykład prowadzona przez Federalne Ministerstwo Zdrowia oraz ekspertów naukowych ma na celu przekonanie głównie uczniów do jedzenia wielu owoców i warzyw. Przynajmniej pięciu sztuk dziennie.

Przeżycia zdrowotne w Vitalotece

Także ciało medyczne bardzo się w ostatnich latach zmieniło – z systemu gotowego do świadczenia usług zdrowotnych w sektor zorientowany na zysk. Lekarze, szpitale, ośrodki opieki i centra rehabilitacyjne przekształciły się w konkurencyjne przedsiębiorstwa, które pośród swoich usług wymieniają również dobra konsumpcyjne⁸⁴. Pacjent zmienia się w liczącego się klienta, któremu nieustannie proponuje się testy i terapie, a on zmuszony jest dokonywać wyboru, czy się na nie zdecydować, czy też odrzucić. Zdrowie zatem stało się personalnym projektem i praktycznie ułatwia nabycie całej palety wielu dóbr, w tym pracy. Apteczne neony obie-

⁸⁴ Schmidt-Semisch 2010.

cują „doświadczenie zdrowia” lub nazywają się zaraz „Vitalotekami” i zarabiają na niepotrzebnych witaminach albo innych koktajlach na lepsze samopoczucie lub też proponują mieszanki rzekomo wyzwalające niezwykle dużo energii, zdrowych nawet czyniąc jeszcze zdrowszymi. Medycyna już dawno postawiła sobie za cel nie tyle leczyć chorych czy ulżyć cierpiącym, lecz rozpoznawać wczesną fazę choroby nawet w jej początkowym stadium – lub przynajmniej sprzedawać pacjentom to dobre poczucie, że wszystko jest w porządku. Dla lekarzy już od pewnego czasu zdrowy jest o wiele bardziej atrakcyjnym pacjentem niż chory. Na indywidualnych usługach zdrowotnych kierowanych do zdrowych zarabiają szczególnie dobrze. Wielce sporną kwestią pozostaje zresztą nawet problem sensowności wielu z tych zabiegów.

Z biegiem czasu zdrowie jako towar tak silnie zagnieżdżyło się na rynku, że pod jego hasłem zaczęły się lansować nawet te marki, które właściwie nic z tą gałęzią wspólnego nie miały. Firma Bosch zaczęła reklamować swoje lodówki hasłem, że „ważne witaminy i substancje odżywcze” zachowywane są w pokarmie jedynie w optymalnej temperaturze⁸⁵. Międzynarodowa Giełda Turystyczna donosi: „Urlop leczy i uszczęśliwia” – studia naukowe badające pozytywny wpływ regularnych wypoczynków⁸⁶. Inicjatywa „Hamburg śpiewa”, w ramach której obcy ludzie z talentem lub zupełnie go pozbawieni spotykają się na wspólnym powrzaskiwaniu, nie reklamuje się zapewnieniem, że to po prostu fajne przeżycie, lecz wskazuje na optymalizujący wpływ spotkań na życie: „Śpiew jest zdrowy i uszczęśliwia. Śpiewanie rozluźnia i przywraca równowagę. Śpiewający są radośniejsi, bardziej kreatywni, świadomi siebie i można na nich bar-

⁸⁵ <http://www.bosch-home.com/de/produkte/kuehlen-und-gefrieren/kuehlschranke.html>.

⁸⁶ <http://www.itb-berlin.de/Presse-Service/Pressemitteilungen/index.jsp?lang=de&id=330496>.

dziej polegać niż na innych”⁸⁷. Już nawet producent damskiej bielizny napomina: „Pamiętaj zawsze: sex czyni szczęśliwym i zdrowym”⁸⁸.

Uniknijmy nieporozumienia: naturalnie to wielka wygrana, jeśli człowiek może zadbać o swoje długie, zdrowe życie (i wie, że w ciąży najlepiej jest nie palić). Fakt, że nie chcemy biernie i bezsilnie czekać na przeznaczony nam los, niesie za sobą szansę. Palenie, nadużywanie alkoholu, cukru i zbyt mała dawka ruchu zwiększają ryzyko wystąpienia chorób, to zostało naukowo dowiedzione. A jako uświadomieni użytkownicy powinniśmy się nadal doinformowywać, jaki właściwie wpływ na nas może mieć to wszystko, co przeróżne przedsięwzięcia nam sprzedają.

Kto jednak czyni pojedynczego człowieka samego odpowiedzialnym za swoje zdrowie, myśli zbyt krótkowzrocznie. Nie dostrzega na przykład, że zdrowie zależy też od pewnych czynników strukturalnych, na które trudno, żeby pojedyncza jednostka miała wpływ. Weźmy na przykład niski status socjalny i związaną z nim niemoc wobec, dajmy na to, podwyższonego ryzyka zachorowania i śmierci w młodym wieku. Dobrze wyłożył to w swoich słynnych studiach Whitehall brytyjski epidemiolog Michael Marmot. Przebadał dane z ponad 17 000 brytyjskich urzędów, które od dziesiętków już lat pracowały według ściśle określonej hierarchii. Ci, którzy stali w ogonie hierarchii społecznej, mieli wyraźnie słabsze zdrowie niż ci ze szczytu drabiny: po siedmiu latach badań udało się ustalić, że na choroby wieńcowe umiera ponad trzykrotnie więcej pracowników wykonujących proste prace, na przykład biurowe, niż to ma miejsce w przypadku pracowników na stanowiskach kierowniczych. Wprawdzie

⁸⁷ <http://www.hamburg-singt.de/daskonzept>.

⁸⁸ <http://www.amorelie.de/dessous/>

osoby o niskim statusie społecznym były grubsze, więcej paliły i mniej się poruszały, lecz nawet po odjęciu tych wszystkich czynników naukowcy wciąż dostrzegali silne powiązania pomiędzy miejscem w hierarchii społecznej a umieralnością⁸⁹. Marmot nazwał to zjawisko „syndromem statusu”. Dotknięci tą przypadłością cierpią na stres, ale nie na ten, który u kierowniczkę wywołany jest napiętym grafikiem. Tu bowiem wciąż pozostają pewne możliwości działania. Ten naprawdę niezdrowy stres ujawnia się wtedy w ciele, kiedy człowiekowi zdaje się, że znalazł się w pewnej sytuacji, na którą absolutnie nic nie może poradzić. Często przejawia się u pracowników niemających możliwości samodzielnie kontrolować swoich decyzji ani zastosowania lub rozwijania swoich umiejętności⁹⁰. Za powyższe ustalenia królowa uhonorowała Michaela Marmota pasowaniem na rycerza.

Problematyczny pozostaje także fakt, że ideał zdrowia ma również swoją drugą stronę: podczas gdy naukowcy i politycy propagują właściwy styl życia, automatycznie wypuszczają także produkt uboczny w postaci wyobrażenia tego, co niewłaściwe. Im bardziej idealizuje się śrutę i zboże, tym bardziej lekceważy się chleb tostowy. I nagle okazuje się, że grubi i palacze są aspołeczni. Niezdrowe zachowania odstają coraz bardziej i chętniej są komentowane. Otyli, którzy kupują w supermarkecie czekoladę, muszą nasłuchiwać się przy kasie zgryźliwych komentarzy. Także kampanie zdrowotne mogą się przyczynić do takiego rozwoju rzeczy, nawet jeśli zamiary mają dobre. Kto wciąż wmawia dzieciom, że jedzenie warzyw i bycie szczupłym jest dobre, ten

⁸⁹ MG Marmot i in., Employment grade and coronary heart disease in British civil servants. *W: J Epidemiol Community Health*; Dec 1978, 32 (4): 244–249. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1060958/>.

⁹⁰ Michael Marmot i in., *Work Stress and Health: the Whitehall II study*. 2004, S. 6. http://www.ucl.ac.uk/whitehallIII/pdf/Whitehallbooklet_1_.pdf.

przemycia automatycznie informację, że wszystko inne jest złe. W najgorszym wypadku przyniesie to więcej zła niż przyniosłoby dobra, ponieważ grube dzieci są coraz bardziej dyskryminowane. Amerykańscy naukowcy pokazali zdjęcia piąto- i szóstoklasistów w latach 1961 i 2001. Różnych dzieci: zdrowych, silnych, otyłych i z przeróżnymi ułomnościami. Uczniowie mieli dokonać oceny osób widzianych na zdjęciach. W obu punktach czasowych otyłe dzieci zostały ocenione najgorzej, zatem stygmatyzacja osób grubszych odbywała się już przed dziesiątkami lat w zachodnim świecie. Wyniki z 2001 roku jednakże zarysowały się wyraźnie dobitniej⁹¹.

Psychiatra dzieci i młodzieży z Uniwersytetu Duisburg-Essen, Johannes Hebebrand, widzi zależność pomiędzy poszczególnymi kampaniami zdrowotnymi i wzbierającą stygmatyzacją: „Doświadczamy obecnie, jak osoby otyłe stają się uosobieniem przegranej i zostają wykluczane. Polityka swoimi kampaniami prewencyjnymi mimowolnie popycha to zjawisko naprzód” – pisał⁹². Programy stawiające sobie za zadanie takie wychowywanie młodych, aby z własnej woli chcieli oni zmienić swoje postępowanie, przeważnie nie miały żadnego wpływu na wagę ciała. Aby zapobiec zjawisku stygmatyzacji, powinniśmy już zaprzestać zajmować się problematyką otyłości. Lekarz krytycznie postrzega nawet kampanię „Pięć dziennie” – nie powinniśmy wmawiać dzieciom jedzenia, powiedział w trakcie wywiadu⁹³. Niektórzy psychologowie żywienia proponują nawet, aby zaprzestać opowiadania dziecku o zdrowych warzywach, lecz lepiej pozwolić

⁹¹ https://www.uni-due.de/unikate/ressourcen/pdf_dokumente/30/EU_30_01.pdf, s. 12.

⁹² Johannes Hebebrand, Soll uns die Politik zum richtigen Essen erziehen? W: Zeit Wissen Ratgeber Ernährung, Nr. 1 2009, s. 8.

⁹³ Tanja Stelzer, »Warum soll ich das Kind quälen?«, Interview mit dem Psychiater Johannes Hebebrand. W: Die Zeit, 18. 6.2014, S.W18.

mu doświadczyć na własnej skórze, jakie to uczucie uprawiać rzodkiewkę i kalarepę i jak je przygotować do jedzenia.

Profilaktyka nie kończy się nigdy

Szczupli i uświadomieni też padają ofiarami stresu. Dalszym działaniom nie można się oprzeć. Przecież praca nad projektem autooptymalizacji nie kończy się nigdy. Kto wczoraj spędził wieczór w studiu fitness, tego i dziś nie może tam zabraknąć. Kto spożył swoją dzienną rację owoców, jutro znów wgryzać się będzie w kolejne jabłko. Możliwość zrobienia czegoś dla własnego zdrowia przerodziła się w permanentny obowiązek – to także jeden ze skutków lansowania idealnego ciała.

O tym, jak silny jest obecnie nacisk na troskę o własną niezawodność, przekonaaliśmy się już w maju 2013. Aktorka Angelina Jolie opublikowała w *New York Times* artykuł pod tytułem „My Medical Choice” („Moja medyczna decyzja”). Obwieściła tam, że w ramach działań prewencyjnych zdecydowała się na zabieg mastektomii obu piersi. Za tą decyzją stało wysokie, na skutek pewnych szczególnych uwarunkowań genetycznych, ryzyko wystąpienia raka piersi. Wiele kobiet zostało zaalarmowanych, także w Niemczech: po publikacji zwiększyła się liczba zapisów na badania. Nie raz nawet dziesięciokrotnie. Na termin konsultacji lekarskiej czekało się miesiącami. Kobiety poszły w ślad za aktorką i umawiały się na badanie genetycznego ryzyka oraz konsultację, czy nie powinny zdecydować się profilaktyczną mastektomię. Eksperci uspokajali, że nie każda kobieta, której mama albo ciocia chorowały na nowotwór, musi zaraz mieć podobny defekt genetyczny. A jednak Klinika Uniwersytecka w Dusseldorfie podała informację, że od momentu pu-

blikacji aktorki trzykrotnie więcej kobiet o wysokim ryzyku choroby decyduje się na zabieg⁹⁴.

Angelina Jolie latami patrzyła na cierpienia matki i przeżyła jej wczesną śmierć. Bała się, że jej przydarzy się ta sama historia. Wszystko to jest jak najbardziej zrozumiałe. I jak najbardziej miała prawo opowiedzieć publicznie swoją historię i nawoływać kobiety do przeprowadzenia choć testu genetycznego. A jednak ten apel miał i swoje skutki uboczne. „Nowotwór wciąż jest słowem, które przepełnia ludzi lękiem i wywołuje niezmiernie poczucie bezsilności” – pisze Angelina Jolie w swoim artykule. Jednak dzięki nowym możliwościom diagnostycznym, które pozwalają na ocenę ryzyka osobistego, można aktywnie przeciwdziałać bezradności. Chorzy mogą się już tylko leczyć. „Mam nadzieję, że to pomoże czytającym kobietom w zrozumieniu, że mają jeszcze pewne możliwości” – pisała Angelina Jolie.

Retoryka ta podkreśla iluzoryczne przekonanie, że zdrowie jest tylko kwestią właściwego planowania. Jakkolwiek to pociągająca teza, to musimy sobie jasno uzmysłwić, że nie jest ona prawdziwa – gdy tylko uporamy się z jednym ryzykiem, zaraz pewnie pojawi się kolejne. Kobieta, która nosi gen BRCA1 albo BRCA2, ma nie tylko podniesione ryzyko wystąpienia raka piersi, ale także raka jajników. Jeżeli wytnie się jeszcze te organy, dojdzie to kompletnego zaburzenia gospodarki hormonalnej w całym ciele. Podawanie hormonów jest kwestią sporną w medycynie, ponieważ może powodować z kolei podwyższenie ryzyka wystąpienia jeszcze innej choroby. I co, jeśli ryzyko wystąpienia choroby leży, powiedzmy, na poziomie 50 procent? Wówczas ma się dokładnie takie same szanse zachorowania, jak i pozostania

⁹⁴ <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/brust-op-bei-angelina-jolie-vielefrauen-sind-besorgt-a-904556.html>.

zdrowym. Czy to czyni pacjenta kandydatem na podwyższone ryzyko? A co, jeśli ktoś zdecydował nie brać udziału w radykalnych działaniach profilaktycznych albo w ogóle nie chce znać swojego ryzyka? Czy wtedy człowiek sam jest sobie winien, jeśli zachoruje? Zdrowa starość jedynie częściowo jest wynikiem dobrego planowania i prawidłowej prewencji. Sporo ma też wspólnego ze szczęściem.

Dieta Właściwa-z-małym-ale

Większość Niemców zaakceptowała już główne prawdy żywieniowej wiary. Jest też gotowa wypełniać swoje obowiązki. Jeśli jednak chodzi o przekładanie wiedzy na praktykę, to okazuje się, że Niemcy odżywiają się głównie według diety „właściwej-z-małym-ale”. Właściwie to mamy najlepsze chęci na prawidłową, żywieniowo właściwą codzienność: blisko 70 procent Niemców podjęło postanowienie świadomej, zróżnicowanej i zdrowej diety. Tak deklarują w ankietach. Jakość dla większości z nas nie oznacza dziś, że dany produkt spożywczy smakuje i jest bezpieczny – dziś jeszcze musi pochodzić od okolicznych producentów, być świeży, naturalny i zdrowy⁹⁵.

Zaraz jednak pojawia się jeszcze „ale”. Tak jak my, Niemcy, jesteśmy tacy uświadomieni i odpowiedzialni, tak też szybko w prawdziwym życiu odsuwamy się od naszego ideału. Na przykład według Towarzystwa Żywieniowego jemy zdecydowanie za mało owoców i warzyw. Od 2005 roku udział owoców w diecie spadł o kolejnych 14 procent (podczas gdy zwiększyło się spożycie tłuszczu)⁹⁶. I tutaj także potwierdza

⁹⁵ Ankieta Instytutu Demoskopii w Allensbach, przeprowadzona na zlecenie koncernu żywniowego Nestlé w latach 2011 i 2012.

⁹⁶ Instytut Zachowań Żywieniowych Maxa Rubnera 2013.

się pewien stereotyp: szczególnie to mężczyźni spożywają za dużo mięsa. Do tego dochodzi jeszcze kwestia podgrzewania gotowych posiłków. Czterech na dziesięciu Niemców raz w tygodniu lub częściej odgrzewa gotowe danie⁹⁷. A pośród tej szarpaniny rzeczywistości i życzenia kwitną wyrzuty sumienia. „Odżywiam się zbyt jednorodnie”, „Jem za mało warzyw”, „Gdybym miała czas, częściej bym gotowała” – takie wypowiedzi trafiają głównie do środowiska osób aktywnych zawodowo. Najwyraźniej wiele osób cierpi z powodu nieumiejętności sprostania osobistym celom, oczekiwanym przez społeczeństwo.

To jest paradoks, ale faktycznie, choć żyjemy w erze koncentrowania się na ciele, wcale nie żyjemy tak wzorowo. Nie tylko w kwestiach żywieniowych frytki leżą bliżej prawdy niż marchewki. To samo tyczy się sportu, jeszcze daleko nam do tej formy, której życzyłyby sobie nasze kasy chorych. I to też nie jest tak, że od lat 60. konsekwentnie żyjemy zdrowiej: spożycie alkoholu wzrastało nieustannie pomiędzy rokiem 1950 a 1980, od 3 do 13 litrów alkoholu na osobę przez rok. Gdy lata 80. poprzez aerobik i bodybuilding dla pań przyniosły nowy kult ciała, z roku na rok stajemy się trzeźwiejsi. Z biegiem czasu konsumpcja alkoholu spadła ponownie do 9,5 litra na osobę w 2012 roku, co w porównaniu z innymi krajami wciąż zdaje się być w normie. Ale jest wyższa niż w 1960 roku – w czasach, gdy picie alkoholu na salonach było o wiele lepiej postrzegane niż dziś⁹⁸. Od lat 50. znacznie wzrosło też spożycie wyrobów tytoniowych. Dopiero od kilku lat powoli się obniża. Szeroka rzesza Niemców zatem wcale nie żyje konsekwentnie wyciągając wnioski ze swojego

⁹⁷ Techniker Krankenkasse 2013.

⁹⁸ Obliczenia Instytutu Roberta Kocha, Rocznik 2014.

doinformowania, lecz wciąż palimy i pijemy – tylko że już nie tak radośnie, a z wyrzutami sumienia.

Zaczynamy nagle rozumieć tych najlepiej uświadomionych spośród nas, którzy chcąc uciec przed wyrzutami sumienia, postanowili wszystko robić prawidłowo. Zadają sobie oni wielki trud, aby sprostać wszystkim wymogom dbałości o swoje ciało. W pożywieniu odnaleziono klucz do szczególnie skutecznej prewencji zdrowotnej. Nie ma się co dziwić, że wobec wszystkich tych apeli oraz w obliczu wysokiego ryzyka stania się człowiekiem aspołecznym w przypadku niespełnienia powyższych obowiązków, zaczynamy przechowywać. Stąd profilaktycznie bezglutenowe śniadanko lub atak paniki, gdy dziecko zje wodnego lodu.

Już nie tylko ci prawdziwi poszukiwacze zdrowego trybu życia, ale i większość z nas, wiecznie na diecie z małym „ale”, stała się podatna na bezglutenowy chleb, herbatę odtruwającą i wszelkie inne superfoody. Kompensujemy w ten sposób nasze grzeszki żywieniowe lub tylko tam dowodzimy swojego uświadomienia, gdzie inni patrzą. Szef wchodzi na stołówkę? Ja poproszę tylko zupełną jarzynową, w tym tygodniu jestem na diecie wegańskiej. Niech koledzy tuczą się schabowymi, a potem zasypiają przy biurkach, ja dynamicznie pracuję dalej. A że potem kupujemy dwa batoniki z automatu, tego już nikt nie widzi. Jednak do najbardziej dramatycznych scen dochodzi w przedszkolach, gdzie już nawet zielona legumina na deser czy czekoladowe mikołajki do buta wywołują skandal. Co wcale nie musi oznaczać, że w tych wszystkich rodzinach każdego wieczoru z lubością szatkuje się świeże warzywka, gotuje na parze i doprawia świeżymi ziołami.

A gdy już wygramy w przedszkolu walkę o leguminę, wieczorem obejrzymy w domu kolejny odcinek *Mad Men* i damy się ponieść tęsknocie za odległymi, dzikimi czasa-

mi. „To właśnie ta inność, te momenty, które stoją w tak ogromnym kontraście do naszych czasów, są powodem, dla którego serial budzi wyjątkowy dreszczyk” – podsumowała nowojorska pisarka w jednym ze swoich esejów z cyklu *Messy Lives*. A na myśli miała „wszystkie te burzliwe skoki w bok, ciężarne sączące koktajle i siedmiolatków uczących się perfekcyjnego przyrządzania Toma Collinsa”. W następujący sposób uzasadnia też tak wielką popularność serialu: na początku ogarnia nas wyniosłość, bo my dzisiaj wiemy tak dużo więcej. Na myśl o naszych własnych, o tyleż rozsądniejszych żywotach „nie da się już unikać rozkoszy śledzenia odcinków z perspektywy purytańskiego odbiorcy”. Dochodzi do tego jednak coś jeszcze: „Czy nie jest to, choć małe, tęsknota, delikatny, lecz niemożliwy do ukrycia żal za tamtym pełnym szyku chaosem, wszystkimi chwilami zapomnienia, zacofaną beztroską?”.

Katie Roiphe zdiagnozowała pewną paralelę pomiędzy sprzeciwem bohaterów *Mad Man* na ducha lat 50. a naszą rodzimą niechęcią wobec „subtelnej, cwanej represyjności” obecnych czasów. Wypadki w świat ekscesów zaobserwowała nawet u tych, którzy żyją absolutnie zgodnie z regułami. „Przeżyłam już niejedną matkę wymykającą się z przyjęcia do ogrodu na potajemnego papierosa”. Wolny wybór świata chaosu, jak w świecie *Mad Men*, nie jest jednak rozwiązaniem dla współczesnych, masowych rebeliantów. „Ludzie będą oglądać pięć sezonów, ale wszystkie z bezpiecznej odległości telewizora”.

Sądzę, że fascynuje nas również, jak doprawdy niewiele bohaterowie serialu wiedzą na temat medycyny, co automatycznie uwalnia człowieka od jego obowiązków zdrowotnych. Jako że wówczas nie zdawano sobie jeszcze do końca sprawy z tego, jak bardzo szkodliwe jest palenie i picie, można było się do woli zaciągać dymem, bez konieczności

usprawiedliwiania się z tego tytułu. Dziś natomiast jesteśmy uświadamiani na okrągło i wciąż zbieramy nowe informacje na temat tego wszystkiego, co nam szkodzi, a co wzmacnia nasze zdrowie. To cudowne, bez dwóch zdań, ale to, że zawsze wiemy lepiej, czyni nas takimi okropnie rozsądnymi i śmiertelnie odpowiedzialnymi. A jako że większość z nas nie daje rady sprostać tylu wymaganiom, wybieramy najdziwniejsze ścieżki, by dostroić do siebie chęci i powinności.

Matkujące aplikacje

Ludzie z poważną otyłością pozwalają się zadrećzać urządzeniom technicznym i aplikacjom na smartphony. Każdego dnia, dobrowolnie. Czujniki ruchu dyktują, ile jeszcze kroków należy przejść do wieczora, a wirtualne dzienniczki zalecają nam raczej żywnościowe. Pozwalamy się przeganiać po górach albo parkach. Wszystko jest udokumentowane i jeszcze długie miesiące później będzie można użytkownikom udowodnić, kiedy wypełnili swoje obowiązki, a kiedy ich zaniechali.

Gdy sama po raz pierwszy zdecydowałam się wypróbować rozwiązania technologiczne, zrozumiałam, że chodzi w nich nie o wytrwałość, lecz o profilaktykę. Moje aplikacje zdrowotne w żaden sposób mnie sobie nie poddały, lecz za to bardzo się o mnie troszczyły. W końcu nie musiałam być tak potwornie dorosła i o wszystkim samodzielnie decydować. Oddałam się w matczyne ręce mojej aplikacji. Kiedy bowiem program ściągnięty z portalu dla odchudzających się nieustannie mi wylicza, jak dużo wolno mi jeszcze zjeść, a kiedy jest koniec z przekąskami, to przecież niczym się to nie różni od tych czasów, gdy rodzice powtarzali: „Koniec z gumisiami na dzisiaj”.

Jako że dziś jest ogromny nacisk ze strony społeczeństwa na samodzielne zadbanie o kwestie własnego zdrowia,

z chęcią przekazujemy część własnej odpowiedzialności. Zapotrzebowanie na tego typu aplikacje jest tak duże, że najwyraźniej dobrowolnie godzimy się z możliwością katastrofalnego nadużywania naszych danych osobowych – nikt przecież nie wie za dobrze, co firmy robią z tak intymnymi danymi, jak waga, sposób odżywiania się czy wydolność sportowa. Kasy chorych wypuściły już pierwsze aplikacje, dzięki którym ubezpieczeni mogą gromadzić swoje dane co do stanu zdrowia i aktywności psychofizycznej. Wyliczony na tej podstawie „Healthscore”, wynik zdrowotny, zostanie przekazany kasie chorych. Anonimowo – jeszcze⁹⁹.

Mądrzejsi producenci wabią nas na lep potrzeby profilaktyki, pokonując opory wszelkich naszych przemyśleń. Nowa szczoteczka Beam Brush kontroluje, czy regularnie i wystarczająco długo myjemy zęby. O tym, na ile byliśmy pracowici w trakcie czyszczenia zębów, informuje ona specjalną aplikację na smartphona. Kto dzielnie pucował jamę ustną, dostaje wirtualną nagrodę, której może strzec w równie wirtualnej komnacie skarbów. Elektroniczny widelec Hapifork mierzy za pomocą czujników sensorycznych, jak szybko jemy. Jeżeli szybko przełykamy pokarm, narzędzie zaczyna wibrować, ostrzegawcza kontrolka mruga upominająco. Jakbym słyszała swoją mamę: „Nie jedz tak szybko, bo posklejasz sobie żołądek”. Nagradzanie i napominanie – najstarsze narzędzia wychowawcze na świecie.

Wypuszczony przez firmę Fitbit krokومتر wraz z przypisaną do niego aplikacją bierze do siebie personalnie, gdy jego użytkownik zdaje się być leniwy. Jeśli zatem poruszasz się za wolno, zobaczysz na ekranie obrażony, niebieski kwiatek na wątlej łądyżce i z nielicznymi płatkami. Jeżeli jesteśmy blisko osiągnięcia przepisanych 10 000 kroków na dany dzień, aplikacja zaczyna się do nas uśmiechać. W momencie

⁹⁹ Sven Stillich, Christoph Drösser, Der Arzt am Leib. W: Die Zeit, 11. 9.2014, s. 38.

zdobycia celu otrzymujemy gratulacje, a kwiatek rozkwita. Dobrze zrobione! To, że do człowieka przemawiają pochwały maszyny, jest już znanym z psychologii faktem medialnym. Komplementy od komputera wystarczają nam do radości. Kto jest chwalony, ten życzliwiej odnosi się do samego komputera oraz do interakcji, w jakie z nim wchodzi. Powstaje związek.

W przyszłości maszyny będą nas jeszcze silniej mobilizowały. Być może będą nas nawet bezpośrednio zaopatrywały w zdrowe jedzenie. Całkiem możliwe, że w przyszłości nasze posiłki będą wychodzić z drukarek 3D. Dzięki takim urządzeniom można już bowiem przekształcać tworzywo sztuczne nie tylko w kubki czy zabawki, lecz nawet wypiekać ciasta. Trójwymiarowe urządzenie nakłada jedną warstwę na drugą i drukuje nam gotowy produkt, który wystarczy jedynie upiec i zjeść. Niektórzy wizjonerzy w następujący sposób opisują kulinarną przyszłość: na ekranie smartphonów wybierzemy z aplikacji Foodprinter lasagne, a urządzenie 3D wydrukuje nam danie w domu. Ale takie aplikacje znają też nasze dane zdrowotne – kto jest za gruby i w ostatnim czasie odżywał się nieodpowiednio, dostanie od maszyny jedynie małą porcję dania składającego się głównie z zieleniny¹⁰⁰. W przyszłości strażnikiem odpowiedniej diety mógłby się także stać specjalny implant dentystyczny. Tajwańscy naukowcy wynaleźli sensor mierzący ruchy ust. Urządzenie to rozpoznaje, czy człowiek przeżuwa, czy też po prostu mówi. Na podstawie takich danych lekarze będą mogli w przyszłości ustalić, ile pacjent w rzeczywistości je. To byłby koniec potajemnych przekąsek. Sensor zdradzi wszelkie nasze kulinarne sekrety. W niedługim czasie implant miałby być tak mały, żeby mieścił się do zwykłej dentystycznej koronki¹⁰¹.

¹⁰⁰ <http://tedxtalks.ted.com/video/TEDxBrainport-2012-Kjeld-van-Bo>.

¹⁰¹ <http://www.newscientist.com/article/dn23936-sensor-knows-whenyoure-lying-through-your-teeth.html?cmpid=RSS%7CNSNS%7C2012%7CGLOBAL%7Chealth#.UgDQieAjgaF>.

Niektóre urządzenia będą w stanie przeprowadzić dokładniejszą kontrolę naszego stanu zdrowia, niż mógłby to uczynić lekarz domowy. W niedługim czasie kalifornijska firma Scanadu zamierza wypuścić na rynek sensor Scout. Urządzenie trzymane przy skroni ma mierzyć temperaturę, zawartość tlenu we krwi i frekwencję pracy serca – wówczas następuje przesłanie i zapis danych w smartphonie. Podobne urządzenia już funkcjonują na rynku: aplikacja „Kardiograph” na przykład mierzy pracę serca po przyłożeniu palca do obiektywu aparatu telefonicznego. „Tactio” poprzez wykorzystanie zewnętrznie podłączanych urządzeń przechowuje pomiary wagi, ciśnienia krwi i pulsu. Podczas gdy w skrytości ducha tęsknimy za czasami, gdy ludzie byli tacy niedoinformowani, jednocześnie pozwalamy, aby urządzenia gromadziły dane dotyczące tego, jak się w danej chwili czujemy.

Scanadu zapowiada, że niedługo będziemy jeszcze wnikliwiej zaglądać do wnętrza siebie samych. W filmie prezentującym obrany przez firmę kierunek zmian widzimy smartphony przeobrażone w medyczne urządzenia diagnostyczne: rodzice są zaniepokojeni. Dziecko od trzech dni ma gorączkę, a teraz jeszcze na skórze widać zaczerwienienia. Normalna rodzina zabrałaby dzieciaka do lekarza, ale nie ta. Oto bowiem rodzina z przyszłości. Ojciec przykładą do klatki piersiowej potomka rodzaj trójkątnej latarki i spogląda na trzymany w drugiej dłoni telefon. „Rumień nagły” – mówi z ulgą. – „Powinniśmy zostać w domu”. Choroba nie jest groźna i zaraz sama zniknie.

Od małych producentów po wielkie koncerny, wszyscy obecnie prezentują tego typu wynalazki. Każdy z nich bada nasze zdrowie, przechowuje dane o naszych organizmach i dzięki temu daje dokładny wgląd w nasz prawdziwy stan. Powiedzmy, że plama wątrobowa wydaje się komuś ostatnio podejrzana. Podkłada więc dane miejsce pod mikroskop w telefonie, robi zdjęcie i natychmiast przesyła do odpo-

wiedniego lekarza. Dzięki specjalnemu miernikowi moczu będziemy mogli samodzielnie dokonywać regularnych inspekcji pracy nerek. Atmosferę wynalazczości podkreca dodatkowo konkurs, w którym bierze udział 267 teamów z 35 różnych krajów. Fundacja X Prize, regularnie nagradzająca dziwaczne wynalazki, oraz fundacja przy przedsiębiorstwie Qualcomm ofiarowują 10 milionów dolarów temu zespołowi, który skonstruuje urządzenie najbliższe idei wirtualnego lekarza pierwszego kontaktu. W 2015 roku dojdzie do finału w rozgrywkach odkrywców. Za pomocą ich urządzeń szpitale powinny być wówczas w stanie rozpoznawać wszelkie choroby, od infekcji ucha po nowotwory.

Wielu z tych odkrywców skłania się do pomysłu codziennego dokumentowania wszelkich aktywności zdrowotnych, od mierzenia ciśnienia krwi po liczbę kroków w ciągu dnia, w nadziei znacznego poprawienia stanu zdrowotnego w przyszłości. Jeszcze kilka lat temu można było poczytać o takich wyznawcach samodzielnej kontroli. Opowiadali oni zdumionym dziennikarzom o codziennych analizach faz snu – zmierzonych i zabezpieczonych na wypadek, gdyby medycyna była kiedyś w stanie uczynić z tych danych użytek lub po prostu, żeby przekonać się, czy dobrze im się spało ostatniej nocy. Niektórzy z tych ludzi udali się z dziennikarzami na obiad, a posiłek skończyli małym ukłuciem w palec, mierzącym poziom glukozy w organizmie. Początkowo wydawało się, że to ledwie trzech hipsterów z dzielnicy Berlin-Mitte stoi za całym tym ruchem. Ale wtedy pewna moja przyjaciółka, która nigdy wcześniej nie uchodziła za fankę nowinek technologicznych, oświadczyła nagle, że ona również sypia ze specjalną bransoletką na nadgarstku, badającą jej fazy snu. Z biegiem czasu z ofert Nike Plus, przez aplikacje do joggingu aż po bransolety mierzące wszelkie ruchy ciała, „od porannego treningu po party w późnych godzinach

nocnych”, zaczęło korzystać 18 milionów ludzi na całym świecie¹⁰². Specjalny zegarek Apple Watch ostatecznie przyczynił się do sytuacji, w której mierzenie i przechowywanie danych o własnym ciele stało się zrozumiałe samo przez się. Aplikacja Health została już zainstalowana na każdym nowym iPhone. Na starsze modele zostanie załadowana wraz z nową aktualizacją systemu. Apple staje się w ten sposób centralną bazą danych na temat uwarunkowań zdrowotnych swoich klientów.

Bardzo zatem prawdopodobny jest scenariusz zakładający pojawienie się futurystycznych urządzeń diagnostycznych już w naszej teraźniejszości. „Wiemy już więcej o naszych samochodach niż o nas samych. Powoli jednak rośnie świadomość, każąca nam odkrywać, kim naprawdę jesteśmy” – mówi Eileen Bartholomew z X Prize Foundation, towarzystwa, które stało się inicjatorem wspomnianego konkursu. – „Dzięki nowym urządzeniom każdy może mieć zdrowie we własnych rękach”. Podoba jej się pomysł wirtualnego lekarza, który niedługo będzie kontrolował pracę całego ciała. Niektórzy wynalazcy wyobrażają sobie, jak to niebawem każdy będzie miał wszczepiony pod skórę mały chip, nieustannie przesyłający na nasze telefony dane pomiarowe organizmu. „Do tej pory nie było możliwe powiązanie ze sobą takiej ilości informacji. Dzisiejsza technologia doprowadzi do nowych odkryć” – dodaje.

Jeśli chodzi o Scanadu, powinniśmy się przede wszystkim rutynowo uspokajać, zanim zaczniemy się martwić o własne zdrowie. Tak jak na wspomnianym już filmiku promocyjnym. Mężczyzna wchodzi do biura, zatrzymuje się na chwilę, żeby trójkątną latarką przeskanować swoje gardło. Spogląda na smartfona, a na jego ustach wykwita uśmiech.

¹⁰² <http://nikeinc.com/news/nike-evolves-justdo-it-with-new-campaign>.

Zaczynamy wierzyć, że więcej informacji oznacza automatycznie więcej zdrowia. Wydaje się nam również, że skrupulatnie gromadzone dane zapewnią nam długotrwałe dobre samopoczucie.

Dokąd może to nas zaprowadzić, ukazuje Juli Zeh w swojej antyutopii *Corpus Delicti*. Gdzieś w przyszłości, powiedzmy pod koniec XXI wieku, ludzie przestaną całować się w policzek na powitanie z obawy przed zarazkami. Pić będzie się jedynie gorącą wodę. Codziennie trzeba będzie wykonać zaplanowany przez państwo trening. Sprzeciw będzie surowo karany. W czasach dyktatury zdrowotnej informacje, które na razie dobrowolnie udostępniamy na swój temat, będą gromadzone pod przymusem i przechowywane w centrali.

Gdy bohaterka traci swojego brata, popada w głęboką żalobę, co samo w sobie jest już spojlerem dla panującego porządku. System legitymizował się bowiem zapewnieniem szczęścia społeczeństwu poprzez gwarancję perfekcji cieleśnej. „Zdrowie to stan całościowego fizycznego, duchowego i socjalnego dobrego samopoczucia – a nie zaledwie brak choroby” – brzmiało główne założenie państwa zdrowia. Nie przewiduje się również negatywnych emocji. Mia jednak traci wiarę w system polityczny i odstawia w kąt swojego domowego trenera. Zarzuca się jej wówczas „zaniedbywanie obowiązku meldunkowego”. Dokładniej: „Obszar snu oraz odżywiania się nie zostały w bieżącym miesiącu zrealizowane. Nagły wyłom w profilu osiągnięć sportowych. Nie przeprowadzono domowych testów krwi i moczu”. To czyn karalny, wystarczający do zarządzenia dozoru.

W fantastycznym świecie Juli Zeh profilaktyka zdrowotna staje się niepodważalnie obowiązkiem obywatelskim: organizm jednostki jest częścią organizmu społeczeństwa. Jedynie bazując na zdrowej jednostce, można zagwaranto-

Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu

wać prawidłowe funkcjonowanie całości. „Kiedy nad tym rozsądnie pomyśleć” – mówi sędzina do bohaterki książki – „to społeczeństwo zapewnia jednostce pomoc w nagłym wypadku. Wtedy jednak jednostka winna jest społeczeństwu dołożenie wszelkich starań, aby tego nagłego wypadku uniknąć. Czy to jest jasne?”.



Dziennikarka naukowa **Susanne Schäfer** od lat zajmuje się problematyką mitów zdrowotnych i żywieniowych. W 2014 roku została odznaczona dziennikarską nagrodą Hermanna Schulze Delitzscha w tematyce ochrony konsumenta. Mieszka w Hamburgu, a pisze między innymi dla *DIE ZEIT*, *ZEIT Wissen* i *Spiegel Online*. W swojej pierwszej na naszym rynku książce udowodniła niezbicie, że wiele legend o niezdrowym jedzeniu jest jedynie bajkami.

Jakim cudem niemal całe społeczeństwo wykształciło nietolerancję na gluten i inne związki?

Dowiedz się, kto kryje się za produktami oznaczonymi pozornie sprzyjającymi zdrowiu hasłami w stylu „wolne od...” albo „dla osób z nietolerancją...”. Zrozumiesz również, że nie istnieją żadne uzasadnienia horrendalnych cen, jakie one osiągają. Zarówno my, jak i nasi najbliżsi dajemy się złapać w pułapkę strachu przed pożywieniem, które ma rzekomo zabójcze właściwości. Wiele osób płaci krocie za produkty mające chronić je przed skutkami spożywania konkretnych składników pokarmowych. Tymczasem wiele nietolerancji nie wynika z rzeczywistego stanu ciała, ale z mylnych przekonań. Autorka ujawnia mechanizm powstawania mitów chorobowych i obnaża działalność osób (jak również organizacji), które świadomie podsycają przerażenie konsumentów dla własnych korzyści.

Czy pozwolisz się nabić w butelkę?

Patroni:



NATURA I TY

ŚWIAT NA DŁONI

ENGMA

ŚWIAT NA DŁONI EXTRA

DOLCEVITA
celebruujemy życie



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl



Vitalni24.pl
RAZEM ZABRAJMY O ZDROWIE!

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-64278-90-7



9 788364 278907