

PREVARE

Z DIETAMI Z MALO OGLJIKOVIH HIDRATOV



Dr. T. Colin Campbell

Soavtor svetovne uspešnice *Kitajska študija*,
prodane v več kot milijon izvodih

in dr. Howard Jacobson

SITIS

**PREVARE
Z DIETAMI Z MALO
OGLJIKOVIH HIDRATOV**

Dr. T. Colin Campbell
in dr. Howard Jacobson

SITIS

Izključno pravico za Slovenijo ima SITIS d.o.o., Maribor.

Vse pravice pridržane.

Brez pisnega dovoljenja založnika je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javno predstavljanje, predelava ali druga uporaba avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, v številni tudi fotokopiranje, tiskanje ali shranjevanje oz. obdelavo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

Naslov originala: The Low-carb fraud

Avtorja: dr. T. Colin Campbell in dr. Howard Jacobson

Prva izdaja: BenBella Books, Inc., Dallas, Texas, ZDA, 2014

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.24

CAMPBELL, T. Colin, 1934-

Prezare z dietami z malo ogljikovih hidratov / T. Colin Campbell in Howard Jacobson ; [prevod Prevajanje za vas, Boštjan Grošelj s. p.] - 1. izd. - Maribor : SITIS, 2014

Prevod dela: The low-carb fraud

ISBN 978-961-90922-9-3

1. Jacobson, Howard, 1930-
274685696

Založnik: SITIS, d.o.o., Jocova ul. 3, Maribor

Za založbo: Ivan Soče

Prevod in lektura: Prevajanje za vas, Boštjan Grošelj, s.p.

Oblikovanje knjige: Leo Soče

Fotografija na naslovnici: 123rf.com

Prva izdaja

*Zagovornikom diet z nizkim vnosom
ogljikovih hidratov, ki so me
spodbodli k pisanju te knjige*

VSEBINA

<i>Prezare z dietami z malo ogljikovih hidratov.....</i>	<i>9</i>
<i>Dodatek: Paleo dieta</i>	<i>71</i>
<i>Predgovor k Celoti: ponovnemu premisleku o znanosti o prehrani</i>	<i>79</i>
<i>Zahvale.....</i>	<i>89</i>
<i>O avtorjih.....</i>	<i>91</i>
<i>Reference.....</i>	<i>93</i>

PREVARE Z DIETAMI Z MALO OGLJIKOVIH HIDRATOV

Ni skrivnost, da se Američani* spopadajo s hujšanjem. Od leta 1980, ko je povečevanje debelosti prvič pritegnilo pozornost medijev, se je stopnja debelosti v državi podvojila.¹ Sedaj je debelih več kot tretjina vseh odraslih v ZDA. Navzlic na stotine novih (ali premeteno predelanih) “rešitev”, ki vsako leto polnijo police s knjigami ali vnaprej pakirano hrano, se zdi, da ne moremo zajeziti tega toka. Problem naše države zaradi debelosti državljanov pa je samo vrh ledene gore; če je človek predebel, je to povezano z nekaterimi glavnimi vzroki prezgodnje smrti, vključno z boleznimi srca in ožilja, kapjo, diabetesom tipa 2 in nekaterimi oblikami raka.²

* V Sloveniji in drugih razvitih državah ni nič drugače. Debelost v Sloveniji vztrajno narašča. Če smo v letu 1988 imeli 4,3 % debelih fantov, starih med 6 in 19 let, se je ta delež v dobrih 20 letih podvojil in je leta 2012 znašal 7,3 %. Odstotek prekomerno težkih fantov pa se je s 15,8 povečal na 19,8. Pri deklicah se je odstotek debelosti zvišal s 3,3 na 6,5, medtem ko se je delež tistih s prekomerno težo zvišal s 13,7 na 17,2 %. V letu 2012 smo torej imeli 27,1 % fantov in 23,7 % deklet s prekomerno telesno težo (vir: Fakulteta za šport Ljubljana). Pri odraslih je stanje še bolj kritično. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje RS je imelo v letu 2007 prekomerno telesno težo 55,1 % odraslih Slovencev.

Ta knjiga se v prvi vrsti ukvarja z dietami z nizkim vnosom ogljikovih hidratov (v nadaljevanju OH), ki so med finančno uspešnejšimi obljubami za izpolnitev naše želje po manj kilogramih in boljšem zdravju, vendar hkrati predstavljajo eno največjih groženj zdravju. Govorili bomo o tem, zakaj so diete z malo OH tako privlačne, kako nas prevarajo, da mislimo, da so zdrave, ter se seznanili z resnico o njihovih zdravstvenih učinkih. Poleg tega se ta knjiga ukvarja s prepričanji o prehrani, iz katerih izhajajo omenjene stvari: kje je izvor prepričanja, da so ogljikovi hidrati slabi, in zakaj se to ne spremeni kljub številnim dokazom o nasprotnem.

Skoraj vedno obstajajo določene modne diete z različnimi stopnjami znanstvene vrednosti, ene bolj, druge manj učinkovite. Pred nekaj desetletji je bil najbolj zaupanja vreden nasvet, ki v določeni meri drži še danes: manj jejte in več telovadite. Hujšanje je bilo stvar matematike – vnesene kalorije nasproti pokurjenim. Toda govorili so nam tudi o tem, da je problem zaužita maščoba. Maščoba nas dela, no, debele. Če torej želimo shujšati, je vse, kar moramo storiti, zmanjšati njeno uživanje. Vendar je z zvišanjem stopnje debelosti v državi postalo jasno, da ta nasvet ni zmanjšal debelosti. Prav tako ni bila uspešna standardna ameriška prehrana (SAD). Morali smo ponovno premisliti o načinu našega gledanja na pravilno prehrano. V 1980. letih, ko so se začeli porajati omenjeni pomisleki, se je uveljavil trend diet z nizkim vnosom OH. Zamah je dobil leta 1988 z objavo knjige dr. Roberta Atkinsa *New Diet Revolution*, ki je bila “nova” samo po tem, da je sledila Atkinsovi knjigi iz leta 1972 z naslovom *Dr. Atkins' Diet Revolution*, ki tržno ni bila

posebej uspešna. Vsebina te “nove” knjige je predstavila privlačen alternativni sistem prepričanj o teži, prehrani in zdravju.

Bistvo diet z malo OH je priporočilo, naj ljudje resno omejijo vnos ogljikovih hidratov in namesto tega levji delež kalorij zaužijejo v obliki beljakovin in maščobe. Težava standardne ameriške prehrane ni maščoba, trdi omenjena knjiga, temveč ogljikovi hidrati – ki jih najdemo v kruhu, rižu in testeninah, sadju in škrobni zelenjavi. Atkins razglša, da je najboljši način hujšanja omejitev uživanja ogljikovih hidratov.

In je delovalo! Z uživanjem slanine, zrezkov in masla so praktikanti diet z malo OH v resnici izgubili kilograme. To bi bilo krasno, če ne bi bilo zraven ene pomembne reči: beljakovinska dieta ni dobra za človeško zdravje. Vedno nova poročila so kazala škodljive učinke prehrane z visoko vsebnostjo beljakovin in maščobe. Takšna prehrana je ravno tako slaba, če ne še slabša, kot standardna ameriška prehrana, ki si jo prizadeva nadomestiti.

V tej knjigi bom raziskal nekaj pomembnih vprašanj:

Zakaj ljudje mislijo, da so diete z malo OH dobra ideja? Kaj je resnica pri povečevanju diet z malo OH? Kaj je resnično optimalna prehrana, s katero dosežemo idealno telesno težo, hkrati pa tudi zdravje in dolgoživost?

Upam, da boste od branja te knjige odnesli vsaj eno stvar: hudi zdravstveni problemi, ki spremljajo diete z visoko vsebnostjo hrane živalskega izvora, so veliko pomembnejši od hitrega zmanjšanja telesne teže, kar je posledica diet z malo OH.