

DR WILLIAM DAVIS

Dieta

# bez pszenicy

Odzyskaj zdrowie i smukłą sylwetkę

NAWET  
**20 kg**  
MNIJ  
BEZ EFEKTU  
JO-JO



BUKOWY LAS



## WPROWADZENIE

Przewertujcie albumy rodzinne ze zdjęciami swoich rodziców lub dziadków, a być może zaskoczy was to, że wszyscy wydają się na nich szczupli. Kobiety nosiły sukienki zapewne w rozmiarze 34, a mężczyźni mieli 80 centymetrów w pasie. Nadwagę mierzono w pojedynczych kilogramach, otyłość zdarzała się rzadko. Grube dzieci? Prawie nigdy. Talie po 106 centymetrów? Nic z tych rzeczy. Dziewięćdziesięciokilogramowe nastolatki? Z pewnością nie.

Dlaczego gospodynie domowe z lat 50. i 60. ubiegłego wieku były znacznie szczuplejsze niż współcześni ludzie, których widzimy na plażach, w centrach handlowych i w naszych własnych lustrach? Podczas gdy kobiety z tamtych czasów ważyły zazwyczaj 50–55 kilo, a mężczyźni 70 do 80, dziś musimy dźwigać o 20, 30, a nawet 90 kilogramów więcej.

Nasze babcie i mamy wcale dużo nie ćwiczyły. (Wydawało się to czymś niestosownym, jak snucie brudnych myśli w kościele). Ile razy zdarzyło się wam oglądać, jak wasza mama wkłada buty do biegania, żeby przetruchtać pięć kilometrów? Dla mojej matki gimnastyką było odkurzanie schodów. Dziś wychodzę z domu w każdy ładny dzień i widzę, jak dziesiątki kobiet biegają, jeżdżą na rowerach albo chodzą z kijkami, czego czterdzieści lub pięćdziesiąt lat temu praktycznie się nie widywało. A jednak z roku na rok stajemy się grubszy.

Moja żona jest triatlonistką oraz instruktorką, więc każdego roku oglądam kilkakrotnie zawody w tej ekstremalnej dyscyplinie. Triatloniści trenują miesiącami, a nawet latami, żeby przetrzymać wyścig złożony z pływania w odkrytym akwenu na dystansie od 1,6 do 4 kilometrów, jazdy na rowerze na odcinku od 90 do 180 kilometrów i biegu na 20 do 40 kilometrów. Już sam udział w tym wyścigu jest wyczynem, gdyż wymaga spalania kilku tysięcy kalorii oraz niezwyklej wytrzymałości. Większość triatlonistów przestrzega dość zdrowych nawyków żywieniowych.

Dlaczego zatem mniej więcej jedna trzecia tych zagorzałych sportowców, mężczyzn i kobiet, ma nadwagę? Doceniam ich jeszcze bardziej za to, że muszą taszczyć ze sobą dodatkowe piętnaście, osiemnaście czy dwadzieścia kilogramów, ale zważywszy na fakt, że ich trening wymaga bardzo intensywnych i długich ćwiczeń, zastanawiam się, w jaki sposób mogą mieć nadwagę.

Jeżeli zastosujemy konwencjonalną logikę, uznamy, że triatloniści z nadwagą muszą więcej ćwiczyć albo mniej jeść, żeby schudnąć. A ja zamierzam dowieść, że problemem, na jaki trafiają dieta i zdrowie większości Amerykanów, nie jest tłuszcz ani cukier, ani pojawienie się Internetu, ani koniec wiejskiego stylu życia. Jest nim pszenica – albo to, co się nam sprzedaje pod nazwą pszenicy.

Okazuje się, że to, co jemy pod sprytnym przebraniem babeczki z otrębami albo cebulowego chlebka ciabatta, to tak naprawdę nie jest pszenica, tylko produkt genetycznych badań prowadzonych w drugiej połowie XX wieku. Współczesna pszenica ma się do prawdziwej pszenicy w najlepszym razie tak, jak szympanś do człowieka. Choć nasi włoszaci krewni z rzędu naczelnych dzielą z nami 99 procent genów, to jednak mają dłuższe ręce, sierść na całym ciele i mniej szans na wygraną w którymkolwiek z teleturniejów. Jestem przekonany, że potraficie dostrzec różnice, o jakich decyduje ten pozostały procent. Współczesna pszenica jest jeszcze bardziej oddalona od swego przodka sprzed zaledwie czterdziestu lat.

Uważam, że zwiększone spożycie zbóż – albo mówiąc dokładniej, zwiększone spożycie tej zmienionej genetycznie rośliny nazywanej pszenicą – wyjaśnia kontrast pomiędzy smukłymi, choć prowadzącymi siedzący tryb życia ludźmi z lat 50. i walczącymi z nadwagą ludźmi z XXI wieku, z triatlonistami włącznie.

Wiem, że uznawanie pszenicy za szkodliwy produkt żywnościowy jest czymś takim, jak nazywanie Ronalda Reagana komunistą. Degradowanie ikonicznej podstawy wyżywienia do roli czynnika stanowiącego zagrożenie zdrowotne może się wydawać absurdalne, nawet niepatriotyczne, ale ja udowodnię, że to najpopularniejsze na świecie zboże jest również najbardziej destrukcyjnym składnikiem światowej diety.

Do charakterystycznych, udokumentowanych oddziaływań pszenicy na ludzi należą: pobudzanie apetytu; narażenie mózgu na wpływ egzorfin (odpowiednika endorfin wydzielanych przez organizm); nadmierne podwyższanie poziomu cukru we krwi, prowadzące do cykli przesyty występującego naprzemiennie z odczuciem głodu; proces glikacji, będący podłożem chorób i starzenia się organizmu; stany zapalne; wpływ na wskaźnik pH, prowadzący do niszczenia chrząstki i uszkodzeń kości, oraz aktywacja nieprawidłowych reakcji immunologicznych. Rezultatem konsumpcji pszenicy jest złożona gama stanów chorobowych, poczynając od celiakii – niszczyielskiej choroby rozwijającej się w wyniku kontaktu z pszennym glutenem – aż po wiele zaburzeń neurologicznych, cukrzycę, choroby serca, zapalenie stawów, osobliwe wysypki i paraliżujące urojenia o podłożu schizofrenicznym.

Skoro to, co nazywamy pszenicą, stanowi taki problem, usunięcie go z pożywienia powinno przynosić ogromne i niespodziewane korzyści. Rzeczywiście tak się dzieje. Jako kardiolog, badający i leczący tysiące pacjentów zagrożonych chorobą serca, cukrzycą i niezliczonymi niszczyielskimi skutkami otyłości, na własne oczy widziałem, jak wielkie, przewieszone nad paskiem brzuchy znikają, kiedy korzystające z mojej rady osoby

eliminowały pszenicę ze swej diety. Zazwyczaj chudły o 10, 15 albo 20 kilogramów w ciągu kilku pierwszych miesięcy. Po gwałtownej utracie wagi, uzyskanej bez większego wysiłku, następowało na ogół wiele korzyści zdrowotnych, które zadziwiają mnie nawet dziś, mimo że już widziałem to zjawisko tysiące razy.

Byłem świadkiem dramatycznych zmian w stanie zdrowia pacjentów, jak choćby w wypadku trzydziestoośmioletniej kobiety z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, zagrożonej usunięciem okrężnicy. Wyleczyła ją eliminacja pszenicy – jej okrężnica pozostała nietknięta. Dwudziestosześcioletni mężczyzna, który niemal stał się niesprawny, gdyż ledwie był w stanie chodzić z powodu bólu stawów, doznał pełnej ulgi i znowu mógł chodzić oraz biegać, kiedy wykreślił pszenicę ze swojego menu.

Przy całej niezwykłości powyższych przypadków istnieje wiele naukowych badań, dowodzących, że pszenica jest źródłem tych chorób – i sugerujących, że jej usunięcie z diety może przynieść ulgę bądź całkowicie zlikwidować objawy. Przekonacie się, że bezwiednie wybraliśmy wygodę, obfitość i niskie koszty, oddając w zamian zdrowie, o czym świadczą okrągłe brzuchy, grube uda i podwójne podbródki. Wiele argumentów, które przedstawiam w następnych rozdziałach, zostało dowiedzionych badaniami naukowymi, których wyniki są ogólnie dostępne. Zadziwiająco wiele z tego, czego się dowiedziałem, zostało zademonstrowane w badaniach klinicznych już kilkadziesiąt lat temu, tylko jakoś nigdy nie wypłynęło na powierzchnię medycznej lub społecznej świadomości. Ja po prostu dodałem dwa do dwóch i uzyskałem wyniki, które możecie uznać za zdumiewające.

## **TO NIE TWOJA WINA**

W filmie *Buntownik z wyboru* Will Hunting, grany przez Matta Damona, obdarzony niezwykłym geniuszem, ale będący siedliskiem demonów przeszłości, wybucha płaczem, kiedy psycholog

Sean Maguire (Robin Williams) powtarza wciąż na nowo: „To nie twoja wina”.

Podobnie wielu z nas, widząc szpetny pszenney brzuch, zaczyna się obwiniać: zbyt wiele kalorii, za mało wysiłku fizycznego, za mało ograniczeń. Lecz trafniej byłoby powiedzieć, że to rada, aby jeść więcej „zdrowych produktów pełnoziarnistych”, pozbawiła nas kontroli nad naszymi apetytami oraz skłonnościami, sprawiając, że jesteśmy grubi i niezdrowi, pomimo naszych wysiłków i najlepszych chęci.

Porównuję tę powszechnie akceptowaną radę do mówienia alkoholikowi, że skoro jeden lub dwa drinki nie mogą zaszkodzić, to dziewięć lub dziesięć może przynieść jeszcze większy pożytek. Korzystanie z tego zalecenia ma katastrofalne konsekwencje dla zdrowia.

To nie twoja wina.

Jeżeli stwierdzasz, że wszędzie nosisz ze sobą wystający, niewygodny pszenney brzuch, bezskutecznie usiłując go wepchnąć w zeszłoroczne dżinsy; jeśli wciąż powtarzasz swojemu lekarzowi, że nie odżywasz się źle, a mimo to wciąż masz nadwagę i stan przedcukrzycowy oraz wysokie ciśnienie i cholesterol; albo jeśli rozpaczliwie starasz się ukryć swoje męskie piersi, pomyśl o pożegnaniu z pszenicą.

Eliminując pszenicę, wyeliminujesz problem.

Co masz do stracenia poza pszennym brzuchem, męskimi piersiami i wielkim tyłkiem?





CZĘŚĆ PIERWSZA

---

# **PSZENICA – NIEZDROWE ZBOŻE**



# JAKI BRZUCH?

Lekarz akademicki z zadowoleniem przyjmuje ustanowienie standardu bochenka chleba, opracowanego na podstawie najlepszych naukowych badań (...). Taki produkt może być elementem diety zarówno osób chorych, jak i zdrowych, a jego wpływ na trawienie i rozwój jest niewątpliwy.

Dr Morris Fishbein  
redaktor naczelny „Journal of the American  
Medical Association”, 1932

W minionych wiekach wydatny brzuch był domeną osób uprzywilejowanych, oznaką bogactwa i sukcesu, symbolem tego, że nie musisz czyścić swojej stajni ani orać własnego pola. Dziś otyłość uległa demokratyzacji – każdy może mieć wielki brzuch. W połowie XX wieku twój tato nazywał tę krągłość brzuchem piwnym. Ale skąd u troskliwych matek, ich dzieci oraz połowy twoich przyjaciół i sąsiadów, którzy nie piją piwa, wzięły się piwne brzuchy?

Nazywam to brzuchem pszennym, choć równie dobrze mógłbym określić ten stan precelkowym mózgiem, obwarzankowym jelitem albo ciasteczkową buzią, ponieważ nie ma w organizmie układu, którego pszenica by nie dotyczyła. Jednak jej wpływ na talię jest najbardziej widoczny i charakterystyczny jako zewnętrzny wyraz groteskowych zniekształceń, których ludzie doznają, jedząc to zboże.

Pszenny brzuch to skutek nagromadzenia tłuszczu, związany z wieloletnim spożywaniem produktów żywnościowych, które wywołują wydzielanie insuliny, hormonu odpowiedzialnego za magazynowanie tłuszczu. Niektóre osoby gromadzą tłuszcz w pośladkach i biodrach, jednak większość ludzi magazynuje jego nadmiar w środkowej części swojego ciała. Ten „centralny” albo „trzewny” tłuszcz jest wyjątkowy – w przeciwieństwie do tkanki tłuszczowej w innych rejonach ciała, wywołuje stany zapalne, zaburza reagowanie na insulinę i wysyła niewłaściwe sygnały metaboliczne do pozostałej części organizmu. U mężczyzn z pszennym brzuchem tłuszcz trzewny wytwarza również estrogen, co powoduje powstawanie „męskich piersi”.

Jednak skutki spożycia pszenicy nie objawiają się jedynie na powierzchni ciała. To zboże sięga również głębiej, praktycznie do każdego narządu organizmu, od jelit, wątroby, serca i tarczycy, aż po mózg. Prawdę mówiąc, nie ma narządu, na który pszenica nie mogłaby wpływać w jakiś potencjalnie szkodliwy sposób.

## ZADYSZKA I POTY W CENTRUM USA

Zajmuję się profilaktyką kardiologiczną w Milwaukee. Podobnie jak wiele innych miast Środkowego Zachodu, jest to dobre miejsce do życia i posiadania rodziny. Służby miejskie działają całkiem nieźle, biblioteki są pierwszorzędne, moje dzieci chodzą do znakomitych szkół publicznych, a liczba mieszkańców jest na tyle duża, że można cieszyć się wielkomięską kulturą, chociażby świetną orkiestrą symfoniczną i muzeum sztuki. Żyją tu dość przyjaźnie nastawieni ludzie. Ale... są grubi.

Nie chcę tu powiedzieć, że są nieco zbyt pulchni. Chodzi mi o to, że są naprawdę, naprawdę grubi. Mam na myśli zadyszkę i poty po przejściu jednego biegu schodów. Mam na myśli osiemnastolatki ważące 110 kilogramów, samochody terenowe

przechylające się ostro na stronę kierowcy, wózki inwalidzkie o podwójnej szerokości, sprzęt szpitalny niemogący obsłużyć pacjentów, którzy ważą 160 kilo albo więcej. (Oni nie tylko nie mieszczą się w tomografie albo innym urządzeniu diagnostycznym; nawet gdyby się zmieścili, i tak nie udałoby się zobaczyć czegokolwiek. To tak, jakby ktoś próbował ocenić, czy cień w mętnym oceanie jest flądrą czy rekinem).

Dawno, dawno temu człowiek ważący ponad 100 kilogramów był rzadkością, dzisiaj to powszechny widok pośród mężczyzn i kobiet krążących po centrach handlowych, widok równie monotony, jak stoiska z dzinsami. Emeryci mają nadwagę albo są otyli, podobnie jak ludzie dojrzały, młodzi, nastolatki, a nawet dzieci. Grubi są pracownicy umysłowi i fizyczni. Ci, którzy prowadzą siedzący tryb życia, są grubi i sportowcy też. Grubi są biali i czarni, Latynosi i Azjaci. Grubi są mięsożercy i wegetarianie. Amerykanów nęka otyłość na skalę nigdy wcześniej w historii ludzkości niespotykaną. Żadna grupa demograficzna nie uciekła przed epidemią otyłości.

Zapytajcie kogokolwiek w Departamencie Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture – USDA) lub ministra zdrowia, a dowiecie się, że Amerykanie są grubi, ponieważ piją za dużo słodzonych napojów oraz piwa, jedzą za dużo frytek i za mało ćwiczą. I to rzeczywiście może być prawda. Ale to raczej nie jest cała prawda.

W rzeczywistości wielu ludzi z nadwagą całkiem nieźle orientuje się w zagadnieniach zdrowotnych. Zapytajcie kogoś, kto waży ponad 110 kilogramów: „Jak sądzisz, co doprowadziło do tak znacznej tuszy?”. Być może zdziwicie się, że wiele z tych osób nie odpowie wam: „Piję słodzone napoje, jem ciastka i oglądam telewizję przez cały dzień”. Większość stwierdzi coś w rodzaju: „Nie wiem, co się dzieje. Ćwiczę pięć razy w tygodniu. Ograniczyłem tłuszcze i jem więcej zdrowych produktów pełnoziarnistych. A jednak wygląda na to, że nie mogę przestać tyć!”.

## JAK DO TEGO DOSZŁO?

Ogólnonarodowy trend do redukcji spożycia tłuszczu i cholesterolu oraz zwiększenia liczby kalorii przyjmowanych w postaci węglowodanów doprowadził do osobliwej sytuacji, w której produkty oparte na pszenicy nie tylko stały się powszechniejsze w naszych dietach, ale zaczęły w nich dominować. Dla większości Amerykanów każdy posiłek i każda przekąska składają się z produktów zawierających mąkę pszenną. To może być danie główne, przystawka albo deser – a najprawdopodobniej i jedno, i drugie, i trzecie.

Pszenica stała się narodowym symbolem zdrowia. Mówiło się nam: „Jedzcie więcej zdrowych produktów pełnoziarnistych” i przemysł spożywczy odczekał na to przystał, tworząc „zdrowe dla serca” wersje wszystkich naszych ulubionych wyrobów pszennych, wypełnione po brzegi pełnym ziarnem.

Smutna prawda wygląda tak, że rozpowszechnienie produktów pszennych w amerykańskiej diecie dorównuje wzrostowi obwodów naszych talii. Narodowy Instytut Serca, Płuc i Krwi (National Heart, Lung, and Blood Institute), w ramach prowadzonego w 1985 roku ogólnokrajowego programu edukacyjnego na temat cholesterolu, wydał zalecenie ograniczenia spożycia tłuszczu i cholesterolu. Zbiega się ono dokładnie z gwałtownym wzrostem wagi u mężczyzn i kobiet. Jak na ironię, właśnie w 1985 roku Centrum Kontroli i Profilaktyki Chorób (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) rozpoczęło prowadzenie statystyk wagi ciała, starannie dokumentując eksplozję otyłości i cukrzycy, która wtedy nastąpiła.

Dlaczego spośród wszystkich zbóż ludzie wybierają akurat pszenicę? Ponieważ jest ona wyraźnie dominującym źródłem glutenu w ludzkiej diecie. Poza propagatorami naturalnych diet, takimi jak Euell Gibbons, większość ludzi nie jada zbyt wiele żyta, jęczmienia, orkiszu, pszenżyta, bulguru, kamutu oraz innych, mniej powszechnych źródeł glutenu. Spożycie pszenicy

przewyższa konsumpcję innych zbóż zawierających tę mieszankę białek w stosunku przekraczającym sto do jednego. Pszenica ma też unikatowe cechy, które nie występują w innych zbożach, a sprawiają, że jest szczególnie niebezpieczna dla naszego zdrowia. Omówię je w następnych rozdziałach. Skupiam się na pszenicy, gdyż w dietach ogromnej większości Amerykanów sformułowanie „narażenie na gluten” można zastąpić słowami „narażenie na pszenicę”. Z tego względu często używam pszenicy jako określenia wszystkich zbóż zawierających gluten.

Wpływ, jaki wywiera na zdrowie *Triticum aestivum*, czyli zwyczajna pszenica, z której wypieka się chleb, oraz jej genetyczni krewniacy, jest szeroki, a jego osobliwe skutki występują od ust po odbyty i od mózgu po trzustkę. Można je zauważyć i u gospodyni domowej z Appalachów, i u arbitrażysty z Wall Street.

Jeżeli zakrawa to na wariactwo, okażcie cierpliwość. Piszę te słowa z czystym, wolnym od pszenicy sumieniem.

## ŻYWIENIOWY JĘK

Jak większość dzieci z mojego pokolenia, urodzonego w połowie XX wieku i wychowanego na chlebie oraz herbatnikach, mam długie i osobiste związki z pszenicą. Razem z siostrami byliśmy prawdziwymi znawcami płatków śniadaniowych. Tworzyliśmy własne mieszanki z różnych gatunków tych przysmaków i skwapliwie wypijaliśmy słodkie, pastelowo zabarwione mleko, które pozostawało na dzień miseczek po ich zjedzeniu. Nasze Wielkie Amerykańskie Doświadczenie z Przetworzoną Żywnością nie kończyło się, rzecz jasna, na śniadaniu. Do szkoły mama pakowała mi zazwyczaj kanapki z masłem orzechowym albo mortadela, które miałem zjadać przed batonikami i herbatnikami w polowie czekoladowej. Czasami dorzucała też ciasteczka Oreo albo biszkopty przekładane słodką masą. Wieczorami uwielbialiśmy „telewizyjne

obiadki”, gotowe dania pakowane na foliowych talerzykach. Mogliśmy dzięki nim pałaszować kurczaki w cieście, kukuzydiane babeczki i jabłkowy pudding, nie odrywając się od oglądania ulubionych programów.

Na pierwszym roku college’u, uzbrojony w nielimitowany karnet do stołówki, objadałem się goframi i naleśnikami na śniadanie, fettuccine alfredo na lunch oraz makaronem i włoskim chlebem na obiad. Makowe muffinki albo biszkoptowa babka na deser? No jasne! Nie dość, że w wieku dziewiętnastu lat dorobiłem się sporej opony w talii, to jeszcze przez cały czas czułem się wyczerpany. Przez następnych dwadzieścia lat walczyłem z tym, wypijając dziesiątki litrów kawy, żeby przezwyciężyć wszechogarniające otępienie, które nie ustępowało bez względu na to, ile godzin spałem każdej nocy.

Jednak to wszystko tak naprawdę do mnie nie docierało, dopóki nie spojrzałem na zdjęcie, które moja żona pstryknęła podczas wakacji z naszymi dziećmi, mającymi wówczas dziesięć, osiem i cztery lata. To było na wyspie Marco, na Florydzie, w 1999 roku.

Na tej fotografii spałem sobie na piasku, a mój obwisły brzuch rozlewał się na obie strony. Podwójny podbródek spoczywał na moich złożonych sflaczałych rękach.

Wtedy naprawdę to do mnie dotarło: nie miałem do zrzucenia kilku zbędnych kilogramów. Nagromadziłem wokół swego pasa dobre 15 kilo niepotrzebnej tkanki. Co musieli myśleć moi pacjenci, kiedy doradzałem im w sprawach diety? Nie byłem wcale lepszy od lekarzy z lat 60. XX wieku, którzy zaciągając się papierosami, mówili swoim pacjentom, jak mają prowadzić zdrowszy tryb życia.

Dlaczego nosiłem na brzuchu te zbędne kilogramy? W końcu każdego dnia przebiegałem 5–8 kilometrów, stosowałem rozsądną, zrównoważoną dietę, bez nadmiernych ilości mięsa oraz tłuszczów, unikałem niezdrowych potraw i przekąsek, starając się zamiast tego spożywać mnóstwo zdrowych produktów pełnoziarnistych. Co się więc działo?



Oczywiście miałem swoje podejrzenia. Nie mogłem nie uważać, że wtedy, gdy zjadałem na śniadanie tosty, gofry albo bajgle, musiałem przez kilka godzin walczyć z sennością i otępieniem. A jeśli zjadłem omlet z trzech jaj z serem, czułem się świetnie. Jednak kilka podstawowych badań laboratoryjnych zbiło mnie z tego tropu. Trójglicerydy: 350 mg/dl; HDL („dobry”) cholesterol: 27 mg/dl. A byłem diabetykiem z poziomem cukru na czczo wynoszącym 161 mg/dl. Biegałem nieomal każdego dnia, a mimo to miałem nadwagę i cukrzycę. W mojej diecie musiał tkwić jakiś fundamentalny błąd. Pośród wszystkich zmian, jakie w niej wprowadziłem w imię zdrowia, najbardziej znaczące było zwiększenie spożycia zdrowych produktów pełnoziarnistych. Czy to możliwe, że właśnie zboża były źródłem mojej tuszy?

Chwila, w której zacząłem to mgliście podejrzewać, rozpoznała moją podróż w przeszłość szlakiem okruchów: od otyłości i wszystkich problemów zdrowotnych, które mi ona przyniosła. Jednak dopiero wtedy, gdy zacząłem obserwować jej szersze skutki, występujące na skalę przekraczającą moje osobiste doznania, doszedłem do wniosku, że naprawdę dzieje się coś interesującego.

## **WNIOSKI Z BEZPISZCENNEGO EKSPERYMENTU**

Ciekawy fakt: pełnoziarnisty chleb pszenny (indeks glikemiczny 72) podwyższa poziom cukru we krwi w tym samym stopniu albo nawet bardziej niż zwyczajny cukier, czyli sacharoza (indeks glikemiczny 59). (Glukoza najbardziej zwiększa poziom cukru, dlatego jej indeks glikemiczny wynosi 100. Poziom, do jakiego określony produkt żywnościowy podwyższa ilość cukru w porównaniu z glukozą, wyznacza jego indeks glikemiczny). Toteż gdy obmyślałem strategię mającą pomóc moim otyłym pacjentom ze skłonnością do nadwagi skutecznie ograniczać poziom cukru we krwi, uznałem za logiczne, że najszybszym

i najprostszym sposobem osiągnięcia wyników będzie wyeliminowanie produktów podnoszących ów poziom w największym stopniu – innymi słowy, nie cukru, tylko pszenicy. Wręczałem im prostą ulotkę, opisującą, w jaki sposób uczynić dietę zdrową, zastępując produkty na bazie pszenicy innymi, o niskim indeksie glikemicznym.

Po trzech miesiącach moi pacjenci wracali na kolejne badania krwi. Tak jak oczekiwałem, poza nielicznymi wyjątkami, ich poziom cukru (czyli glukozy) we krwi rzeczywiście spadł z wartości cukrzycowych (126 mg/dl lub wyższych) do normalnego. Owszem, diabetycy stali się nie diabetykami. To prawda – cukrzycę często można wyleczyć, a nie tylko opanować, poprzez usunięcie z diety węglowodanów, a zwłaszcza pszenicy. Wielu moich pacjentów zrzuciło ponadto dziesięć, piętnaście, a nawet dwadzieścia kilogramów.

Jednak w osłupieniu wprawiło mnie to, czego się nie spodziewałem.

Pacjenci donosili o ustąpieniu objawów refluksu oraz cyklicznych skurczów i biegunki związanej z zespołem jelita drażliwego. Mieli więcej energii, poprawiała się ich koncentracja i lepiej sypiali. Znikły u nich wysypki, nawet te, które utrzymywały się od wielu lat. Ich bóle reumatyczne złagodniały lub całkiem ustąpiły, co pozwoliło im ograniczyć bądź całkowicie wyeliminować paskudne leki stosowane do ich uśmierzania. Objawy astmy stały się mniej dotkliwe albo ustąpiły całkowicie, dzięki czemu wielu mogło odrzucić inhalatory. Ci, którzy uprawiali sporty, twierdzili, że uzyskują coraz lepsze rezultaty.

Szczuplejsi. Pełniejsi energii. Myślący jaśniej. Ludzie o zdrowszych jelitach, stawach i płucach. Jeden za drugim. Z pewnością te wyniki były wystarczającym powodem do tego, żeby odmawiać sobie pszenicy.

Jeszcze dobitniej przekonały mnie liczne przypadki, w których ludzie rezygnowali z pszenicy, a potem pozwalali sobie na jej okazjonalne spożywanie – kilka precelków, kanapka na

przyjęciu. W ciągu paru minut wielu z nich dostawało biegunki bądź doznawało obrzęku i bólu stawów albo zadyszki. Te objawy pojawiały się i znikaly.

To, co zaczęło się jako prosty eksperyment zmierzający do ograniczenia poziomu cukru we krwi, przyniosło zrozumienie przyczyn wielu zaburzeń zdrowotnych i utratę wagi. Do dziś jestem tym zdumiony.

## REZYGNACJA Z PSZENICY

Dla wielu ludzi pomysł usunięcia pszenicy z diety jest – przynajmniej od strony psychologicznej – równie bolesny, jak myśl o leczeniu kanałowym bez znieczulenia. W wypadku niektórych osób ten proces może w istocie mieć nieprzyjemne skutki uboczne, podobne jak rezygnacja z papierosów albo alkoholu. Lecz ta procedura musi być przeprowadzona, aby pacjent mógł wrócić do zdrowia.

W książce *Dieta bez pszenicy* poddaję analizie twierdzenie, iż źródłem problemów zdrowotnych Amerykanów, od zmęczenia, poprzez zapalenie stawów i dolegliwości żołądkowo-jelitowe, aż po otyłość, są niewinnie wyglądające babeczki z otrębami albo cynamonowe bajgle z rodzynkami, które przygryzają do kawy każdego ranka.

Ale jest dobra wiadomość: istnieje lekarstwo na dolegliwość zwaną pszennym brzuchem – bądź, jeśli wolicie, precelkowym mózgiem, obwarzankowym jelim lub ciasteczkową buzią.

Konkluzja: wyeliminowanie tego produktu, który jest elementem ludzkiej kultury znacznie dłużej niż Larry King\* występuje w radiu, sprawi, że będziecie smuklejsi, bystrzejsi, sprawniejsi i szczęśliwsi. Zwłaszcza utrata wagi może następować o wiele szybciej, niż się tego spodziewaliście. A ponadto możecie

---

\* Znany amerykański dziennikarz, który przeprowadził ponad 40 tysięcy wywiadów – przyp. red.

selektywnie tracić najbardziej widoczną, insulinooporną, cukrzycotwórczą, wywołującą stany zapalne i wprawiającą w zakłopotanie tkankę – tłuszcz trzewny. To proces, który można przeżyć praktycznie bez odczuwania głodu bądź odmawiania sobie czegośkolwiek, osiągając szeroką gamę korzyści zdrowotnych.

Ale dlaczego należy eliminować akurat pszenicę, a nie na przykład cukier albo wszelkie zboża w ogóle? W następnym rozdziale wyjaśniam, dlaczego akurat ona, pośród wszystkich innych współczesnych zbóż, posiada wyjątkową zdolność szybkiego zamieniania się w cukier krążący we krwi. A przy tym ma słabo zbadany skład genetyczny i uzależniające właściwości, które sprawiają, że się nią przejadamy. Pszenica jest łączona dosłownie z dziesiątkami osłabiających dolegliwości wykraczających poza nadwagę, a mimo to przeniknęła do każdego nieomal aspektu naszej diety. Rzecz jasna, dobrym pomysłem wydaje się także ograniczenie spożycia rafinowanego cukru, gdyż substancja ta ma niewielkie lub żadne właściwości odżywcze, a również wpływa niekorzystnie na poziom cukru we krwi. Ale jeżeli zależy wam na spektakularnych wynikach, wyeliminowanie pszenicy jest najłatwiejszym i najskuteczniejszym krokiem, jaki możecie podjąć, żeby chronić swoje zdrowie i zmniejszyć obwód w talii.

## TO NIE SĄ BABECZKI TWOJEJ BABCI – SKĄD SIĘ WZIĘŁA WSPÓŁCZESNA PSZENICA

*...jest tak dobry jak dobry chleb.*

Miguel Cervantes

*Don Kichot*

Pszenica, w większym stopniu niż jakikolwiek inny artykuł spożywczy (łącznie z cukrem, tłuszczem i solą), została wpleciona w tkankę amerykańskich doświadczeń żywieniowych, jeszcze zanim w radiu i telewizji pojawiły się popularne seriale. Zboże to stało się tak wszechobecnym składnikiem diety prawie każdego Amerykanina, i to na tak wiele sposobów, że wydaje się podstawą naszego stylu życia. Czymże byłby talerz jajeczniczy bez tostu, lunch bez kanapek, piwo bez precelków, piknik bez hot dogów, dip bez krakersów, wędzony łosoś bez bajgli czy szarlotka bez chrupiącej skórki?

### JEŚLI DZIŚ WTOREK, TO MUSZĄ BYĆ BUŁECZKI

Pewnego razu zmierzyłem długość stoiska z pieczywem w moim supermarkecie: 21 metrów.

To 21 metrów białego chleba, grahama, chleba wieloziarnistego, chleba z siedmiu zbóż, chleba żytniego, pumpernika, chleba na zakwasie, chleba francuskiego, chleba włoskiego, paluchów, obwarzanków białych, obwarzanków z rodzynkami, z serem, z czosnkiem, chleba owsianego, chleba z siemieniem lnianym, chleba pita, bułek, kajzerek, bułeczek z makiem, bułek do hamburgerów i czternastu odmian bułek do hot dogów. A nie wliczam tutaj ciastek i dodatkowych 12 metrów półek z różnymi pszennymi „wyrobami artystycznymi”.

No i jest jeszcze stoisko z przekąskami, gdzie na klientów czeka ponad 40 gatunków krakersów i 27 odmian precelków. W dziale piekarniczym można dostać bułkę tartą i grzanki. W witrynie mleczarskiej stoją dziesiątki pojemników z bułeczkami, tartami owocowymi albo rogalikami, które można „samemu” upiec w domu.

Płatki śniadaniowe wypełniają swój własny świat, zajmując na ogół całą alejkę w supermarkecie, od podłogi do najwyższej półki pod sufitem.

Spory fragment ekspozycji stanowią pudełka i torebki makaronów: spaghetti, lazanie, penne, kolanka, muszelki, makaron pełnoziarnisty, zielony makaron ze szpinakiem, pomarańczowy makaron z pomidorami, makaron jajeczny, cienkie nitki i szerokie wstążki.

A co z mrożonkami? Szafy chłodnicze pękają w szwach od setek dań z makaronem i kluskami oraz dodatków do klopsów i pieczeni.

Prawdę mówiąc, poza działem z detergentami i mydłem trudno znaleźć półkę, na której nie byłoby produktów pszennych. Czy można obwiniać Amerykanów o to, że pozwolili pszenicy zdominować swoją dietę? W końcu występuje ona praktycznie we wszystkim.

Jako uprawa pszenica odniosła sukces na bezprecedensową skalę, a obsiewany nią areal ustępuje jedynie kukurydzy. Należy bez wątpienia do najczęściej konsumowanych zbóż na świecie, gdyż dostarcza 20 procent spożywanych kalorii.

A przy tym jest z całą pewnością przykładem finansowego sukcesu. Nie potrafilibyśmy nawet policzyć, na ile sposobów producent może przekształcić surowiec kosztujący 5 centów w efektowny, przyjazny dla konsumenta produkt o wartości 3,99 dolara. I to przy aprobacie Amerykańskiego Stowarzyszenia Serca! W większości wypadków marketing tych produktów kosztuje drożej niż ich składniki.

Spożywanie żywności wytworzonej częściowo lub w całości z pszenicy – produkty na śniadanie, lunch i obiad oraz przekąski – stało się regułą. Prawdę mówiąc, ta reguła zadowala amerykański Departament Rolnictwa, Radę Produktów Pełnoziarnistych, Radę Pszenicy, Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne, Amerykańskie Stowarzyszenie Cukrzycy i Amerykańskie Stowarzyszenie Serca, gdyż daje im pewność, że ich przesłanie, nakazujące jeść więcej „zdrowych produktów pełnoziarnistych”, zyskało szerokie i ochozce poparcie.

WYDAWNICTWO BUKOWY LAS



wydawnictwobukowylas



bukowylas

www.bukowylas.pl

**KUP TERAZ**



swiatksiazki.pl

# REWOLUCJA W PODEJŚCIU DO ZDROWEGO ŻYWIENIA

Dr William Davis dowodzi szkodliwości współczesnej pszenicy, analizując historię spożywania produktów z tego zboża i zmiany, jakim ulegały. Pszenica została genetycznie zmodyfikowana, by producenci żywności mogli osiągać jak największe zyski przy minimalnych kosztach. W rezultacie to dobroczynne niegdyś zboże stało się żywieniowo bezwartościowym składnikiem, który sprawia, że poziom glukozy we krwi rośnie gwałtowniej niż po zjedzeniu cukru, a ponadto ma właściwości uzależniającej, doprowadzając do zaburzeń odżywiania oraz zmęczenia.

Autor udowadnia, że dieta bez pszenicy skutkuje m.in.: ustabilizowaniem wagi, złagodzeniem zespołu metabolicznego i cukrzycy typu 2, wyleczeniem dolegliwości jelitowych i skórnych czy wyraźnym obniżeniem poziomu cholesterolu. To przetomowe opracowanie prezentuje niezmiernie ważny punkt widzenia na najistotniejsze problemy zdrowotne naszych czasów.

Nr 21000227

ISBN 978-83-8074-750-0



9 788380 747500



bukowylas.pl