

# ANITA ŠUPE

## Istine i laži o hrani

ANITA ŠUPE

Domagoj Dujmešić

Palmina Dujmešić

Četvrti piramida na naslovnici  
Veronika Žuvić, Heraldic-art d.o.o. Rijeka

Istine i laži o hrani

Izvorom prethodnom do boljeg  
zdravlja i primjerene tjelesne težine

Naklada  
3 000 primjercaka

© Sva prava pridržana  
Anita šupe i Palmina d.o.o. 1998.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Sveučilišne knjižnice Rijeka pod

ISBN 978-953-96603-3-6

**Nakladnik**  
Primula d.o.o. Ičići

**Za nakladnika**  
Damir Dujmešić

**Urednice izdanja**  
Anita Šupe  
Palmina Dujmešić

**Recenzent**  
Domagoj Džojić

**Lektura**  
Palmina Dujmešić

**Crtež piramida na naslovnici**  
Veronika Žuvić, Heraldic-art d.o.o. Rijeka

**Oblikovanje i oprema**  
Branko Lenić

**Tisak**  
Denona d.o.o. Zagreb

**Naklada**  
2 000 primjeraka

© Sva prava pridržana  
Anita Šupe i Primula d.o.o. Ičići

Ova se knjiga ne smije, niti u cjelini, niti u dijelovima, umnožavati, presnimavati ili na bilo koji drugi način reproducirati bez pismenog dopuštenja autora i nakladnika.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Sveučilišne knjižnice Rijeka pod brojem 121127009

ISBN 978-953-96603-3-6

**ANITA ŠUPE**

# **Istine i laži o hrani**

**Izvorenom prehranom do boljeg  
zdravlja i primjerene tjelesne težine**

## **Sadržaj**

Uvod.....	9
<b>1. Što je izvorna čovjekova hrana?</b> .....	13
Sveta hrana .....	15
Hrana na koju smo genetski prilagođeni .....	18
Prehrambena piramida .....	21
<b>2. Mitovi o štetnosti masnoće i kolesterola</b> .....	23
Kampanja protiv kolesterola – najveća prijevara 20. stoljeća .....	26
Kolesterol – neprijatelj ili prijatelj? .....	28
Tumačenje vrijednosti “masnoće u krvi” .....	30
Dobre i loše masnoće .....	32
Omega-3, omega-6 i eikosanoidi .....	35
<b>3. Žitarice – dvosjekli mač čovječanstva</b> .....	39
Sastav žitarica .....	40
Antinutrijenti .....	41
Žitarice možemo jesti samo ako su pravilno pripremljene .....	43
Nepodnošenje glutena – uzrok mnogih kroničnih bolesti .....	44
Celijakija nije jedini oblik nepodnošenja glutena .....	46
Promjena prehrane može biti spas .....	47
Pšenica: od zemlje do kruha .....	49
<b>4. Hrana koja ubija</b> .....	53
Ovisnost o šećeru .....	55
Glutaminat E620-625 opasan dodatak namirnicama .....	58
Soja ili priča o prijevari .....	62
Margarin – izbjegavati pod svaku cijenu .....	65
<b>5. Hrana kao lijek</b> .....	69
Njegovo veličanstvo – maslac .....	71
Kokosovo ulje .....	75
Istine i laži o mlijeku .....	77
Kefir – čudesna hrana s Kavkaza .....	82
Sirovojelstvo ili <i>Raw food</i> pokret .....	87
Kašasti sokovi – zdravlje iz miksera .....	90
Povrće .....	92
Klijanje zrnja, orašastih plodova i sjemenja .....	93
Ljekovita biljka stevija – prirodni zaslađivač .....	96

<b>6. Mršavljenje bez gladi</b> .....	99
Inzulin – glavni krivac za debljanje.....	101
Kako nas “zdrava” i “uravnotežena” prehrana dovodi do debljine.....	102
O čovjeku, medvjedu i sumo borcima .....	105
LCHF prirodna prehrana za bolje zdravlje i regulaciju tjelesne težine	108
Praktični savjeti za provođenje LCHF prehrane .....	114
LCHF i voće .....	116
Ketoza ili ketoacidoza, visokoproteinske ili visokomasne dijete.....	118
Granica unosa ugljikohidrata kod mršavljenja.....	121
Osjećaj gladi i sitosti je najbolji vodič .....	124
Ako mršavljenje ne ide kako bismo htjeli .....	126
<b>7. LCHF prehrana za posebne potrebe</b> .....	129
Zelena kura.....	132
Gljivica kandida – pošast modernog doba .....	133
Anti-kandida program.....	134
Karika koja nedostaje – temeljac ili juha od kostiju .....	140
<b>8. Prehrambena revolucija</b> .....	147
Nekada se znalo bolje .....	149
Kako je došlo do današnjih “prehrambenih smjernica”.....	150
I Atkins je bio u pravu .....	153
Zašto ne možemo uvijek vjerovati znanstvenoj metodi .....	154
Znanost u službi industrije .....	157
Zašto LCHF – Paleo pokret nije službeno priznat.....	159
LCHF u Švedskoj .....	161
LCHF i okoliš.....	163
<b>9. Iskustva s LCHF prehranom</b> .....	167
Put od vegetarijanstva do LCHF-a .....	167
LCHF – moja nepromišljena odluka.....	169
Otkud masnoća u krvi kad ne jedem masno? .....	170
LCHF – formula za zdraviji i sretniji život .....	172
Životni san: kuhati, jesti, uživati u hrani i mršavjeti.....	174
LCHF – način prehrane za cijeli život .....	175
Sretna što opet mogu biti – ja!.....	176
Zaključak.....	179
Literatura.....	182

## Recenzija

Iskreno sam uzbuđen zbog izlaska iz tiska knjige *Istine i laži o hrani*. Knjiga se čita u jednom dahu, zanimljiva je i ne ostavlja ravnodušnim. Ova knjiga ne želi biti enciklopedija niti znanstveni rad, ona je zbirka tekstova nutricionistice Anite Šupe, Šibenčanke koja s obitelji živi i radi u Švedskoj. Knjiga je njezin prvijenac, a za naše čitateljstvo uistinu je prava bomba.

Ako bi bilo moguće među iste korice smjestiti antropologiju paleolit-skog vremena, tisućljetno iskustvo zdravih tradicionalnih kultura koje je proučavao "Darwin" nutricionizma Weston A. Price, modernu kliničku praksu LCHF-a u Švedskoj i zdravstvene probleme suvremenog čovjeka otkako je u svoj jelovnik uvrstio namirnice koje postoje jedva posljednjih stotinu godina, onda bi se svakako radilo o knjizi autora koji **se usuđuje**. Anita Šupe to i jest. Njeni su tekstovi jednostavni, informativni, ali i beskompromisni.

Malo je onih koji u svom domu nemaju barem jednu knjigu o zdravoj prehrani. Međutim, u ovoj se knjizi nalaze i informacije za koje je zanimljivo da ih u svojim radovima niti jedan od opće priznatih hrvatskih autoriteta na ovom području ili nije spomenuo ili ih nije jasno iznio na jednom mjestu. Možda zbog sputanosti ili pod stegom nekih sumnjivih kodeksa, ili zbog možebitne ugroženosti profesionalne karijere u institucijama koje su tako rijetko financijski neovisne, ili pak zbog fragmentiranog, usko specijaliziranog (ne)znanja. Ova knjiga govori nam o onome što smo zapravo svi negdje u sebi znali, ali je propaganda bila glasnija od naše intuicije.

Kome bih preporučio knjigu? Najprije onima koji već slijede neki oblik "zdrave prehrane" da uštede novac i zdravlje. Potom vegetarijancima i veganima, da unutar svojih uvjerenja poprave kvalitetu svog života i života svojih obitelji. Hrvatskim profesionalcima i institucijama da vide da je "led probijen" – kao svojevrsni poticaj da se i sami odupru besmi-

slenim, nametnutim i štetnim prehrambenim smjernicama preuzetim iz Sjedinjenih Američkih Država, jer su tamo doživjele fijasko.

Naposljetku i onima koji bi tek htjeli započeti sa zdravom prehranom, jer je uistinu oslobađajuće saznati da zdrava prehrana ne znači kupovati skupe, često i egzotične namirnice, nego je to ponajprije stvar našeg izbora između namirnica koje ionako svakodnevno jedemo. Primjerice, izbor između margarina i maslaca, punomasnih i *light* mliječnih proizvoda, ali često i pitanje svakodnevnih nedoumica oko zakuhavanja mlijeka, konzumiranja sirovih žitarica ili raznih pahuljica te namirnica od soje koje imitiraju meso, mlijeko ili jaja.

S ovom knjigom doznat ćemo da li je "piramida zdrave prehrane" doista okrenuta naglavce (kao i naše zdravlje), koji su mehanizmi debljanja, kako mršavjeti bez gladi i k tome poboljšati zdravlje, zašto su zasićene masnoće zdrave, što su aktivatori topivi u mastima, kako neutralizirati antinutrijente iz žitarica, grahorica i sjemenki, kako protiv gljivice kandidate, što nam je činiti sa sirovim mlijekom, glutenom, celijakijom, sojom, itd.

Knjiga pruža elemente pomoću kojih i sami možemo procijeniti valjanost raznih ponuda umotanih pod nazivnik "zdrave prehrane", jer nam približava drevno znanje o prehrani koje je, unatoč pokušajima manipulacije u medijima, ipak reevaluirala i moderna znanost.

Nadam se da će ova knjiga biti uvod u neku profesionalnu karijeru autorice u domovini.

Domagoj Džojić  
*za prvi ogranak Zaklade Weston A. Price u Hrvatskoj*



## Uvod

---

Posljednjih se godina sve više govori i piše o hrani i sadržaju hrane, a žarište se stavlja na epidemiju debljine koja je zavladała zapadnim svijetom. Rasprava o tome što je zdravo jesti, a što nije, dobiva na intenzitetu. Sve je veći broj stručnjaka koji nas kroz *prehrambene smjernice* savjetuju o načinu prehrane kojom ćemo zadržati dobro zdravlje i regulirati tjelesnu težinu. Pojam “zdrave” prehrane najčešće se povezuje s *light* proizvodima i vegetarijanstvom te povećanim unosom žitarica, voća i povrća, dok nam se istovremeno savjetuje da ograničimo unos crvenog mesa, jaja i punomasnih mliječnih proizvoda. Industrija mršavljenja jača je nego ikad pa je ponuda i reklama za razne praške, pilule i druga sredstva koja obećavaju brzi gubitak kilograma i toliko priželjkivanu vitkost, sve veća.

Unatoč svemu, nema naznaka da se epidemija debljine zaustavlja ili barem usporava. No rijetki su oni koji uviđaju da između stručnjaka, prehrambenih smjernica i raznih dijeta s jedne strane te epidemije debljine i općeg zdravstvenog stanja s druge, mora postojati uzročna veza. Jer, upravo se zadnjih desetljeća, otkako su “eksperti” počeli sa svojim prehrambenim propovijedima, svijetom proširila epidemija debljine, srčano-žilnih bolesti, dijabetesa, raka, autoimunih bolesti, bolesti crijeva, alergija i drugih degenerativnih bolesti. Iz ovog paradoksa trebalo bi uvidjeti da je nešto tu očito jako, jako pogrešno.

Pravo propitivanja vladajućih prehrambenih smjernica trebalo bi biti zajamčeno osnovnim demokratskim postulatima, kao i pravo na osobno mišljenje i pravo da se ono slobodno izjasni. Ali u praksi često nailazimo na prepreke kad se ti demokratski principi pokušavaju provesti, pa ni pitanja vezana za prehranu nisu izuzetak. Kako će se vidjeti iz ove knjige, upravo su ona vrlo osjetljiva.

Postoje li uopće kriteriji prema kojima se možemo snaći u toj džungli informacija i kako možemo znati kome vjerovati? Možda bi jedan dobar način bio da uzmemo sebe kao polazište, da pogledamo svoje tijelo i upitamo se: za koju nas je to vrstu hrane predodredila priroda, čiji smo jedan mali dio i mi sami? Ljudsko je tijelo rezultat stotina tisuća godina razvoja i svaka stanica našeg tijela sadrži gene koji su se prenosili iz generacije u generaciju – gene koji su čovjeku omogućili potrebnu snagu, izdržljivost, otpornost i zdravlje u uvjetima mnogo težim nego što su ovi u kojima danas živimo. Ovi su geni prilagođeni, ili dizajnirani, upravo za onu vrstu hrane koja je i omogućila opstanak. Danas približno znamo što su jeli ljudi iz davnih vremena, kao što sa sigurnošću znamo što nisu jeli. Također s velikom vjerojatnošću možemo zaključiti da su uvijek znali što jedu, za razliku od nas. Oni svoje znanje nisu stjecali savjetima stručnjaka, nego iskustveno.

Mi se danas ponašamo kao da vjerujemo da sadržaj hrane koju jedemo nema učinka na naše tijelo i naše zdravlje. Vjerujemo da nije važan način na koji je hrana proizvedena i zapravo nikad nismo tako malo znali o namirnicama kojima punimo košare u supermarketima, a kasnije ih unosimo u svoje tijelo. Čini nam se da možemo jesti bilo što i ostati zdravi, a kad se na koncu ipak razbolimo od tipičnih "civilizacijskih" bolesti, onda rado okrivljavamo nešto drugo, sudbinu, genetiku ili Božju volju, a ne jednostavnu činjenicu da naše tijelo ne podnosi tu brutalno manipuliranu hranu koju sami proizvodimo i prodajemo.

Čovjek je stotinama tisuća godina bio lovac i sakupljač i živio je od hrane životinjskog porijekla, bogate bjelančevinama i masnoćama za koje danas znamo da sačinjavaju građevinski materijal za naše tijelo. Poljoprivreda, koja je donijela veliku promjenu s novom vrstom hrane – žitaricama, razvila se relativno kasno u ljudskoj povijesti i sve više istraživanja ukazuje na to da se čovjek fiziološki nikad nije prilagodio

tako velikoj količini škroba i drugih kemijskih spojeva koje nalazimo u žitaricama. No još se veća promjena dogodila gotovo nedavno, kad je industrija počela obrađivati hranu. Našim još uvijek "paleolitskim" tijelima potpuno su strane i neprirodne stvari kao što su šećer i rafinirani ugljikohidrati, rafinirana i hidrogenizirana (očvrsnula) biljna ulja, kao i razni umjetni dodaci i kemikalije koje koristi prehrambena industrija.

Suvremena istraživanja neosporno pokazuju čvrstu povezanost između "nove" industrijske hrane i "novih" civilizacijskih bolesti. Povratak na izvornu vrstu hrane, za koju danas znamo da ljudskom tijelu daje sav potreban građevni materijal, izgleda neminovan.

Cilj je ove knjige da čovjeku pruži jedan mali doprinos njegovoj slobodi izbora.



## 1 Što je izvorna čovjekova hrana?

Početakom 20. stoljeća, još uvijek je postojala mogućnost da se empirijski dobije uvid u način života i prehranu predindustrijskih civilizacija. Mnogi su istraživači, liječnici i antropolozi istraživali i izvještavali o izoliranim grupama naroda koje su u to vrijeme još uvijek postojale na raznim stranama svijeta. Brojni pisani zapisi svjedoče kako su ti ljudi živjeli i kako je izgledala njihova tradicionalna prehrana prije prodora industrijske hrane. Između ostalog ovi izvještaji govore i o zdravstvenom stanju pripadnika tih naroda.

Jedan od sveobuhvatnih izvještaja je *Nutrition and Physical Degeneration*<sup>33</sup> (Ishrana i tjelesna degeneracija) dr. Weston A. Pricea, zubara iz Clevelanda, država Ohio. Dr. Price diplomirao je i počeo raditi kao zubar krajem 19. stoljeća, upravo prije prodora industrijske hrane. Slijedećih trideset godina u svojoj je praksi primijetio kako se zdravlje zubi i čeljusti kod djece jako pogoršava, baš kao i njihovo sveukupno zdravlje. Osim što je bilo sve više slučajeva karijesa, zubi kao da više nisu pristajali u čeljusti koje su bile prekratke ili preuske. Djeci su čak i nosni prolazi bili preuski te su općenito bili lošeg zdravlja i između ostalog oboljevali su od astme, alergija i poremećaja ponašanja. Dr. Price je vjerovao da su ove deformacije i promjene bile uzrokovane lošom prehranom i nedostatkom hranjivih tvari. Taj njegov interes ga je potakao da tride-

33 [http://journeytoforever.org/farm\\_library/price/pricetoc.html](http://journeytoforever.org/farm_library/price/pricetoc.html)

setih godina 20. stoljeća, sa svojom suprugom Florence, medicinskom sestrom, proputuje cijelu zemaljsku kuglu kako bi istraživao i studirao izolirane grupe naroda.

Tražio je savršeno zdravlje bez karijesa i bez kroničnih, degenerativnih i infekcijskih bolesti kroz više naraštaja. Proučavao je četrnaest takvih skupina naroda: izoliranu grupu Švicaraca u Alpama, galske skupine na otocima Vanjski Hebridi, Eskime i *Cree* Indijance u Sjevernoj Americi, melanezijske i polinezijske skupine na jugu Tihog oceana, nekoliko afričkih plemena, te Aborigine u Australiji i Maore na Novom Zelandu. Sve grupe naroda koje su imale savršeno zdravlje živjele su izolirane, daleko od civilizacije, a ljudi su se hranili na tradicionalan način kako se to kod njih oduvijek radilo.

Dr. Pricea je također zanimalo što se događalo s pripadnicima ovih naroda koji su napustili svoj tradicionalni način života i prehrane i prihvatili hranu moderne civilizacije. Rezultati su posvuda bili identični i poražavajući: karijes, nerazvijene čeljusti, deformacije kostiju, rak i cijeli niz drugih degenerativnih bolesti. Price je detaljno zapisivao što su ljudi jeli, čak je uzimao uzorke hrane kako bi ih mogao analizirati u laboratoriju. Pored svega, snimio je i brojne fotografije koje su objavljene u njegovom izvješću. Kaže se da jedna fotografija govori više od tisuću riječi, i doista, te su fotografije jasno pokazale što se dogodilo s ljudima kada su počeli jesti šećer i brašno. Savršeni zubi kod roditelja, potpuno su izvrnuti i iskrivljeni kod njihove djece. Zdravlje usta ogledalo je zdravlja cijelog tijela, a uništeno zdravlje bilo je jedan od užasnih rezultata koje je ovo istraživanje pokazalo.

Sastav tradicionalne prehrane kod različitih grupa bio je različit, ovisno da li su bili lovci i sakupljači, stočari ili zemljoradnici. Ljudi koji su bili fizički naj snažniji, sa stopostotnom otpornošću na karijes, bili su pastiri, ribolovci ili lovci kojima je osnova prehrane bila hrana životinjskog porijekla. Kod plemena koja su osim izvornih životinjskih namirnica koristili i žitarice, Price je zabilježio da su tjelesni razvoj, zaštita protiv karijesa i tjelesna snaga bili lošiji u usporedbi s plemenima koja su jela više namirnica životinjskog porijekla. U gradovima i lukama, gdje su određene skupine kombinirale rafiniranu i "primitivnu" hranu, razvili su zdravstvene probleme, ali ne u tolikoj mjeri kao oni koji su potpuno napustili svoj tradicionalni način prehrane.

Isti je ovakav obrazac Price pronašao i u Australiji, gdje su Aboridžini, koji su živjeli uz obalu pa su jeli ribu i plodove mora, bili najzdraviji. Oni koji su promijenili prehranu na rafinirane poljoprivredne proizvode, češće su obolijevali od tuberkuloze i paralizirajućeg artritisa.

Price je pronašao savršeno zdravlje i kod stanovnika otočja Torres Strait između Australije i Nove Gvineje. Liječnik koji je trinaest godina živio i radio na tim otocima, nije zabilježio niti jedan slučaj raka među stanovnicima otočja. Osobno je operirao maligne tumore kod bijelaca kojih je bilo oko 300, ali među domorocima je bilo krajnje neuobičajeno da bi ih snašla neka bolest radi koje bi trebali biti operirani. Domorodačko stanovništvo se usprotivilo asimilaciji, posebice u pogledu prehrambenih namirnica, te su prodavaonice hrane smatrali krajnje opasnim.

Na Novom Zelandu Price je susreo pripadnike naroda Maora, u različitim stupnjevima asimilacije u zapadnjačku kulturu, pa je i kojih njih dokumentirao jednako pogoršano zdravlje i povećanu osjetljivost prema kroničnim i degenerativnim bolestima, kao što ga je pronašao i kod drugih kultura.

Kako je dr. Price bio čovjek oštrog uma, prepoznao je obrazac. Nisu ga zbunile varijacije u makronutrijentima i različitost osnovnih prehrambenih namirnica. On je identificirao principe prehrane ili nutritivni sadržaj ovih namirnica, koje su dovele do savršenog imuniteta prema kroničnim i degenerativnim bolestima. *“Dr. Price nam je dao neoborive dokaze o prirodnim zakonima prehrambenih potreba, koji funkcioniraju za sve ljude na zemaljskoj kugli i koji reguliraju imunitet, reprodukciju kao i sve ostale zdravstvene aspekte.”*<sup>34</sup>

## **Sveta hrana**

Ono što se najviše cijeno kod otpornih (imunih) grupa naroda, bile su hranjive masnoće životinjskog porijekla: iznutrice, koštana srž, riblje ulje i riblja jaja, žumanjci, svinjska mast i maslac. Jetra je bila posebno cijenjena i često se jela sirova. Naročitu vrijednost imale su sirove masnoće, sa svim enzimima i netaknutim vitaminima. Kada je Price pitao

imune skupine zašto se hrane tako kako se hrane, dobivao je uvijek isti odgovor: "Zato da bi dobivali savršenu djecu". Hrana iz jedne ili više od ovih šest skupina namirnica bila je apsolutno neophodna, a domorodačko stanovništvo nazivalo ju je *Svetom hranom*. Te neophodne skupine hrane bile su:

- riba i plodovi mora, riblji organi, ulje riblje jetre i riblja jaja;
- iznutrice divljih životinja ili domaćih životinja koje su jele travu;
- kukci;
- masnoće nekih ptica i jednoželučanih životinja kao što su morski sisavci, zamorci, medvjedi i svinje;
- žumanjci od kokošnjih jaja ili jaja drugih slobodnih ptica;
- mlijeko, sir i maslac od životinja koje su pasle travu.<sup>35</sup>

Kad je dr. Price analizirao ove prehrambene namirnice, a sakupio je preko 10 000 uzoraka, otkrio je da su imune grupe naroda jele deset puta više vitamina A i D nego Amerikanci. Njihova je hrana osim toga sadržavala četiri puta više minerala i vitamina topivih u vodi. Price je otkrio da je njihova hrana sadržavala i njemu do tada nepoznat sastojak kojeg je prozvao "aktivator X"<sup>36</sup>, danas poznat kao vitamin K2. Price je otkrio da su vitamini topivi u masnoćama (A, D, E i K) zapravo katalizatori ili aktivatori o kojima ovisi asimilacija svih drugih nutrijenata: bjelančevina, minerala i vitamina. Drugim riječima, bez ovih snažnih faktora koje nalazimo jedino u životinjskim masnoćama<sup>37</sup>, unos svih drugih hranjivih tvari nam je uzaludan. Pokazalo se da je dr. Price bio u pravu. Danas znamo da se vitamini A, D i K2 nalaze samo u životinjskim masnoćama i da su ove masnoće neophodne za apsorpciju minerala i razgradnju bjelančevina iz hrane.

35 *Nourishing Traditional Diets – The Key to Vibrant Health*, video Sally Fallon

36 Vitamin K kojeg je Dr Price otkrio i prozvao "aktivator X" zapravo je vitamin K2 kojeg nalazimo samo u životinjskim masnoćama (maslac, žumanjak, sirevi, jetra) i nije isto što i oblik K1 kojeg nalazimo u zelenom lisnatom povrću.

37 Vitamin E nalazimo i u biljnim masnoćama, npr. orašastim plodovima i sjemenkama.

Najzdraviji ljudi na koje je Price naišao živjeli su uz obalu i jeli uglavnom ribu i morske plodove. Sljedeći najzdraviji i najotporniji bili su oni koji su jeli životinje koje slobodno pasu travu. Price je pokušao pronaći i domorodačke skupine savršenog zdravlja koje su jele samo hranu iz biljnog svijeta, ali nije pronašao ni jednu.

Dr. Price nije bio jedini koji je svjedočio savršenom zdravlju lovaca i sakupljača koji su se hranili tradicionalno. I mnogi drugi liječnici koji su živjeli s domorodačkim stanovnicima obavljajući svoju službu, izvještavali su kako nikad nisu vidjeli niti jedan slučaj malignog oboljenja, kao ni znakove srčanih bolesti ili dijabetesa. Ovakva su zapažanja dokumentirana u antropološkoj literaturi, ali ih medicinske institucije potpuno ignoriraju.

Dr. Josef Roming, kirurg koji je proveo 36 godina službe među domorodačkim plemenima na Aljasci, izvjestio je da nije otkrio niti jedan slučaj raka dok su se stanovnici hranili na tradicionalan način, ali čim su počeli jesti istu hranu kao i civilizirani dio svijeta, sve vrijeme su se pojavljivali slučajevi te bolesti. Kada su asimilirani predstavnici ovih naroda navukli na sebe tuberkulozu, dr. Roming im je tada prepisivao da se vrate na svoju domaću prehranu. Tuberkuloza je vodila u smrt one koji su jeli rafiniranu hranu, dok su se ljudi koji su se vratili svojoj izvornoj domaćoj hrani, često uspjeli izliječiti. Ova izvorna hrana sastojala se od mesa i masnoća kitova, sobova, muflona, sjevernih zečeva, divljih kokoši, morževa, tuljana, sjevernih medvjeda, galebova, guski, patki, njorki i ribe koja se većim dijelom, iako ne uvijek, jela sirova i fermentirana. Jeli su puno lososa i ribljih jaja, kao i sirove iznutrice velikih životinja. Jedina biljna hrana bile su biljke kiselice i cvijeće koje su stavljali u tuljanovo ulje te fermentirani sadržaj želuca soba.

Antropolog Vilhjalmur Stefansson proučavao je početkom 20. stoljeća Eskime na Aljasci te je dokumentirao činjenicu da se 90% njihove prehrane sastojalo od mesa i ribe. Za vrijeme svog boravka s Eskimima i sam je prihvatio njihov način prehrane te je s cijelom svojom ekipom šest do devet mjeseci godišnje jeo samo meso i ribu. Ovo je bila čista *zero carb* ketogena dijeta (bez imalo ugljikohidrata), a tako se Stefansson hranio svih devet godina svojeg boravka na Sjeveru. Kad se vratio u gradski život i opisao svoje iskustvo, liječnici su ostali zapanjeni činjenicom da njegovo zdravlje nije bilo nimalo narušeno.

Dok je živio među Eskimima, Stefansson nije vidio niti jedan slučaj debljine, dijabetesa niti drugih bolesti tipičnih za današnje vrijeme. Nažalost, i Eskimi su odavno odustali od svoje tradicionalne prehrane i prihvatili su jeftinu zapadnjačku hranu punu šećera i škroba. Stefansson, koji je umro 1962. godine, danas ne bi ni prepoznao taj narod među kojim je također zavladao epidemija debljine i dijabetesa, a srčano-žilne bolesti, rak, demencija, giht i žučni kamenci postale su uobičajene, baš kao i u ostalom "civiliziranom" svijetu.

### *Hrana na koju smo genetski prilagođeni*

Ovakvi izvještaji predstavljaju posljednje mostove između "primitivnih" i modernih vremena pa su dragocjeni uvid u izvornu ljudsku prehranu prije nego je industrija prodrila i do najskrivenijih dijelova svijeta. Naj-snažniji i najzdraviji ljudi jeli su meso i masnoću životinja i riba, jaja i iznutrice te, ovisno o sezoni i klimatskim uvjetima, biljnu hranu – povrće, šumsko voće i orašaste plodove. Ova se hrana proizvodi samo u prirodi, a ne u tvornicama. Problem moderne prehrane je da se ona temelji na prerađenoj hrani, proizvodima od šećera i brašna, kao i rafiniranim i hidrogeniziranim biljnim uljima koja se nalaze u gotovo svim industrijskim prerađevinama. Ove namirnice djeluju inflamatorno, izazivaju upalne procese u tijelu, a oni su uzročnici većine kroničnih bolesti i bolesnih stanja. Ovom poremećaju u ljudskoj prehrani uvelike je pridonio strah od masnoće i kolesterola, radi kojeg su prirodne zasićene masnoće životinjskog porijekla izbačene iz prehrane i zamijenjene povećanim unosom ugljikohidrata (šećera i škroba) i biljnih ulja.

No taj strah od masnoće i kolesterola jedan je neosnovani mit i za-bluda, proizašao iz manipulirane znanosti i komercijalnih interesa, što je tema koja se provlači kroz cijelu knjigu. Moderna istraživanja nisu našla nikakvu povezanost masnoće i kolesterola i srčanih bolesti, jer prirodne masnoće nikada nisu bile opasne za čovjeka, već su od pamtivijeka sačinjavale vrlo važan dio ljudske ishrane, neophodan za normalan razvoj i funkcioniranje ljudskog organizma.

Bjelančevine i masnoće iz hrane životinjskog porijekla građevinski su materijal za naše tijelo. One sadrže esencijalne (životno važne) tvari

koje tijelo ne može stvoriti samo, a bez kojih ne može funkcionirati. To su aminokiseline iz bjelančevina i masne kiseline iz masnoća. Bjelančevine iz biljne hrane nisu punovrijedne jer ne sadrže sve aminokiseline koje moramo unositi hranom, kao što to sadrže bjelančevine iz hrane životinjskog porijekla. Slično je i s masnoćama: u biljnoj hrani nema esencijalnih masnih kiselina, kao što su EPA (eikozapentaenska kiselina) i DHA (dokozaheksaenska kiselina) iz obitelji omega-3<sup>38</sup>. U biljnoj hrani postoji njihov predstadij ALA (alfa linolenska kiselina) iz kojeg je teoretski moguće dobiti esencijalne masne kiseline, ali čovjek nije sposoban za ovu pretvorbu. Priroda je to zamislila tako da životinje koje jedu biljnu hranu pretvaraju ovaj predstadij u esencijalne masnoće, a mi ih dobivamo jedući meso biljojeda i riba.

Hrana životinjskog porijekla sadrži i vitamine topive u mastima kojih nema u biljnoj hrani. To su vitamini A, D i K2, a trebamo ih za asimilaciju bjelančevina, vitamina i minerala. Biljna hrana ne sadrži niti vitamin B12 čiji nedostatak dovodi do mnogih ozbiljnih bolesti. Biljna hrana je korisna, jer je to hrana koja čisti, ali čovjek nije biljojed. Čovjek treba hranu koja hrani i hranu koja čisti, što znači namirnice i životinjskog i biljnog porijekla. Pri tome pod biljnim namirnicama ne mislim na monosadnice – žitarice, koje nisu izvorna hrana, već na povrće, voće, jestivo bilje iz prirode i orašaste plodove.

Probavni trakt čovjeka građen je kao kod mesojeda i nimalo nije sličan probavnom sustavu biljojeda. Razlike su mnoge: čovjek ima relativno kratko crijevo, 5 puta dulje od dužine tijela, slično kao kod životinja mesojeda. Kod ovce je, međutim, crijevo 27 puta dulje od dužine tijela. Ovakvo dugo crijevo potrebno je da bi se probavila celuloza iz biljne hrane. Preživljanje hrane je životno važno kod biljojeda, ali čovjek to ne radi. Želudac kod čovjeka i psa ima zapreminu 2 l, a kod ovce 32 l. Želudac čovjeka i psa prazni se svaka tri sata pa imamo periode kada se hrana ne probavlja, dok se kod ovce želudac nikada ne prazni, ona non-stop probavlja hranu. U želucu ovce i drugih biljojeda nalaze se bakterije i protozoe koje uz pomoć vrenja razgrađuju biljna vlakna, dok želudac čovjeka i psa nemaju tu funkciju. Čovjek i drugi mesojedi imaju u želucu jaku želučanu kiselinu kojom se razgrađuju životinjske bjelančevine, dok

38 Više o esencijalnim masnim kiselinama pronadite u poglavlju "Omega-3, omega-6 i eikosanoidi"

je kod biljojeda želučana kiselina vrlo slaba. Čovjek, kao i pas, ima žučnu vrećicu koju ovca nema, jer žuč i žučna vrećica služe za razgradnju masnoće iz hrane i nisu potrebni za probavu ugljikohidrata iz biljne hrane.

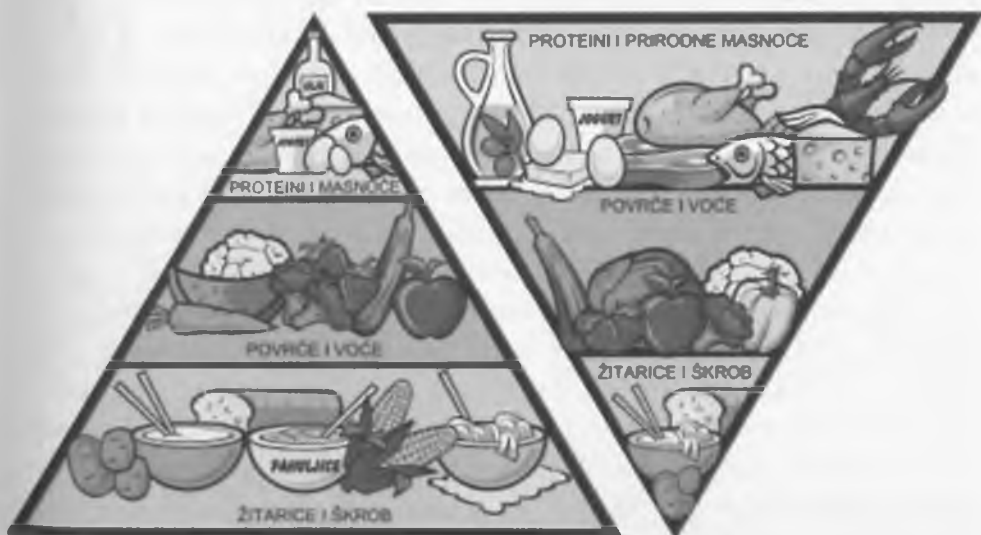
Želudac male zapremine znači da smo prilagođeni jesti koncentriranu hranu u malim količinama, a želučana kiselina i žučna vrećica pokazuju da smo prilagođeni jesti bjelančevine i masnoće životinjskog porijekla. Čovjek treba namirnice bogate masnoćom i koncentrirane hranjivim tvarima, jer treba građevinski materijal za tijelo. Zato je povratak izvornoj hrani, uz izbjegavanje industrijskih preradevina i otrovnih kemikalija, neminovan izbor za svakog čovjeka koji želi sačuvati prirodno stanje tijela – dobro zdravlje.

Optimalna hrana je ona vrsta hrane za koju smo genetski prilagođeni: meso i masnoća iz riba i životinja, jaja, povrće, voće, orašasti plodovi te u određenoj mjeri punomasni mliječni proizvodi. Ovaj način prehrane zadnjih je godina sve popularniji te se pretvara u snažan pokret. *Paleo*, *Primal*, *low carb* i *LCHF* tek su neki od naziva ovog načina prehrane koji je po svom sastavu najbližiji izvornoj prehrani naših predaka. Princip je jednostavan, što više čistih prirodnih namirnica u njihovom izvornom obliku, što manje industrijskih preradevina sa što manje industrijskih dodataka (E-brojeva), po mogućnosti iz organskog ili domaćeg uzgoja. Ja koristim izraz *LCHF* što znači *Low Carb High Fat*, tj. manje ugljikohidrata, više masnoće. Drugim riječima to znači da ne koristimo namirnice bogate praznim kalorijama, šećerom i škrobom (slatkiši, kolači, sokovi i zaslađena pića, brašno, kruh, peciva i drugi proizvodi od žitarica i brašna, tjestenina, krumpir, bijela riža), već osnovu prehrane sačinjava prava izvorna hrana: jaja, riba, meso, zdrave prirodne masnoće (maslac, vrhnje, životinjske masti i hladno prešana ulja), povrće i voće. Koristimo i punomasne mliječne proizvode (vrhnje, kefir, jogurt, sir) te orašaste plodove i sjemenke. Nakon više desetljeća potpuno neosnovane fobije od masnoće životinjskog porijekla, koja je nastala iz neutemeljene kampanje protiv kolesterola, konačno se možemo vratiti prirodnom izvornom načinu prehrane naših predaka.

## Prehrambena piramida

Postoje dva razloga zašto trebamo hranu: prvo, da bismo dobili kalore (energiju) i drugo, da bismo dobili hranjive tvari (nutrijente). Ovo dvoje nije ista stvar. Kalorije su energetska vrijednost namirnica koju dobivamo iz ugljikohidrata, masnoća i bjelancevina, a trebamo ih za proizvodnju energije u vlastitom tijelu. Kalorije ne trošimo samo ako se bavimo nekom tjelesnom aktivnošću, već ih trošimo i u stanju mirovanja i dok spavamo, jer naše tijelo treba energiju za mnogobrojne funkcije: održavanje tjelesne temperature, rad unutarnjih organa – pluća, srca, bubrega, mozga, probavnog sustava itd.

Hranjive tvari su vitamini, minerali, aminokiseline iz bjelancevina i masne kiseline iz masnoća, one su esencijalni građevinski materijal za tijelo, neophodan za rad i pravilno funkcioniranje hormonalnih mehanizama i biokemijskih procesa u svim vitalnim tjelesnim sustavima. Kalorična vrijednost pojedine namirnice ne govori ništa o njezinoj nutritivnoj vrijednosti.



Službena prehrambena piramida (str. 21 lijevo) kaže da osnovu ljudske prehrane trebaju sačinjavati ugljikohidrati, tj. proizvodi od žitarica i škroba. Ova hrana bogata je kalorijama, ali je siromašna nutrijentima koji su građevinski materijal za tijelo. Paradoks ove prehrambene piramide je slijedeći: unoseći kalorije kroz nutritivno siromašnu hranu, kao što su kruh, tjestenina, krumpir, riža, kukuruz, žitarice i pahuljice, ne zadovoljavamo potrebe našeg tijela koje vapi za nutrijentima. Često s ovom hranom unosimo previše kalorija pa se debljamo, dok nam istovremeno nedostaju vitalni nutrijenti.

Nova prehrambena piramida (str. 21 desno) izrađena je po uzoru na izvornu prehranu i više odgovara ljudskoj biologiji i fiziologiji. Bazu prehrane predstavlja nutritivno bogata hrana – riba, jaja, meso, prirodne masnoće, povrće i voće. S ovim namirnicama tijelo će, uz kalorije, dobiti i sav potreban građevinski materijal neophodan za normalan rad i dobro zdravlje. Ovakva prehrana je, zbog niskog unosa šećera, vrlo korisna za naše stanice, tkiva i imunološki sustav.

## 2 Mitovi o štetnosti masnoće i kolesterola

*“Sljedbenici kampanje protiv kolesterola su kao tri majmuna iz japanske alegorije koji ne vide, ne čuju i ne govore.”*

*Uffe Ravnskov*

Mlađe generacije odrasle su u uvjerenju da su masnoća i kolesterol opasni. Stariji, koji se još sjećaju da su kao djeca mazali svinjsku mast po kruhu, nisu uklanjali masne dijelove s mesa i jeli su slaninu kad god je bila pristupačna, odavno su se odrekli masne hrane iz straha da im se ne poveća kolesterol i začepi krvne žile. Srećom, posljednjih godina ipak dolazimo do nekih novih saznanja pa je i rasprava o masnoćama sve intenzivnija. S jedne strane nalaze se upozorenja stručnjaka o štetnosti masnoća i kolesterola uz preporuke da se masna hrana zamijeni *light* verzijama, dok s druge strane imamo moderne spoznaje koje potvrđuju da su masnoće zdrave, potrebne i neophodne za dobro zdravlje, a znamo i da su od pamtivyjeka sačinjavale važan dio ljudske prehrane. Čemu ili kome vjerovati? Rekla bih prvenstveno zdravom razumu, prirodi, ali i modernoj znanosti. Prirodne masnoće životinjskog porijekla nikada nisu bile opasne za čovjeka, već su tisućama godina sačinjavale važan dio njegove prehrane. One su neophodne za normalan razvoj i funkcioniranje ljudskog organizma. U novije su vrijeme brojni znanstvenici, liječnici i novinari širom svijeta pretraživali svu pristupačnu znanstvenu literaturu i nisu našli nikakvih ozbiljnih znanstvenih