

Słowo wstępne

prof. nadzw. Artur Fedorowski

„Niech pożywienie będzie Twoim lekarstwem,
a lekarstwo niech będzie Twoim pożywieniem”
Hipokrates

Dieta stała się nową religią naszych czasów. Zaczęła określać nasz stosunek do własnego ciała i otaczającego świata. Dzisiaj, kiedy wybieramy produkty na stół, kierujemy się często prostymi zasadami: chcemy być zdrowi, czuć się lepiej, ale również dbać o przyszłość naszych dzieci i planety, na której przyszło nam żyć. Mało tego, wyprawy kulinarne stały się współczesną pasją dla tysięcy osób w krajach materialnego dobrobytu, których mieszkańcy szukają nowych doznań zmysłowych w egzotycznych i wyszukanych potrawach. Programy z udziałem znanych kucharzy oglądają miliony, a restauracje konkurują o miano najlepszej i o miejsca w prestiżowych przewodnikach.

Nie tylko to zmieniło się w naszym życiu. Dzięki rozwojowi technologicznemu świat się skurczył, a produkty nawet z odległych miejsc na ziemi stały się dostępne w większości krajów Europy. Po drugiej wojnie światowej na świecie zaczęła dominować masowa produkcja taniej żywności, mięsa, mleka, zbóż, owoców i warzyw. Liczyła się jedynie efektywna produkcja i niska cena żywności, o los zwierząt hodowlanych i kondycję naszej planety nikt już się nie troszczył.

Gdy byłem małym chłopcem, w latach siedemdziesiątych XX wieku, dieta w Polsce była bardzo prosta, opierała się na chlebie, mleku, zwykłych polskich warzywach i owocach, zaś mięso było rarytasem. Banany i pomarańcze trafiały na półki sklepowe tylko w czasie Świąt Bożego Narodzenia. Dzisiaj takie wspomnienia brzmią jak opowieści z innej planety. Sklepy oferują olbrzymią różnorodność produktów spożywczych i nasze wybory stały się zarazem łatwiejsze i trudniejsze. Łatwiejsze, ponieważ wszystko jest dostępne, trudniejsze, gdyż mamy coraz większe dylematy, co wybrać.

Książka doktora Ludwiga Jacoba to próba skierowania nas na drogę do zdrowego życia poprzez zmianę sposobu odżywiania. Jest pełna pasji poznawczej, skrupulatnej metodologii i osobistych doświadczeń.

Dr Jacob wybrał oryginalną metodę dowodu naukowego – przyjrzał się bliżej mieszkańcom wyspy stulatków, Okinawy. Studiując dietę mieszkańców Okinawy, dr Jacobs porównał ich zwyczaje żywieniowe z innymi rejonami na ziemi, gdzie ludzie żyją zdrowo, długo i unikają chorób cywilizacyjnych. Mieszkańcy Okinawy jedzą posiłki niskokaloryczne, zawierające złożone węglowodany, warzywa i owoce. Natomiast bardzo rzadko jadają mięso, nabiał i cukry proste. Białko stanowi zaledwie około 10 procent ich diety. Dla poparcia swojej tezy dr Jacob przenosi nas do stanu Kalifornia w USA. Podobny wzorzec długiego i zdrowego życia prezentuje żyjąca tam społeczność Adwentystów Dnia Siódmego. Umiarkowane jedzenie prostych potraw, unikanie przejadania się, używek, słodczy, a przede wszystkim mięsa i ograniczanie spożycia produktów mlecznych na rzecz większej ilości warzyw i owoców, zbóż i kilku szklanek wody dziennie brzmi bardzo prosto, a jednak dla wielu z nas jest trudne do osiągnięcia.

Co powiedzielibyśmy zatem na fakt, że adwentyści nie jedzący mięsa żyją w zdrowiu między 6 (kobiety) a 10 lat (mężczyźni) dłużej niż pozostali mieszkańcy stanu Kalifornia? Również w Europie jest takie miejsce, gdzie ludzie często dożywają 100 lat, pozostając w dobrej kondycji i ciesząc się pogodnym życiem – wyspa Sardynia na Morzu Śródziemnym. Jak mówi jeden z miejscowych stulatków w wywiadzie dla gazety „USA Today” z listopada 2017 r.: „Jemy, co sami uprawiamy. Jeśli chcesz sobie ugotować supę warzywną, po prostu idziesz i sam zbierasz na nią warzywa”.

Dr Jacob nie poprzestał jednak tylko na tych przykładach. Swoją analizę poparł wieloma odniesieniami do literatury naukowej, jak również zaprezentował kilka interesujących hipotez na temat epidemii chorób układu krążenia, cukrzycy, nowotworów czy też demencji w krajach, które wcześniej z taką łatwością pokonały straszliwe choroby zakaźne. Przyczyną epidemii chorób cywilizacyjnych ma być zmiana zwyczajów żywieniowych, która dokonała się w ostatnim stuleciu. Jemy dziś bardzo dużo mięsa, potraw białkowych, produktów przetworzonych i wysokokalorycznych, gdzie dominują różne dodatki, cukry proste i sól. W efekcie, mimo że żyjemy średnio dłużej, umieramy dotknięci szeregiem ciężkich chorób, z którymi współczesna medycyna radzi sobie z trudem albo nie radzi sobie w ogóle.

Autor wprowadza nas w świat indeksu glikemicznego i insulinowego, zespołu metabolicznego, zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej i mineralnej organizmu, dysfunkcji śródbłonna oraz niedoborów substancji śladowych, z wielką precyzją nawigując w tej trudnej dla laika terminologii. Robi to w sposób bardzo przystępny, posługując się obrazowymi przykładami i cytując odpowiednią literaturę naukową.

Myślę jednak, że niecierpliwy czytelnik pragnąłby otrzymać kompendium wiedzy dra Jacoba i wskazówki odnośnie tego, co jeść, a czego unikać. Dla takiej osoby polecam piramidę żywienia dra Jacoba wraz ze wszystkimi praktycznymi poradami. Ponadto, wydaje się, że dr Jacob nie jest już sam ze swoimi poglądami. W prestiżowym czasopiśmie naukowym „Lancet” (*Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthydiets from sustainable food systems*; styczeń 2019; [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)) grupa wybitnych naukowców przedstawiła dietę przyszłości dla ziemian: jedzcie dużo warzyw, owoców, zbóż pełnoziarnistych, roślin strączkowych, orzechów i nienasyconych tłuszczów, a unikajcie produktów przetworzonych i mięsa. Brzmi bardzo znajomo, nieprawdaż?

Dla mnie, kogoś, kto od ponad trzydziestu lat nie spożywa produktów mięsnych i unika potraw z mikrofalówki, te zalecenia trafiają natychmiast do serca. Myślę, że trafiają również do serca oraz rozumu każdego, kto ceni sobie własne zdrowie i przyszłość naszej planety.



Na zakończenie, dla inspiracji, chciałbym przytoczyć słowa mędrca renesansu, Leonarda da Vinci, który zostawił nam ten ponadczasowy przekaz: „Żyjemy poprzez śmierć innych stworzeń, sami stając się grobowcami. Dlatego od młodości unikałem jedzenia mięsa”.

Mam nadzieję, że ta książka przyczyni się do utrzymania lub odzyskania zdrowia. Miłej lektury.

Artur Fedorowski
Kardiolog i wegetarianin
Prof. nadzw. uniwersytetu w Lund, Szwecja
31 stycznia 2019