

prof. dr med. Claus Muss, dr med. Heike Bueß-Kovács



# Przerwy w jedzeniu

Naukowo udowodniony  
sposób na zdrowie  
i długowieczność

**vital**  
ANNALE D'ORTHOPÉDIE

# **Przerwy w jedzeniu**



prof. dr med. Claus Muss  
dr med. Heike Bueß-Kovács

# Przerwy w jedzeniu

Naukowo udowodniony sposób  
na zdrowie i długowieczność

Słuchaj Radia Kopp Verlag  
na [www.kopp-verlag.de](http://www.kopp-verlag.de)



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-65846-74-7

TYTUŁ ORYGINALU: Nahrungspausen: Warum ein leerer Magen gesund macht

**Nahrungspausen**  
Copyright © 2016 by Kopp Verlag e. K. Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

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

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	9
Słowo wstępne.....	9
Co jest celem tej książki.....	13
 <b>Rozdział 1</b>	
<b>Na tropie źródła młodości</b> .....	17
Trzy filary profilaktyki zdrowotnej.....	17
Być zdrowym, pozostać zdrowym – przewodnik profilaktyki.....	19
 <b>Rozdział 2</b>	
<b>Przerwy w jedzeniu zamiast głodówki – łagodna droga...</b>	39
Zdrowe jedzenie jest dobre – przerwy w jedzeniu są jeszcze lepsze!.....	40
Alarm w jelitach – gdy białka i tłuszcze atakują jelita.....	41
Gdy produkty spożywcze są toksyczne – szkodliwe substancje w pożywieniu.....	46
Twoja osobista kontrola substancji szkodliwych.....	56
Przerwy w jedzeniu – najważniejsze pytania i odpowiedzi na ten temat.....	68

<b>Rozdział 3</b>	
<b>Efekt jo-jo i jego przyczyny .....</b>	<b>73</b>
Waga ciała w świetle historii ewolucji.....	73
<b>Rozdział 4</b>	
<b>Opanowanie łakomstwa – jedzenie bez utraty kontroli ...</b>	<b>111</b>
Napady wilczego apetytu po unikaniu jedzenia – zakłęty krąg .....	113
Walka z chaosem w wadze ciała – czy przerwy w jedzeniu wywołują uczucie szczęścia? .....	114
Przerwy w jedzeniu – co dzieje się na poziomie biochemicznym .....	115
Wzmacniacze apetytu – czynniki wywołujące wilczy głód .....	118
<b>Rozdział 5</b>	
<b>Jedzenie w okienkach czasowych dla lepszego zdrowia i samopoczucia .....</b>	<b>127</b>
Lepsze odtruwanie dzięki przerwom w jedzeniu .....	128
Pozytywne działanie przerw w jedzeniu na nasz organizm .....	129
Wysoka wydajność – korzyści i działania minimalistycznej diety .....	133
<b>Rozdział 6</b>	
<b>Z więcej na mniej: droga do zmiany .....</b>	<b>137</b>
Zdrowe odżywianie – zakupy robią różnicę .....	139
Sprzątanie jelit za pomocą substancji balastowych .....	140
Woda – źródło życia.....	148

Sól, białe złoto .....	151
Fosforany – wątpliwie wszechstronne.....	154

## Rozdział 7

### Część praktyczna: tak udaje się robić

przerwy w jedzeniu .....	157
W jakim rytmie pościć?.....	159
Wieczorami kuchnia pozostaje zimna – i pusta .....	161
Opowieści, które dodają odwagi.....	164

## Rozdział 8

### Od przerwy w jedzeniu do postu .....

Duchowe wymiary postu.....	171
Post – generalne porządki w organizmie .....	174
Różne kuracje oparte na poście .....	175
Przykład tygodnia postu.....	177
Ważne pytania na temat postu .....	182
Boska siła we wnętrzu duszy .....	186

## Rozdział 9

### Poszczenie z umysłem i duszą.....

Uzdrowiająca siła wyobrażeń – techniki mentalne .....	187
Spokój i wewnętrzna równowaga	
– techniki odprężające.....	190

Indeks.....	202
Adresy.....	206
Wykaz ilustracji .....	206



# Wywiady

## Prof. Karl Neeser

Specjalista w zakresie nauk o sporcie i nauk o zdrowiu ..... 23

## Prof. dr Ulrich Josef Winter

Lekarz medycyny wewnętrznej, kardiologii, angiologii  
i medycyny sportowej..... 30

## Dr Karin Mante

Specjalistka w zakresie nauk o żywieniu, docentka  
w Zentralklinikum w Augsburgu ..... 35

## Dr Urs Gruber

Dyrektor ds. kształcenia w obszarze medycyny  
integracyjnej w Ebikon w Szwajcarii..... 81

## Dr Zdenka Badal

Neurolog, ekspertka w zakresie medycyny profilaktycznej... 97

## Prof. med. dent. Tilman Fritsch

Twórca wolnej od metali  
medycyny stomatologicznej NAM ..... 122

## Dr Burkhard Schütz

Lekarz i biolog molekularny..... 142

## Dr Henning Sartor

Pracuje w przychodni specjalizującej się  
w medycynie żywienia..... 179

# Wstęp

## Mniej znaczy więcej

*Co mogą zdziałać przerwy w jedzeniu – zwane też karencją w jedzeniu? Napędzają przemianę materii, aktywizują różnorodne enzymy i w ten sposób wspierają dobre samopoczucie i zdrowie człowieka. Poza tym można powiedzieć, że karencja w jedzeniu pozwala ciału oddychać i wspiera je przez aktywizację pomocnych enzymów w przypadku wielu chronicznych chorób jak choroby autoimmunologiczne, alergie, choroby zapalne czy wstępne stadia cukrzycy typu 2. Oczyszczają organizm i napędzają przemianę materii do naturalnego odtruwania.*

## Słowo wstępne

W Japonii ten fenomen jest znany już od dawna. Japoński lekarz i autor za pomocą strategii opierającej się na spożywaniu tylko jed-

nego posiłku, wieczorem krótko przed pójściem spać i pozwalaniu, by przez resztę czasu burczało mu w brzuchu zredukował nadwagę o 15 kilogramów i według własnych relacji odmłodził swoją skórę, a także biologiczny wiek swoich naczyń krwionośnych do odpowiedniego dla 26-latka. Także w wielu innych kulturach i religiach na całym świecie czasowe odstawienie jedzenia jest uznawane za korzystne dla samopoczucia i zdrowe – dla ciała i dla duszy.

Teraz ten fenomen zdobywa popularność na całym świecie i robi furorę w Stanach Zjednoczonych pod nazwą Time Restricted Eating (TRE) – ograniczone czasowo jedzenie. Naukowcy z Instytutu Badań Biologicznych Salka w San Diego przeprowadzili aktualne badania zachowań związanych z odżywianiem wśród myszy i doszli do sensacyjnego wyniku: Wszystkie myszy laboratoryjne mogły jeść, co chciały – jedna grupa miała narzucony jednak limit czasowy, inna miała dostęp do pojemników z karmą przez 24 godziny na dobę. Podczas gdy myszy, które mogły pożywiać się przez całą dobę podwoiły swoją wagę, myszy, które jadły w ograniczonym czasie przybrały na wadze tylko w niewielkim stopniu. Naukowcy doszli do sensacyjnego wniosku, że przerwy w jedzeniu wynoszące od 12 do 16 godzin w znacznym stopniu mogą chronić przed nadwagą, co z kolei przyczynia się do ogólniej poprawy zdrowia. Zatem ważne jest nie tylko, CO jemy, ale też, KIEDY jemy.

W medycznych czasopismach naukowych ciągle pojawiają się nowe doniesienia na temat tego, że świadome doprowadzanie kalorii czy też fazy całkowitego unikania stałego pożywienia mogą przedłużać życie i chronić przez prawie wszystkimi chorobami (cywilizacyjnymi). To fantastyczne, jakie lecznicze procesy zachodzą w naszym organizmie i jakie enzymy są wydzielane, gdy wbudujemy w przebieg dnia przerwy w jedzeniu.

Lista dolegliwości, od których można trzymać się z dala dzięki fazowej rezygnacji z pożywienia i zdrowemu sposobowi odżywiania jest prawie nieograniczona:

- Czasowa karencja w jedzeniu chroni naczynia krwionośne przed arteriosklerozą, odciążą serce i obniża ciśnienie krwi.
- Przemiana materii zmienia się, wątroba, pęcherzyk żółciowy i nerki pracują bardziej efektywnie, aby zachować funkcje odtwarzające i wydalnicze organizmu. Poziom cukru i tłuszczu we krwi, a także parametry związane z przemianą materii jak na przykład poziom kwasu moczowego normalizują się.
- Przyjmowanie pokarmu tylko w ograniczonym czasie odciążają jelita, co prowadzi do regeneracji śluzówki tego organu. Jelita jako centralny organ trawienny mogą znów przyjmować składniki pokarmowe w optymalny sposób i wykorzystywać je oraz zachować ważne funkcje immunologiczne.
- Zredukowany czas spożywania posiłków wpływa też korzystnie na mózg i układ nerwowy. W połączeniu ze zrównoważonym stylem życia i uregulowanym rytmem snu i czuwania poprawia jakość snu, a także zdolność koncentracji i wydajność w ciągu dnia. Może też widocznie zapobiegać demencji i chorobie Alzheimera.
- Świadome odżywianie i karencje w jedzeniu oddziałują bezpośrednio na nasz genom w jądrze komórkowym. Badania wykazały, że w ten sposób można ochronić zakończenia chromosomów przed rozpadem, a komórki przed przedwczesną śmiercią. Ryzyko zwyrodnienia komórek i powstania nowotworu obniża się dzięki poprawionej ochronie komórek przed wolnymi rodnikami.
- Niemniej ważne jest, że czasowa karencja w jedzeniu w kombinacji z regularną aktywnością fizyczną pomaga osiągnąć szczupłą figurę, fizyczne dobre samopoczucie jak również duchowo-umysłową witalność i świeżość.

W czasie karencji w jedzeniu redukuje się oferta składników odżywczych. W procesie przemiany materii organizm nie może po nie sięgnąć i posługuje się dostępnymi rezerwami tłuszczu. Zdrowa redukcja wagi jest korzystnym efektem ubocznym i zachęca do tego, by na długo zachować osiągniętą normalną wagę.

Życzymy wiele radości przy czytaniu tej książki!

*prof. dr med. Claus Muss, dr med. Heike Bueß-Kovács*

## Co jest celem tej książki

Poradników o tematyce odżywiania jest w ostatnim czasie tyle, co przysłowiowego piasku na plaży. Jednak faktem jest, że nie tylko stajemy się coraz grubszy, ale zalewają nas też problemy zdrowotne związane z niewłaściwym odżywianiem ze zbyt dużą ilością cukru, tłuszczu i tak zwanych pustych kalorii – i to we wszystkich warstwach społeczeństwa. Zachodnie społeczeństwa zmierzają prostą drogą ku katastrofie odżywczej o rozmiarach tsunami. Jednak dzieje się tak nie dlatego, że tak jak w wielu częściach świata musimy obawiać się głodu z powodu niedoboru pożywienia, ale dlatego, że jemy zbyt dużo niewłaściwego pożywienia w nieodpowiednim czasie. Następstwem są potężne dolegliwości cywilizacyjne i chroniczne choroby degeneracyjne. Przy tym jeszcze nigdy nie mieliśmy do dyspozycji tak wiele wiedzy na temat zdrowego sposobu odżywiania i produktów spożywczych, i jeszcze nigdy nie mieliśmy tyle możliwości, żeby z niej korzystać i dzięki temu działać z odpowiedzialnością za nasze zdrowie.

Ostatnio powinno mówić się wystarczająco dużo o najważniejszym filarze profilaktyki zdrowotnej, który stanowi zdrowy styl życia oparty na dużej ilości ruchu i zdrowym odżywianiu. Te podstawowe reguły profilaktyki mogą być przestrzegane przez każdego – zanim potrzebny będzie lekarz. Dlaczego zatem istnieje frustrujący trend błędnego odżywiania pomimo lepszej wiedzy?

Ankieta renomowanego instytutu badawczego Forsa dostarczyła zadziwiającego wyniku: 84 procent badanych osób twierdziło, że z reguły odżywia się zdrowo – niezależnie od dochodu na osobę w rodzinie. Tylko 15 procent z ponad 1000 ankietowanych osób zgodnie ze swoimi własnymi wypowiedziami odżywiało się niezbyt lub w ogóle niezdrowo. Jak mają się wyniki

ankiety do wyżej przywołanych faktów? Najwyraźniej w temacie świadomego i zdrowego odżywiania popełnia się ciągle jeszcze wiele błędów. To nasuwa myśl, że zalecenia i porady na ten temat nie są być może nieaktualne lub niepraktyczne.

Jak już zostało powiedziane najważniejszym warunkiem pomysłowości w realizacji projektu „zdrowe i redukujące wagę odżywianie” jest wytrwałość. Wiele diet kończy się niepowodzeniem po krótkim czasie, ponieważ albo oczekiwany sukces nie zostaje odniesiony od razu lub przynajmniej w krótkim czasie, albo droga do celu wydaje się zbyt trudna.

Unikanie określonych produktów spożywczych przez dłuższy czas może wydawać się ograniczeniem wpływającym na jakość życia, więc po jakimś czasie takiego unikania człowiek traci cel sprzed oczu. Dlatego już na początku tej lektury zostało wspomniane: żadna godna zaufania koncepcja nie realizuje się tak naprawdę w krótkim czasie.

Jakich nowych i innych teorii możesz spodziewać się zatem po tej książce? W żadnym razie nie dostaniesz tu magicznego przepisu, który rzekomo za jednym zamachem rozwiąże wszystkie problemy z wagą i ze zdrowiem. O wiele bardziej chodzi nam o zaprezentowanie ci zestawienia najnowszych odkryć na temat współzależności pomiędzy zdrowiem, odżywianiem i problematyką zdrowotną. Wiedza również w tym przypadku jest potęgą: ktoś, kto ma wiedzę na temat procesu przemiany materii, może lepiej zestawić swój indywidualny plan ze skutecznym programem żywienia. Zapomnij o bezpodstawnej obietnicy turbodiet i cudownych koncepcji odżywiania. Takie metody prowadzą co najwyżej do utraty wody lub do niedoboru składników odżywczych, a w najgorszym razie szkodzą przemianie materii.

## Właściwe rzeczy we właściwym czasie

Już najśłynniejszy grecki lekarz Hipokrates wiedział, że odpowiednie produkty spożywcze mogą być prawdziwym środkiem leczniczym. Co jednak, jeśli pewną rolę odgrywa nie tylko właściwe, to znaczy zdrowe i zrównoważone odżywianie, ale też warunki, w których przyjmujemy to pożywienie? Co się dzieje w naszym organizmie, gdy chwilowo w żołądku i w jelitach przemianie materii zalega mniej pożywienia – jedzenie nie jest zatem do dyspozycji w każdej chwili i w nieograniczonej ilości?

Z tej książki dowiesz się, co się dzieje w organizmie, gdy od czasu do czasu przyjmuje się mniej pożywienia. Poznasz rolę różnych enzymów, które włączają się w ciąg przerw w jedzeniu. Poza tym pokażemy ci, czego świat nauki dowiedział się z najnowszych badań na temat długowieczności, zachowania młodzieńczego wyglądu i ochrony przed chorobami chronicznymi. Na tej podstawie otrzymasz w części praktycznej wiele wskazówek, strategii i przepisów, aby skutecznie praktykować zmianę odżywiania i na długo utrzymać sukces.

W dwóch rozdziałach na temat poszczenia dowiesz się tego, co warto wiedzieć na temat poszczególnych metod postu z medycznego, ale też duchowo-religijnego punktu widzenia.



## Rozdział 2

# Przerwy w jedzeniu zamiast głodówki – łagodna droga

Post oczyszcza ciało i umysł, utrzymuje w młodości i zdrowiu oraz odtruwa organizm. Tak opisują go jego zwolennicy, pośród których jest również wielu lekarzy i przede wszystkim terapeutów. Jednak klasyczny post zachowywany przez okres 2-3 tygodni oznacza głębokie sięgnięcie w swoisty system organizmu i dlatego nie powinno się go przeprowadzać bez nadzoru lekarza. Poza tym głodówka nie jest odpowiednia dla wszystkich ludzi i nieczęsto udaje się ją przeprowadzić, ponieważ przy poważnym poście ważne są również spokój i odprężenie. Poszcząca osoba powinna poddać się kuracji w czasie pobytu w klinice lub przynajmniej zaplanować krótki urlop na jego czas. Post pozostaje dlatego zawsze sytuacją wyjątkową w odżywianiu i nie nadaje się na co dzień. Dobrą alternatywą dla postu są przerwy w jedzeniu. Inaczej niż w przypadku prawdziwego postu są bardzo dobrze przyjmowane przy tym pożywienie, ale tylko w określonym czasie i w wyznaczonych odstępach.

## Zdrowe jedzenie jest dobre – przerwy w jedzeniu są jeszcze lepsze!

Trzeba przyznać, że te słowa brzmią dla nas, ludzi żyjących w pewnego rodzaju sytuacji długotrwałego nadmiaru, dość drastycznie, ale nie ma obaw – to nie oznacza, że od razu trzeba odstawić wszystko i stać się mistrzem głodowania. Jednak to prawda, że przerwy w przyjmowaniu pożywienia odciążają organizm i czynią go odporniejszym na choroby. Można wytłumaczyć dlaczego tak jest na podstawie ludzkiej ewolucji. W przeważającej części historii ewolucji człowieka panował niedobór żywności. Dla nas jest to dziś prawie niewyobrażalne: długie czasy głodu we wcześniejszych czasach były nieregularnie przerywane fazami przyjmowania pożywienia. Różniły się one wprawdzie w biegu historii, ale dopiero od kilku dziesięcioleci ludzie właściwie o każdej porze roku mają do dyspozycji nadmiar produktów spożywczych. Ta oczywista długotrwała dostępność produktów spożywczych nie wychodzi nam na dobre, ponieważ ludzkie ciało nie jest zaprogramowane na długotrwałe przyjmowanie pokarmów. Potrzebuje przerw w jedzeniu, aby zająć się regeneracją organów i wydalaniem toksyn.

Zdrowe i tylko nieznacznie przetworzone potrawy odgrywają przy tym oczywiście nadal ważną rolę, jeśli mają być przyjmowane we właściwym rytmie. Również zdrowe odżywianie, które jest przyjmowane w niewłaściwym czasie może być obciążające dla organizmu, ponieważ nawet wysokowartościowe substancje odżywcze mogą wywołać w organizmie reakcję zapalną. Publikacje naukowe i prace znanego na całym świecie Instytutu Linusa Paulinga w Stanach Zjednoczonych wskazują na wywołujący stan zapalny charakter określonych potraw. Jak jednak przeważnie

dobrze i zdrowe produkty spożywcze prowokują układ immunologiczny i stają się czynnikiem zapalnym w procesie trawienia?

Znany nam jest proces, w którym z pożywieniem przyjmowane są wywołujące chorobę bakterie i wirusy. Wtedy w pewnych warunkach bardzo szybko zauważamy, że pożywienie nie zawsze jest przyjazne dla naszego organizmu, ponieważ wywołuje bóle brzucha, a czasami nawet biegunkę i wymioty. Trochę dłużej trwa to, gdy z pożywieniem przyjmujemy ukryte czynniki obciążające. W tym przypadku część układu immunologicznego mieszcząca się w jelitach nie od razu bije na alarm. Może minąć długi czas zanim odczujemy dyskomfort.

## **Alarm w jelitach – gdy białka i tłuszcze atakują jelita**

Razem z węglowodanami białka i tłuszcze stanowią podstawę naszego żywienia. Dostarczają organizmowi energii, która jest potrzebna do zachowania jego funkcji. W ten sposób białka pochodzące z pożywienia – zwane również proteinami – stanowią składniki budulcowe naszych komórek, a wiele funkcji organizmu jest sterowanych przez zawierające białka enzymy. Tłuszcze spożywcze stają się z kolei częścią składową błon komórkowych i są odpowiedzialne za produkcję hormonów i innych ważnych wewnątrzprochodnych substancji, podczas gdy węglowodany obok tłuszczów stanowią najważniejsze źródło energii organizmu. Pod pewnymi warunkami tłuszcze i białka, mimo swoich ważnych dla życia funkcji, mogą stać się czynnikami obciążającymi i wywołać reakcję niestrawności w jelitach, która jest porównywalna do infekcji wirusowej. Czasami jelita reagują na przyjęcie pokarmu po

dłuższym czasie. Dotknięta tym osoba cierpi bardzo ze względu na taką niestrawność, która różni się od prawdziwych alergii na produkty spożywcze tym, że występuje znacznie częściej i bardzo trudno jest określić wywołujący ją czynnik.

## Przyjaciele, a czasem wrogowie – białka

Uczucie ucisku w brzuchu, bóle, wzdęcia, zaparcia i na przemian zaparcia oraz biegunka – pacjenci z zespołem jelita drażliwego mogliby o tym długo opowiadać. Powodem tego mogą być reakcje immunologiczne śluzówki jelit na białka w pożywieniu. Wiele czynników zakaźnych jest zbudowanych na białkach i dlatego układ immunologiczny nie może winić jelit, jeśli wyjątkowo silnie reagują na białka. Nawet wtedy, gdy pochodzą one nie z zarazków, ale z pożywienia. Warte zauważenia jest jednak to, że reakcja immunologiczna występuje wyjątkowo często przy przyjmowaniu produktów spożywczych, w których występują przemysłowo przetworzone białka. Zboża i produkty mleczne również zawierają białka, a w ostatnim czasie wydaje się, że reakcji na te źródła białka przybywa. Naukowo reakcja immunologiczna na tego rodzaju białka jest określana jako związana z glutenem enteropatia albo ukryta nietolerancja glutenu. Wraz z nietolerancją na gluten często występuje nietolerancja kazeiny, reakcja na białko zawarte w mleku. Ta ostatnia wydaje się występować wyjątkowo często razem z nietolerancją glutenu. Możliwa jest również reakcja na cukier mleczny – nietolerancja laktozy. W Azji jest nią dotknięta przeważająca część społeczeństwa. Wszystko to nasuwa pytanie, czy mleko krowie jest rzeczywiście idealnym produktem spożywczym dla nas, ludzi. Mleko krowie można wprawdzie dobrze przetwarzać przemysłowo i dzięki temu wprowadzać na rynek, ale czy przez nadmierną konsumpcję realizujemy potrzeby społeczeństwa czy potężnego przemysłu mleczarskiego?

## Podejrzone tłuszcze trans

Obok białek również tłuszcze spożywcze mogą wywoływać w ludzkim organizmie stany zapalne. Szczególnie podejrzane o wywołanie procesów zapalnych w organizmie oraz zwiększanie ryzyka udarów, zawałów serca i cukrzycy są sztucznie wytwarzane tłuszcze trans, a zatem przemysłowo utwardzane tłuszcze. Od niedawna zakazane w Stanach Zjednoczonych sztuczne tłuszcze trans u nas zasadniczo można znaleźć w słodyczach, pieczywie, mrożonej pizzy i gotowych zupach.



*Pączek z ukrytymi wadami? Zawarte w wielu wyrobach piekarniczych tłuszcze trans mogą wywołać chorobę.*

### Czym są w ogóle tłuszcze trans?

Tłuszcze trans to płynne oleje roślinne, które w trakcie obróbki przemysłowej są chemicznie zmieniane i utwardzane, aby mogły być wykorzystane do stabilizacji produktów spożywczych. Utwardzony tłuszcz jest uważany za substancję konserwującą, ponieważ przedłuża trwałość produktów spożywczych i nie jełczeje nawet jeśli nie

jest schłodzony. Poza tym produkty spożywcze przetwarzane przy udziale tłuszczów trans w smaku wydają się mniej tłuste. Tłuszcze trans już od dawna uchodzą za niebezpieczne. Dlatego od 2015 roku są zakazane w wielu krajach, na przykład w Stanach Zjednoczonych. Wielokrotnie mówiono w odniesieniu do nich o zabójczych tłuszczach. Może to wydawać się przesadzone, stwierdzono jednak niezbitie, że przy spożyciu więcej niż 2 procent codziennie doprowadzanej energii w formie tłuszczów trans dochodzi do zagrożenia dla zdrowia. Od kwietnia 2008 roku w krajach takich jak Dania, Austria, Węgry, Norwegia i Szwajcaria suma kwasów tłuszczowych trans nie może przekraczać 2 gramów na 100 gram roślinnego oleju spożywczego. Niemcy nie są niestety tak postępowe: pewne badania na temat odżywiania pokazały, że 10-20 procent tłuszczów z frytury może zawierać kwasy tłuszczowe trans. W ten sposób wysoka zawartość tłuszczów trans pozostaje problemem konsumenta, który na wolnym rynku może spotkać się z tym problemem w każdej chwili.

### Kwasy tłuszczowe trans (TFA): dlaczego są tak niebezpieczne?

- TFA blokują ważny enzym, delta-6-desaturazę i przez to przeszkadzają w przekształcaniu ważnych dla życia kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-3. To może prowadzić do znacznych zaburzeń ważnej dla życia przemiany tłuszczów i przez to do schorzeń jak stany zapalne i zaburzenia krążenia.
- Kwasy tłuszczowe trans wyrządzają błonom komórkowym ciężkie szkody, ponieważ niszczą strukturę ścian komórek. Badacz zajmujący się naukami o żywieniu Gerhard Jahreis z Uniwersytetu w Jenie pisze na ten temat: „Kwasy tłuszczowe trans osadzają się na miękkich ścianach komórkowych i utwardzają je jak papier pergaminowy!”

- Tłuszcze trans zwiększają poziom *złego* cholesterolu LDL w krwi na niekorzyść *dobrego* cholesterolu HDL. Następstwem są zablokowane tętnice, co prowadzi do zwiększonego ryzyka udarów i ataków serca. Codziennie przyjmowanie trójglicerydów z 5 gramami pozostałości kwasów tłuszczowych trans zwiększa ryzyko wieńcowej choroby serca o 25 procent.
- Zgodnie z wynikami badań opublikowanych w czasopiśmie *American Journal of Clinical Nutrition* istnieje zależność pomiędzy spożyciem tłuszczów trans a cukrzycą typu 2.

### Produkty spożywcze, które zawierają duże ilości tłuszczów trans

	<b>Kwasy tłuszczowe trans/ 100 g produktu spożywczego</b>
Tłuszcze do pieczenia i smażenia	0-30 g
Margaryny	0-17 g
Masło	0-4,5 g
Frytki	1,6-3,1 g
Chipsy ziemniaczane	0,2-4,5 g
Ciasto francuskie	ok. 3,3 g
Kremówka orzechowa	ok. 3,5 g
Ciastka	0-1,6 g
Dania gotowe	ok. 0,3 g

Podsumowanie: na całym świecie kwasy tłuszczowe trans są uważane za najsilniej szkodzące zdrowiu substancje. Ponieważ w wielu krajach politycy jeszcze na to nie zareagowali, konsumenci są zdani na siebie i sami muszą zwracać uwagę na to, gdzie w produktach spożywczych kryją się tłuszcze trans. Ponieważ nie ma żadnych

odpowiednich regulacji, zawartość tłuszczów trans nie jest podana na opakowaniu. Zróżnicowane pożywienie i na ile to możliwe unikanie gotowego pożywienia jest najlepszą ochroną przed niebezpiecznymi tłuszczami trans. Jeszcze jedna wskazówka: kiedy bogate w tłuszcz produkty spożywcze jak na przykład ciastka da się przechowywać poza lodówką, istnieje przypuszczenie, że zawierają utwardzone tłuszcze.

### Dobre tłuszcze – potrzebne źródła energii

Pomimo strasznych doniesień na temat niebezpiecznych tłuszczów trans nie zapominajmy, że tłuszcz jest przede wszystkim ważną dla przeżycia substancją odżywczą dla naszego organizmu. Tak zwane nienasycone tłuszcze to dobre tłuszcze, bez których niemożliwa byłaby komórkowa przemiana materii. Nienasycone kwasy tłuszczowe można podzielić na jednonienasycone i wielonienasycone. W eksperymentach na zwierzętach stwierdzono, że oprócz dostarczania energii mają one również działanie hamujące stany zapalne w organizmie, a szczególnie w mózgu.

Ostatecznie nie tylko wybór białek i tłuszczów decyduje o stopniu, w jakim pożywienie wspiera tworzenie się stanów zapalnych. Również substancje szkodliwe w produktach spożywczych mogą się do tego przyczyniać.

## **Gdy produkty spożywcze są toksyczne – szkodliwe substancje w pożywieniu**

Metale ciężkie, azotany czy pestycydy – w nieunikniony sposób przyjmujemy je codziennie z pożywieniem, czy tego chcemy czy nie. Nawet zdrowe i zrównoważone pożywienie nie może nas wy-



starczająco obronić przed określonymi obciążeniami i czynnikami środowiskowymi. Taką cenę płacimy ze wysokie plony uzyskiwane przez współczesny przemysł rolny, a także zanieczyszczenia środowiska oraz długą trwałość i stałą dostępność wszystkich produktów spożywczych z każdego zakątka świata. Handel na światową skalę doprowadził do tego, że importujemy mięso z Europy Południowej, owoce i warzywa z Ameryki Południowej, a przyprawy i orzechy z Azji Południowo-Wschodniej. Również niektóre napoje mają za sobą długą drogę, ponieważ obszary uprawy na przykład herbaty czy kawy znajdują się w odległych od nas regionach. Ten ekologiczny nonsens przyczynia się w wysokim stopniu do zanieczyszczenia środowiska. Poza tym ponadregionalnie wytwarzane produkty spożywcze muszą być poddawane wpływowi substancji chemicznych, by mogły przetrwać długi transport. W drodze do nas muszą zostać uchronione przed zepsuciem przez dodatki do żywności, a one nie zawsze są nieszkodliwe dla zdrowia konsumenta.

Jednak również rodzimy przemysł rolny nie szczędzi w żadnym razie pestycydów, żeby uchronić zbiory przed szkodnikami i chorobami. W dodatku rolnicy korzystają celowo ze wspomaganie tuczania, by szybciej hodować zwierzęta rzeźne. Rośliny, które mają szybciej rosnać są z kolei nawożone azotanami. Te związki azotu są w zasadzie nieszkodliwe, ale mogą zostać przekształcone przez bakterie w trujący nitryt, jeśli warzywa są długo przechowywane w ciepłym miejscu lub są wielokrotnie podgrzewane.

Wszystkie te okoliczności sprawiają, że nasze pożywienie jest silnie obciążone i podlegamy coraz większemu ryzyku, że w niekontrolowany i niechciany sposób będziemy wystawieni na działanie określonych substancji szkodliwych w pożywieniu. Teraz może powstać pytanie, czy konsument nie jest wystarczająco chroniony przed szkodliwymi produktami przez urzędowe regulacje i kontrole?



## Zdrowe jedzenie jest dobre – przerwy w jedzeniu są jeszcze lepsze!

Autorzy prezentują techniki i programy żywieniowe, które mają moc uzdrawiania. Dzięki nim dowiesz się jak bez uczucia głodu:

- chronić naczynia krwionośne przed arteriosklerozą i obniżyć ciśnienie krwi,
- poprawić przemianę materii, pracę wątroby, pęcherzyka żółciowego i nerek, aby zachować funkcje odtruwające i wydalnicze organizmu,
- odciążyć jelita i zregenerować ich śluzówkę,
- usprawnić pracę mózgu, aby zapobiec demencji i chorobie Alzheimera,
- zmniejszyć ryzyko zwyrodnienia komórek i powstania nowotworu dzięki ochronie przed wolnymi rodnikami,
- odzyskać szczupłą sylwetkę, kondycję, jak również duchowo-umysłową witalność i świeżość.

Lista dolegliwości, od których można trzymać się z dala dzięki fazowej rezygnacji z pożywienia i zdrowemu sposobowi odżywiania jest prawie nieograniczona.

## Oczyść ciało i umysł

Patroni:



**naturoterapia**  
w praktyce



MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**FOODFORUM**



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65846-74-7



9 788365 846747