

Wreszcie doczekaliśmy się! Mamy najnowsze osiągnięcie polskich lekarzy! Opracowanie „pierwszej w świecie bezpiecznej dla zdrowia - diety niskowęglowodanowej”. 20 grudnia 2002 o godz. 1800 w krakowskim EMPIK-u rozpoczęła się promocja książki pt. „Dieta bez wyrzeczeń” lek.med. Michała Mularczyka i „wziętego” aktora Dariusza Gnatowskiego znanego choćby z postaci „Pana Boczka” z serialu „Świat według Kiepskich”. Jeszcze przed oficjalnym rozpoczęciem promocji przed godz. 1800, pytania autorom książki zadawali dziennikarze skwapliwie notując odpowiedzi. Była także lokalna TV i krótka relacja w tym samym dniu w wieczornej „Kronice Krakowskiej”. Gdy od autorów książki odeszli dziennikarze, podszedłem do współautora książki lek. Michała Mularczyka i zadałem pytanie: Dlaczego akurat ta dieta jest reklamowana jako jedynie bezpieczna w porównaniu do innych diet niskowęglowodanowych i czy Pan doktor zna jeszcze inne diety podobnego typu. Doktor Mularczyk odpowiedział, że zna jeszcze diety wysokotłuszczowe: Atkinsa i Kwaśniewskiego, ale one mogą być niebezpieczne ze względu na swoją „tłuszczowość”, czyli używanie tłuszczu jako podstawowego „paliwa” dla człowieka. A doktor Lutz? zagadnąłem - nie znam tej diety, padła odpowiedź. Ponowiłem pytanie: co powoduje że ta dieta jest bezpieczna? - Bo podpisał się pod nią autorytet - docent doktor habilitowany! - padła odpowiedź. To znaczy, zapytałem, że bez podpisu autorytetu nic nie jest ważne czy słuszne? Odpowiedzią było krótkie milczenie i próba zmiany tematu. Zadałem kolejne pytanie: czy nie obawia się pan doktor, że propagowanie diety niskowęglowodanowej będącej przeciwieństwem lansowanej piramidy zdrowia, której podstawą są węglowodany, będzie wsadzeniem „kija w mrowisko”, podobnym do tego, które uczynił doktor Kwaśniewski 30 lat temu publikując założenia „Diety Optymalnej”. W odpowiedzi usłyszałem: zdaję sobie sprawę, że jest to dieta kontrowersyjna, ale uważaliśmy za konieczne i naglące przedstawienie jej szerszemu groniu ze względu na zagrożenie zdrowia, powodowane nadmiernym spożyciem węglowodanów w obecnych czasach - stąd pomysł napisania tej książki „Dieta bez wyrzeczeń!”. Ponieważ zauważyłem już pewne zniecierpliwienie moimi pytaniami, malujące się na twarzach autorów, promowanej książki, podziękowałem za rozmowę. Dokładniej z książką „Dieta bez wyrzeczeń” mogłem zapoznać się w następnych dniach.

Jakie są spostrzeżenia z jej lektury? Na początku dla zobrazowania tego co zawiera omawiana książka przytoczę kilka liczb. Jeśli pominiemy wstęp napisany przez Dariusza Gnatowskiego (3 kartki), omówienie otyłości i dotychczasowych sposobów ich leczenia (7 kartek), omówienie trawienia i metabolizmu, zasad żywienia w każdej diecie i historii potyczek doktora Mularczyka z dietami (9 kartek) to na założenia „Diety bez wyrzeczeń” i opisowi diety poświęcono wszystkiego 11 kartek. Na dalszych 150 stronach książki zawarto 150 przepisów kulinarnych. I to w zasadzie wszystko, nie licząc słowniczka pojęć i kilku prostych tabel z zawartością cukru (tylko) w 100g wybranych produktów oraz przykładów dziennego jadłospisu. Z lektury tej książki wynika, że podstawą „diety bez wyrzeczeń” jest kontrolowanie ilości zjadanych węglowodanów w każdej z trzech faz diety. W książce pomija się natomiast zagadnienie spożycia tłuszczów zwierzęcych kwitując sprawę jednym zdaniem: „Tłuszcz zwierzęcy uznaje się za niezdrowy składnik diety, więc zajmijmy się cukrami”. Co prawda w tekście dwukrotnie użyto sformułowania „przechodzimy na inne paliwo” - w domyśle na własny tłuszcz, którego nadmiaru mamy się pozbyć, ale nie zostało to w książce wyraźnie zaakcentowane. Mówi się też o zmianie metabolizmu spowodowanego zmianą dotychczasowej diety na dietę niskowęglowodanową. Ktoś, kto nie jest bliżej zorientowany w sprawach dietetyki i przemian metabolicznych, nie zrozumie że chodzi tu o przestawienie metabolizmu na spalanie własnych tłuszczów. Nie jest też powiedziane jakie „paliwo” będziemy spalać po

pozbyciu się własnych zapasów tłuszczu przy dalszym utrzymywaniu niskiej zawartości węglowodanów w posiłkach i jakie będą tego konsekwencje. Sam proces odchudzania podzielony jest na 3 etapy. W 1-ym początkowym etapie (7 dni) ilość przyswajalnych spożywanych węglowodanów należy ograniczyć do 25g dziennie. W pierwszej fazie chudnięcia mogą wystąpić zaniki pamięci, zmniejszenie wydolności umysłowej i zaburzenia koncentracji - wtedy autorzy zalecają zwiększenie ilości węglowodanów w spożywanych posiłkach. Po tym okresie powoli, ale sukcesywnie (2 faza) zwiększamy ilość węglowodanów do momentu, aż przestaniemy chudnąć wg autorów jest to tzw. I liczba węglowodanowa. Jej wartość wg autorów dla kobiet o drobnej budowie ciała wynosi 40g/na dobę, a dla mężczyzn masywnie zbudowanych 60g/na dobę. Druga faza trwa tak długo, aż osiągniemy wagę ciała jaką sobie założyliśmy. Po jej osiągnięciu zwiększamy ilość spożywanych cukrów w warzywach (podkreślenie autorów), aż do momentu, gdy zaczniemy tyć. Autorzy nazywają tę ilość węglowodanów II liczbą węglowodanową i określają ją analogicznie jak wyżej w granicach od 55-80g/na dobę. Autorzy zakładają, że podczas stosowania diety metabolizm jest cały czas „reperowany”, zwiększają się możliwości „przerabiania” węglowodanów przez organizm co umożliwi dalsze stopniowe zwiększanie ich udziału w diecie bez przybierania na wadze. Taką ostateczną, krytyczną ilość węglowodanów, po której następuje ponowne tycie, autorzy nazwali III liczbą węglowodanową, a jej wartości mieszczą się w przedziale 70g-120g/na dobę. Można się tu w tym wszystkim dopatrzeć analogii do diet Atkinsa i Lutz. „Dietę bez wyrzeczeń” można określić jako dietę jakościową z ilościowym ograniczeniem węglowodanów. W kolejnych etapach stosowania diety spożywa się różne produkty, przechodząc od produktów zawierających jak najmniejsze ilości węglowodanów do coraz bogatszych w cukry np. ziemniaki czy słodkie owoce. Szczególnie polecanymi składnikami na wszystkich etapach diety są: ser biały, jajka, ser żółty, brokuły, cukinia, jarmuż, kalafior, grzyby jadalne, oliwki, awokado, ryby, owoce morza, drób, w dalszej kolejności mięsa czerwone, a jako tłuszcz zalecana jest oliwa z oliwek. W książce można znaleźć drobne niekonsekwencje np.: jako „lekarstwo” na mogący wystąpić głód pomiędzy 3 spożywanymi dziennie posiłkami, zaleca się przegryzanie 50-100g różnego rodzaju orzechów lub nasion słonecznika, które miałyby zawierać do 5g węglowodanów, co jest wg znanych nam tabel wielkością zaniżoną. Natomiast milczy się, że te ilości orzeszków zawierają przede wszystkim około 30-60g tłuszczu, którego roli w zaspakajaniu głodu nie bierze się pod uwagę. W omawianej diecie zaleca się spożywanie suplementów, a także słodzików (!?), choć w innym miejscu książki potępia się konserwanty i inne chemiczne dodatki do żywności. Kolejną niekonsekwencją autorów jest to, że w założeniach diety wzorując się na składzie mleka kobiecego w niejasny dla mnie sposób podali procentowe zapotrzebowanie energetyczne dla dorosłego człowieka pozyskane z tłuszczu, białka i węglowodanów, nie uwzględniając energii pozyskiwanej z „własnego zapasu tłuszczu”, ilustruje to poniżej fragment tabeli zaczerpniętej z książki:

składnik
ilość w gramach
% uzyskanej energii
B (białko)
18
10-20
T (tłuszcz)

16
30 maksymalnie

W (węglowodany)
66
55-60

Postarałem się o przeliczenie proporcji B T W w jadłospisie, ułożonym przez autorów, w taki sposób aby w całodobowym posiłku znalazło się około 25g węglowodanów (I faza).

Śniadanie:

omlet „Baca pod pierzyną” (2g węglowodanów).

proporcje w B : T : W = 32,5g : 50g : 2g; 327 kcal

Obiad:

zupa cebulowa (7g węglowodanów).

B : T : W = 9,6g : 36g : 7,5 g; 375,5 kcal

kotlety drobiowe (3g węglowodanów).

B : T : W = 34,2g : 37g : 1,9g; 264 kcal

Kolacja:

„sztafeta 4x100” (14g węglowodanów).

B : T : W = 9,4g : 0,9g : 40g; 143 kcal

Po zsumowaniu całego dnia, z obliczeń wychodzi, że zjedzono by około 86g białka, 124g tłuszczu, 51,3g węglowodanów (według autorów 26g węglowodanów),

co daje B : T : W = 1 : 1,44 : 0,6 (0,3).

Różnice w obliczeniu ilości węglowodanów wynikają stąd, że autorzy nie biorą pod uwagę błonnika (zresztą słusznie). Wartość energetyczna tak skomponowanego posiłku wyniosłaby około 1110 kcal. Natomiast biorąc pod uwagę zjedzenie w ciągu dnia (dla zaspokojenia głodu) np. 100g orzeszków laskowych, jako przegryzkę i odpowiednim, w związku z tym, zmniejszeniu ilości warzyw na kolację, to proporcje zbliżyłyby się do proporcji D.O., czyli B : T : W = 1 : 2 : 0,6 (0,3), a w kaloriach 1700kcal.

Jak widać z obliczeń mogłaby to być propozycja dziennego jadłospisu dla „optymalnych” chcących zgubić trochę kilogramów.

W książce znalazłem także interesujące obserwacje odnośnie zachowań żywieniowych małych dzieci, które pozwolę sobie za autorami zacytować:

„Małe dziecko, które nie jest zmuszane do jedzenia, z talerza wybiera intuicyjnie produkty w ciekawej kolejności:

śniadanie - chętnie zje samą jajecznicę lub nawet zliże masło z chleba, doda do tego pomidora lub na odwrót zje pieczywo z pomidorem, lub chętnie zje sam biały ser, niekoniecznie z bułką (nie miesza tłuszczu z węglowodanami);

obiad - chętnie zje mięso, ewentualnie z surówką, ale już niechętnie ziemniaki lub same ziemniaki z warzywami lub ze zsiadłym mlekiem (czyli znowu nie miesza tłuszczu z węglowodanami);

kolacja - chętnie zje np. same owoce. I tak dalej...”

Choć trudno uznać „dieta bez wyrzeczeń” za szczegółowo rozpracowany system odżywiania się człowieka, to już choćby z racji zwrócenia uwagi na szkodliwość spożywania nadmiernych ilości węglowodanów, jak i zalecaną konieczność dalszego utrzymywania ich niskiego spożycia

po uzyskaniu zakładanego spadku wagi, należy się autorom pochwała i uznanie za próbę zmiany poglądów obowiązujących w obecnej dietetyce. Mam wrażenie, że autorzy chcieli zagadnienie tłuszczu i węglowodanów w oficjalnych zaleceniach dietetycznych zaatakować nie frontalnie, jak to uczynił doktor Kwaśniewski, a przez „boczną furtkę”, aby nie wywoływać gwałtownych reakcji „autorytetów”. Jest to wszystko zgodne z obserwowanymi ostatnio na zachodzie trendami, polegającymi na pojawianiu się większej niż dotychczas ilości publikowanych informacji na temat szkodliwości nadmiernego spożycia węglowodanów, które zaczyna się obarczać odpowiedzialnością za gwałtowny wzrost chorób cywilizacyjnych.