

PROČ JSOU NÁHRADNÍ MATKY
DALŠÍM BOJIŠTĚM KULTURNÍ VÁLKY

VELKÝ ZLOM V IMPÉRIU
GEORGE SOROSE

BUDEME MÍT SOLÁRNÍ
ELEKTRÁRNY V KOSMU?

Z NÁRODNÍHO
DIVADLA
NA PRACOVNÍ
ÚŘAD

RESPEKT²⁵

POTRAVINY, KTERÉ ŠKODÍ

Nové výzkumy nabízejí překvapivý pohled na jídla,
jež konzumujeme každý den



ROČNÍK XXXIV
19. - 25. 6. 2023 | 50 Kč
SK 2,40 €

9 770862 165400 | 25

M

usíme zcela změnit náš pohled na to, co je to nezdravé jídlo,“ píše britský lékař a popularizátor vědy Chris van Tulleken ve své nové knize *Ultra-Processed People: Why Do We All Eat Stuff That Isn't Food... and Why Can't We Stop?* (Vysoce zpracované lidé: Proč jíme všechny ty věci, které nejsou jídlem... a proč nemůžeme přestat?), která ve Velké Británii vyšla před několika týdny a okamžitě se stala bestsellerem. Autor v ní podrobuje detailní analýze takzvané vysoce průmyslově zpracované potraviny, mapuje jejich historii a rozšíření zejména v posledních třiceti letech, kdy ovládly náš jídelníček: u průměrného Američana dnes tvoří 60 procent denní stravy, Britové jich spořádají jen o trochu méně. A právě jejich masové rozšíření podle van Tullekena vyžaduje, abychom zásadně přehodnotili způsob, jakým potraviny a jídlo posuzujeme.

Sám pojem vysoce průmyslově zpracované potraviny (v anglicky mluvícím světě se označují jako ultra processed food, zkráceně UPF) zní zároveň povědomě i nejasně. Co si pod ním vlastně představíte? Podle autora je odpověď jednoduchá. Stačí v supermarketu sáhnout po baleném toustovém chlebu, čokoládové tyčince nebo mražené pizze, po-

dívat se na seznam ingrediencí otištěný na obalu, a pokud se na něm vyskytuje jedna či více umělých přísad, jedná se o vysoce zpracovanou potravinu. Nejčastěji jde o sladidla, aromata, konzervanty, emulgátory či modifikované škroby, jejichž úkolem je dělat potraviny chutnějšími, trvanlivějšími, levnějšími na výrobu a mimořádně lákavými na pohled, ideálně všechno dohromady.

A van Tulleken přichází s překvapivou tezí. Že právě tato umělá aditiva a vysoce sofistikované zpracování potravin – nikoli tradiční hříšníci jako sůl, tuk a cukr – jsou hlavním viníkem řady zdravotních problémů od obezity přes kardiovaskulární choroby a rakovinu až po deprese. Totéž tvrdí přibývající množství odborných studií z posledních několika let. Má to ale háček: vědci vidí, že ultrazpracované potraviny škodí, ale zatím se neshodnou proč.

Viník, nebo prostředník?

V rámci knihy sám na sobě její autor provedl experiment. Čtyři týdny konzumoval jen potraviny, které občas jíme všichni nebo tušíme, že nejsou úplně zdravé. Snídal čokoládové křupinky zalité mlékem, v práci na univerzitě obědval balený sendvič z toustového chleba se šunkou a majonézou, doma pak večerel ohřáté lasagne z polotovaru. Kromě toho si občas dopřál i sladkou tyčinku, solené brambůrky, zmrzlinu anebo kolu. Záměrně se nepřejídal, ale zároveň si dával tolik, na kolik měl chuť. A hlavně se při výběru stravy řídil jediným pravidlem: jedl pouze pokrmy, které se vyznačují vysokou mírou továrního zpracování.

Před experimentem a těsně po něm absolvoval lékařskou prohlídku, aby mohl porovnat, co takový jídelníček s jeho tělem udělá – a jak už je asi zřejmé, účinek to nebyl nijak pozitivní. Přibral šest kilogramů, k tomu se dostavily zažívací potíže, nespavost, úzkostné stavy a obecně špatné psychické rozpoložení. Prohlídka navíc odhalila, že přirozené pojistky, které ve zdravém těle regulují příjem potravy, jako by se v něm zbláznily. I když spořádal velké jídlo, hormon signalizující sytost téměř vůbec nereagoval, zatímco ten ohlašující hlad vystřelil do výšin. Překvapivý byl i pohled na sken mozku, který ukázal, že se silně zintenzivnila komunikace mezi centry zodpovědnými za příjem potravy a těmi, které řeší mechanismy touhy a odměny.

„Jak je možné, že neustále jím a přibírám na váze, přitom mám pořád chuť konzumovat ještě víc a k tomu se cítím tak mizerně?“ promýšlí tak v knize výsledek pokusu. Opírá se i o odborné studie, nicméně někteří experti na výživu jsou ve svých závěrech stále o něco opatrnější než on a ří-



Potraviny z kategorie NOVA 4. (Uvnitř továrny společnosti Nestlé v Torontu, kde se vyrábějí sladkosti jako KitKat a Smarties)

kají: Ano, víme, že vysoce zpracované potraviny jsou spojené s výskytem zdravotních obtíží, ještě ale přesně nevíme proč. Stále přetrvávají pochybnosti, nakolik je samo průmyslové zpracování potravin hlavním viníkem a nakolik spíše prostředníkem zmíněných negativních zdravotních dopadů. „V obecné rovině panuje shoda, že jsou nějak spjatý se zdravotními riziky, ale nepanuje shoda, z jakého důvodu to tak je,“ charakterizuje stav debaty Eliška Selinger, nutriční expertka ze 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Jedna z teorií, proč ve výzkumech vycházejí vysoce zpracované potraviny jako škodlivé, říká, že kromě chemických

„ček“ většinou „shodou okolností“ obsahují i vysoké koncentrace tuků, cukrů, solí a nasycených mastných kyselin, jež jsou spjaté s obezitou, rakovinou, cukrovkou nebo srdečními chorobami. Podle této logiky sofistikované koktejly ochucovadel, sladidel a konzervantů způsobují zdravotní potíže nepřímo tím, že nezdravé produkty dělají chutově neodolatelnými, snadno skladovatelnými a dostupnými – takže jich konzumujeme více než „opravdových“ potravin.

„Jsou chutné, levné, pojmu obrovské množství energie a většinou jsou trvanlivé, takže si je můžete strčit do kapsy a sníst je kdekoli a kdykoli,“ potvrzuje Jan Pivoňka z Ústavu





konzervace potravin na VŠCHT. „Sníst masovou konzervu nebo sladkou tyčinku třeba na vandru, kde není lednička, dává smysl, ale problém nastává, když si lidé doma přestanou vařit a založí na těchto potravinách výživu,“ dodává. Mnohem výraznější chuť prefabrikovaných potravin zároveň podle něj způsobuje, že se pak lidé nechtějí vracet k jídlům vařeným bez přidaných aromat.

Jiná teorie tvrdí, že některá umělá aditiva obsažená ve vysoce zpracovaných potravinách škodí sama o sobě. Jsou sice jednotlivě schválená coby zdravotně nezávadná, ale už se nestavuje účinek dlouhodobé konzumace nebo působení v kombinaci s dalšími látkami. Dosaďadní studie zkoumající účinek průmyslově zpracovaných potravin však zatím nejdou do dostatečného detailu, abychom dokázali „ukázat prstem“ na konkrétní přísadu nebo postup zpracování. Eliška Selinger proto doporučuje jíst potraviny s velkým množstvím umělých přísad pokud možno co nejméně. Zároveň patří k těm, kteří mní, že vzhledem k současné úrovni jejich poznání by celkové zhodnocení rizikovitosti potraviny nemělo stát jen na míře zpracování, ale i na „tradičním“ výživovém hledisku.

Naprostý nesmysl

Klíčovou postavou nového pohledu na potraviny byl Carlos Monteiro. Brazílský výživový expert si na konci první dekády tohoto tisíciletí všiml paradoxu – ačkoli statistiky ukazovaly, že jeho krajané kupují méně oleje, cukru a soli než v minulosti, raketově narůstal počet obeztních lidí. Bližší pohled pak ukázal, že lidé neomezili spotřebu tuku, soli a cukru, ale konzumovali je v jiné formě – tradiční pokrmy jako rýži, fazole či zeleninu vyměnili za balený chleba, sladkosti, limonády nebo párky.

Lze namítnout, že nejde o překvapivý objev: pokud lidé jedí příliš tučného a sladkého jídla, pak zkrátka přiberou, ale Monteiro toto vysvětlení neuspokojilo.

Byl přesvědčen, že celý systém výroby, prodeje a konzumace potravin prochází zásadní proměnou, a je třeba vymyslet nový jazyk, jak o něm mluvit. Nutriční věda se posledních desítek let zaměřovala na výživové hodnoty a říkala: Pokud chcete jíst zdravě, vyhněte se nadměrné konzumaci nasycených mastných kyselin, cukru a tuků. Monteiro navrhl, aby se jídlo zkoumalo i podle způsobu výroby, protože v laboratorních vytvořených potravinách jsou navrženy tak, abychom jim nemohli odolat. S kolegy z univerzity v São Paulu

v roce 2009 vytvořil tzv. NOVA klasifikaci, která potraviny dělí do čtyř kategorií podle míry zpracování.

V první jsou čerstvé nebo minimálně zpracované potraviny jako čerstvé ovoce, zelenina a maso, rýže, ovesné vločky, těstoviny, mléko, jogurt bez přísad či káva. Druhou skupinu tvoří zpracované ingredience jako olej, máslo, škrob či cukr, ale i ty jsou vyrobené pouze z přírodních surovin.

Přirozené pojistky, které ve zdravém těle regulují příjem potravy, jako by se v něm zbláznily.

Třetí kategorie zahrnuje zpracované potraviny, jako je konzervovaná zelenina, uzené maso, domácí chléb či sýry. A pak jsou tu vysoce průmyslově zpracované potraviny, mezi něž lze zařadit vše, co obsahuje syntetické přísady anebo bylo vyrobeno továrním způsobem: ochucené limonády, sladké tyčinky, toustový chleba, instantní polévky či polotovary.

Monteirova klasifikace nejprve vzbudila skepsi a kritiku. Vědci jí vyčítali, že oproti ozkoušenému zkoumání výživových hodnot

nenabízí vlastně nic nového, navíc je vágní a nerozlišuje, nakolik je jedna vysoce zpracovaná potravina škodlivá oproti druhé. NOVA totiž do jednoho pytle hází tak rozdílné věci jako relativně zdravou, na vlákninu bohatou cereální sušenku i instantní polévku plnou ochucovadel a konzervantů.

Jedním z kritiků byl nejprve i Kevin Hall z amerického Národního institutu zdraví v Bethesda v Marylandu. „Když jsem poprvé zaslechl teorii, že se nemáme zabírat živinami, ale mírou zpracování jídla, moje první reakce byla, že je to naprostý nesmysl,“ rekapituloval svůj postoj, když se s ním van Tulleken setkal při práci na své knize. Už předtím, v roce 2019, však Hall vystavil teorii zkoušce: dvacet dobrovolníků rozdělil na poloviny, z nichž první konzumovala dva týdny potraviny z prvních tří skupin připravené profesionálními kuchaři, zatímco druhá jedla průmyslově zpracované potraviny nakoupené v supermarketu – a po dvou týdnech si skupiny role vyměnily.

Experiment proběhl v prostředí kliniky pod dohledem lékařů, pokrmy v obou skupinách měly zcela totožné složení co do množství cukru, tuku, soli a vlákniny. Testované osoby po dobu experimentu povinně nosily volné oblečení, aby nepoznaly, zda přibírají, jedly tolik, na kolik měly chuť, a své pokrmy známkovaly podle chutnosti. Výsledky Halla šokovaly a podle něj dokázaly, že měl Monteiro pravdu: během „průmyslové“ diety dobrovolníci v průměru snědli o 500 kalorií za den více, než když se stravovali „zdravě“ – a tomu odpovídala i změna hmotnosti. A ačkoli testování

hodnotili oba druhy stravy jako zhruba stejně chutné, průmyslově zpracovaného jídla vždy zkonsumovali víc.

Kromě Hallovy důležité, ale malé klinické studie proběhly v minulých letech výzkumy, které spojení mezi vysoce zpracovanými potravinami a patologickými následky potvrdily ve velkém měřítku. Studie z pařížské Sorbony dlouhodobě monitorující jídelníček 150 tisíc lidí ukázala, že u strávnicků s vyšším podílem průmyslově zpracovaného jídla narůstá pravděpodobnost výskytu rakoviny, a ke stejnému závěru došel i výzkum vědců z Imperial College London provedený na vzorku 200 tisíc Britů, jehož výsledky byly publikovány letos v lednu. Další studie v USA pak odhalila zvýšené riziko výskytu depresí a úzkostí i při relativně střední konzumaci vysoce zpracovaných potravin.

Telefonní seznam nebrat

V Česku na rozdíl od USA či Velké Británie neexistují ani data o tom, kolik vysoce zpracovaných potravin zkonsumujeme. „Poslední výzkum spotřebního koše zdejší populace se dělal před dvaceti lety, takže odpověď je, že nevíme,“ potvrzuje vedoucí Centra zdraví, výživy a potravin ze Státního zdravotního ústavu Jiří Ruprich a dodává, že výsledky výzkumu, který probíhá nyní, budou známe až za dva roky. Ani z nich však nepůjde přímo vyčíst zastoupení průmyslových potravin, toto hledisko se nezkoumá. Statistiky o obezitě zdejší populace a dílčí výzkumy o nadměrné konzumaci soli (i pohled do regálů zdejších supermarketů) však napovídají, že jejich obliba nebude o moc nižší než na Západě.

Logická otázka, kterou si van Tulleken pokládá na konci knihy, tak zní, co si s novými zjištěními vlastně počít. V poslední kapitole označuje za jeden z hlavních problémů skutečnost, že výrobci potravin nemají zájem, aby se průmyslové potraviny omezovaly. Uvádí příklady, jak firmy jako Nestlé či Unilever tlačí na výživovou politiku vlád s cílem zpochybnit škodlivost jejich výrobků. Jako jednu z cest vidí zavedení povinnosti výrobců uvádět jasné viditelné a jednoduché označení pro průmyslově zpracované potraviny. Států, které se na nezdravé potraviny snaží upozorňovat ve formě jednoduchých obalových doporučení, sice ve světě přibývá, ale vše je zatím spíš ve fázi „uvědomování“.

V Evropě (včetně Česka) se jednotný způsob označení zatím neprosadil. Systém zvaný Nutri-Score, který potraviny řadí od zelené až po červenou dle tradičního kritéria

výživových hodnot, funguje ve Francii, k povinnému celoevropskému zavedení navzdory politickým snahám ale zatím nedošlo – a jeho kritici upozorňují, že nezohledňuje, zda byla potravina průmyslově vyrobena. Tuzemští spotřebitelé jsou tedy odkázáni na seznam přísad uvedený povinně na obalu. Tyto seznamy jsou ale často vytištěné malým písmem, laik z nich nemusí vždy poznat, co jednotlivé přísady znamenají, a často ani nemá čas je pracně studovat. Van Tulleken tak dává jednoduchou nápořevdu: pokud jsou na seznamu přísad látky, které nemáte doma v kuchyni, pak jde o vysoce zpracovanou potravinu.

Ve zdejší prostředí nicméně existuje nástroj, který lidem může pomoci zorientovat se ve světě obalových informací. Mobilní aplikaci FÉR potravina si může zdarma stáhnout každý majitel chytrého telefonu, naskenovat čárový kód na obalu a počkat si na její hodnocení, které ukazuje nejen kompletní složení s možností prokliknout si jednotlivé přísady, ale také vypočítává její skóre od nuly do sta procent. Minusové body jsou především za to, když potravina obsahuje umělé přísady, ale také za to, když byla dovezena ze zahraničí (což však samo o sobě nemusí znamenat, že obsahuje chemická aditiva). Med vyrobený v Česku například získává stoprocentní hodnocení, čínská nudlová polévka s nízkou výživovou hodnotou a obsahující řadu ochucovadel má čistou nulu.

Většina zboží v typickém českém obchodě je předvídatelně na této škále v šedé zóně mezi, ale někdy překvapivě nízkou. Například u camembertu na gril s brusinkovou omáčkou ukazuje aplikace pouze 38 procent. „Sýr je v pořádku, kazí to omáčka, která obsahuje stabilizátory chránící ji před bakteriemi,“ říká spoluvýkyně aplikace a nutriční terapeutka Hana Strítecká, když ji předvádí v jednom supermarketu. Pak ale zkouší načíst další zboží a ukazuje se, že některé v databázi není. V současnosti obsahuje asi 30 tisíc položek, což odpovídá třem čtvrtinám balených potravin na trhu, a aplikaci si od jejího vzniku stáhlo čtvrt milionu lidí. Pokud produkt v aplikaci není, Strítecká doporučuje podívat se na seznam přísad. „A když je dlouhý jako telefonní seznam, nekupovat,“ říká a opakuje jednoduchou radu: nakupovat jen základní potraviny a bez těch vysoce zpracovaných se z větší části obejít. „Není to žádná velká věda,“ uzavírá. ●

Testované osoby povinně nosily volné oblečení, aby nepoznaly, zda přibírají.