

DR HANS-ULRICH GRIMM

# KALORIE PEŁNE KŁAMSTW



KTO I JAK POZBAWIA  
NAS ZDROWIA  
I PRZEZ KOGO TYJEMY



DR HANS-ULRICH GRIMM

# KALORIE PEŁNE KŁAMSTW

KTO I JAK POZBAWIA  
NAS ZDROWIA  
I PRZEZ KOGO TYJEMY

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Maria Stożek

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65404-86-2

Original title: *Die Kalorienlüge*  
Copyright © 2015 Knaur Taschenbuch. An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

## 1. Przeszkody w twojej głowie

**Trudna walka ze straszliwymi przyczynami tego,  
co sprawia, że jesteśmy grubi ..... 9**

Odcudzanie na basenie z widokiem na morze / Nawet James Bond był tutaj /  
Dlaczego, do diabła, diety nie działają? / Nie jesteśmy sami: Miliardy ludzi na  
świecie jest za grubych / Tłusta wątroba: jak wpływa mleko, a jak cola? / Zapomnij  
o kaloriach! / Czy rzeczywiście jest coś na rzeczy, że czujemy wilczy apetyt?

## 2. Grube kłamstwo

**Wątpliwa walka z tłuszczem – i prawdziwi winowajcy ..... 31**

Światowa sława nauki – i jednocześnie przebiegły oszust / Wcześniej wartościowy,  
dzisiaj diabełstwo? / Chude argumenty przeciw obawom przed masłem i śmietaną /  
Cholesterol w jajku: i coś takiego mama kura wkłada pisklęciu do gniazda? / Przygoda  
z nauką: Gdy pędziliśmy jeepem wzdłuż wybrzeża / Kto je tłusto, będzie szczupły.

## 3. Cicha poczta

**Jak hormony kształtują nasze życie – a nawet figurę ..... 53**

Lilly to zarówno chłopak i dziewczyna / Seks i narkotyki, oraz pytanie,  
co pomaga przy odchudzaniu / Zbyt dużo szczęścia może być zabójcze / Dzięki  
hormonowi kobiecemu powstają krągłości – czasami więcej niż chcemy / Liczne  
talenty hormonów / Wydzielanie hormonu szczęścia w kierunku nosa pomaga  
przy odchudzaniu – ale co dziwne wzmacnia działania agresywne.

## 4. Obżarstwo wbrew własnej woli

**Brak hamulców przy jedzeniu  
i zgubne skutki z tym związane ..... 75**

Dzień, w którym przyszła policja tłuszczowa / Przy jedzeniu są ostrożni /  
Życie w krainie mlekiem i miodem płynącej – a teraz nadchodzą cierpienia /

Wcześniej bycie grubym było atutem / Choroby szefów – prości rolnicy zostają oszczędzeni/ Gdy hormon poczwierka nagle zamienia się w łobuza / Cola i chipsy: Co mają ciała do powiedzenia?

## **5. Porozrzucane strzykawki**

### **Chemia hormonalna dla zwycięzców:**

#### **Kuszący świat dopingu ..... 93**

Jeśli 10 tabletek mnie zabije, powiedział, to dajcie mi 9 / Helmut, masz żółtaczkę – dziwne objawy u zwycięzców z Berna / Żywnienie hormonalne: popularne wśród rolników, kulturystów i piękności Hollywood / Doping na sznycu: Zachowaj ostrożność, podróżując do Chin / Oni wymieszali narkotyki nawet z jedzeniem.

## **6. Ostrożne dłonie**

### **O tym jak manipulują nami hormony świata plastikowego.... 113**

Zrozpaczone pary: Przecież rozmnażanie się jest takie proste – myśleliśmy do tej pory / Pizza, hamburger, piwo: przecież to takie męskie / Piłkarze osłabieni hormonalnie – z powodu chemikaliów w trykocie/ Kwestia ryb transseksualnych / Zakłócenia hormonalne w supermarkecie: filety śledziowe z REWE, ementaler z Neukauf i Reala / Niebezpieczeństwo hormonalne w słoiczkach dla dzieci?

## **7. Wilczy apetyt**

### **Sztuczne dodatki w żywności produkowanej przemysłowo mogą powodować tycie ..... 129**

Mężczyzna, który może zajrzeć do ludzkiego mózgu / Co napędza nas do jedzenia / Nikt nic nie zauważa – wszystko ma miejsce w podświadomości / Dlaczego dwulatek nagle połknął zamrożone paluszki rybne / Trochę glutamianu każdego dnia jest całkowicie w porządku, mówi profesor / Nawet witaminy zawarte w płatkach kukurydzianych potajemnie powodują tycie.

## **8. Perfidne sztuczki**

### **Jak dzieci są zaprogramowywane na nadwagę – już w łonie matki..... 153**

W końcu ferie: Ucieczka z toksycznego otoczenia, które karmi komórki tłuszczowe / Dlaczego nie ma grubych piskląt i żrebiąt – tylko są tłusciutki dzieci? / Słuszczona wątroba u młodych ludzi – tego wcześniej nie było / Profesor wzywa do walki z przemysłem żywieniowym / Zakłócenia w programie: Jak plastikowe hormony deformują ciało dziecka

## **9. Smaczna słonina**

### **O tym jak rolnictwo tuczy nas w zawołowany sposób ..... 175**

Egzekucja w szczerym polu – taka była mafia hormonalna / Dlaczego akurat tłuszcze wspierające odchudzanie są eliminowane? / Późniejsze skutki trucizny: Nawet wnuk będzie jeszcze gruby / Mleko od turbokrowy: Czy od tego dzieci tyją? / Doping dla świni – działanie uboczne w przypadku człowieka: wzmożony apetyt / Organizm jest po cichu przeprogramowywany.

## **10. Wrogość i podziały**

### **Walka o fakty: kto chroni konsumentów? ..... 195**

Niebezpieczeństwo dla zdrowia – i dla firm/ Firmy atakują / Od kremu przeciwsłonecznego do mleka matki / To nigdy nie przejdzie, mówią producenci / Czy musimy wysłać wszystkie chemikalia do diabła? / Profesorowie jako „advokaci” przemysłu / Życie w plastikowym świecie: Czy tworzywa sztuczne zwrócą się teraz przeciwko ludziom?

## **11. Nóż w brzuchu**

### **Podjerzany interes i nadzieje grubych..... 217**

Kobietą, która w ostatniej chwili uciekła ze stołu operacyjnego / Odchudzanie za pomocą skalpela – już u dwulatków / Dieta Nestlé powinna być świetna – mówią profesorowie, którzy na tym zarabiają / Wspaniała pigułka odchudzająca, jednak dziewczyna zmarła z powodu przegrzania organizmu / Co jeść, kiedy łożądek ma wielkość kieliszka wódki?

## **12. Słuchajcie sygnałów**

**To całkiem proste: Droga do indywidualnie dobranej idealnej wagi..... 241**

Co było tajemnicą sukcesu przy odchudzaniu w jego przypadku? / Nazwali go tłuściochem / Mit dotyczący ruchu: Bieganie jest piękne i dobre, ale na kilogramy to nie pomaga / Precz z zakłóceniami hormonalnymi – ukrytymi przyczynami tycia! / Droga do szczupłej sylwetki i szczęścia dzięki tłuszczowi / Nowy trend: Ludzie, jedzcie masło i śmietanę/ Kto jest trochę grubszy, żyje dłużej i zdrowiej.

**Literatura..... 263**

**Źródła..... 283**

**O Autorze..... 285**

## 1. Przeszkody w twojej głowie

### **Trudna walka ze straszliwymi przyczynami tego, co sprawia, że jesteśmy grubi**

Odchudzanie na basenie z widokiem na morze / Nawet James Bond był tutaj / Dlaczego, do diabła, diety nie działają? / Nie jesteśmy sami: Miliardy ludzi na świecie jest za grubych / Tłusta wątroba: jak wpływa mleko, a jak cola? / Zapomnij o kaloriach! / Czy rzeczywiście jest coś na rzeczy, że czujemy wilczy apetyt?

Odchudzanie może być piękne, przede wszystkim tutaj, z widokiem na morze. Idealne miejsce, w którym można zacząć nowe, niezwykle życie. Wygląda jak komfortowy hotel wypoczynkowy, z małym parkiem, palmami, zielonym trawnikiem. Jednak to, co na obiad pije dwoje gości hotelowych na tarasie nad basenem, wygląda raczej chudo.

Ona: „To był sok z marakui. Dodano do niego jeszcze parę jagód”.

On: „Dokładnie trzy sztuki”.

Ona: „Trzy czarne jagody”.

Friedhelm Gülz pochodzi z Kolonii, a jego żona – Renate Coppeur-Gülz z Luksemburga. „Chcę schudnąć” – mówi Gülz. Po rzuceniu palenia przybyło mu parę kilogramów. Jego żona wspiera go w tym przedsięwzięciu, ale sama ma także coś z tego: „Jeśli schudnę przy tym dwa lub trzy kilogramy, to jak najbardziej mi to odpowiada”.

Klinika Buchingera w hiszpańskiej Marbelli: Niektórzy naśmiewają się z takich miejsc, bo serwuje się tu „nędzne” jedzenie za nieźle pieniądze. Inni jednak przekonali się do nich i wracają: Sean Connery – poprzedni James Bond – był stałym gościem w tym miejscu, podobnie jak laureat literackiej Nagrody Nobla Mario Vargas Llosa

oraz spadkobierczyni armatora – Christina Onassis, która stała się tutaj legendą, także dlatego, że zawsze gromadziła puszki po coli. Są one w tym miejscu oczywiście surowo zabronione. Ludzie przyjeżdżają tutaj z całego świata. Na całym świecie nadwaga stała się problemem. Ze Szwajcarii przybyła młoda, ładna kobieta. Jej imię? Nie ma nic do rzeczy, tak sądzi: „Powiedzmy po prostu: Tina”. Ma przed sobą szklankę z woreczkiem. To herbata z kopru włoskiego. Trochę dziwnie pachnie. „Muszę schudnąć, to oczywiste”.

Tina ma silną posturę. To bardzo wysoka, ładna blondynka. W wąskim sensie nie jest na pewno szczupła. Mówi: „Mam już nadwagę, muszę pozbyć się zbędnych kilogramów”. Nie robi tego z bezpośrednich przyczyn zdrowotnych. „Jest to raczej kwestia dobrego samopoczucia”, twierdzi Tina.

Natomiast z Arabii Saudyjskiej przyjechał Azzam Al Mutair, młody mężczyzna o silnej posturze, ale właściwie nie przesadnie gruby. Zajmuje się prowadzeniem kuchni steakhouse w Riadzie, przybył z polecenia swojego przyjaciela, który jest „lokalnym menadżerem” w Burger Kingu i odpowiada za oddziały: Północna Afryka i Środkowy Wschód. Spytany, dlaczego tutaj się pojawił, odpowiada bez wahania: „Muszę ustalić sobie plan i odrzucić złe przyzwyczajenia. Alkohol. Tłusta i niezdrową żywność”.

Klinika Buchingera w Hiszpanii, siostrzany budynek tak samo nazywającej się instytucji nad Jeziorem Bodeńskim, jest rodzajem azylu, w którym ludzi chroni się przed ich własnymi „złymi nawykami” – ale także przed tym, co przez niektórych jest określane jako „toksyczne otoczenie” oraz żywnością, która zagraża pięknu figury. Niektórzy działają szybko, inni natomiast bardzo powoli i subtelnie, a waga pokazuje coraz więcej kilogramów, i nikt nie wie, dlaczego tak się dzieje.

Niektóre z tych substancji potrafią tak przeprogramować ciało, że człowiek będzie coraz więcej jadł – już nawet w łonie matki.

To mogłoby wyjaśnić, dlaczego na świecie nagle pojawia się problem, którego natura do tej pory nie znała: odchudzanie. Żaden lew nie czuje się za gruby. Żaden niedźwiedź nie jest na diecie. Żaden orzeł nie jest tak ciężki, aby nie wzbić się w powietrze. Tylko człowiek – korona stworzenia, ma nagle problem z wagą.

Odchudzanie stało się wielkim przedsięwzięciem o skali światowej. Dotyczy prawie każdego. Odchudzanie to kwestia piękna. Wielu uważa, że lepiej wygląda ten, kto jest szczupły. Odchudzanie to także kwestia zdrowia, ponieważ nadwaga przyczynia się do rozwoju chorób. Odchudzać powinny się nawet dzieci, ponieważ są już zbyt tłusciutkie. Odchudzanie stało się przymusem. Media wywierają na nas presję. Czasami robią to też przyjaciele, a nawet kasjerka w supermarkecie. Oraz kasy chorych.

Terror diet. Jeśli ktoś waży o kilka kilogramów za dużo, nie tylko czuje się niekomfortowo, ale ma też poczucie winy. Grubi stają się tak naprawdę już teraz.

Odchudzanie oczywiście stało się też interesem. W samych Stanach Zjednoczonych przemysł odchudzający zanotował obroty w wysokości 58 miliardów dolarów (43 miliardy euro). Także w naszym kraju supermarkety są pełne produktów, które pomagają w odchudzaniu. Jest mnóstwo regałów wypełnionych produktami mającymi rzekomo sprawić, że będziemy szczupli. Czasopisma kobiece również to propagują i chętnie zamieszczają ogłoszenia na ten temat. Także wśród lekarzy ten temat stał się modny, nie tylko dlatego, że można dużo zarobić na tabletkach na „sadło”, które z powodu niebezpiecznych skutków ubocznych znowu muszą być wycofane ze sprzedaży. Dochodzi nawet do aktów przemocy. Grubi muszą iść pod nóż i poddać się operacji. Ze skutkami dla życia. Ale dopiero wtedy, gdy nic już nie pomoże, jak mówią lekarze, którzy działają w tym nowym „interesie”.

Dlaczego nic nie pomogło do tej pory? Oczywiście, diety. Efekt jo-jo. Potem waga pokazuje to samo co wcześniej. W trakcie trwania diety szybko spadała waga.

Może są programy na temat odchudzania, które wypychają ludzi w błędne koło i sprawiają, że są coraz to grubszy. To stres, przez który tyjemy, także stres związany z odchudzaniem. Tak mówią naukowcy. Istnieją produkty spożywcze, które narażają ciało na stres. Które manipulują naturalnymi mechanizmami regulującymi wagę u wszystkich organizmów żywych. Które prowadzą do tego, że waga wymyka się spod kontroli.

Są to być może nowoczesne artykuły spożywcze z supermarketu, produkty przemysłu żywieniowego, które oszukują ciało. Dochodzi do przeprogramowania już w łonie matki. Przesuwają one po prostu regulator indywidualnie dobranej wagi w górę. Manipulują uczuciem głodu, dlatego jemy coraz więcej niż jest to konieczne i nie czujemy się nigdy syty. Naukowcy identyfikują coraz więcej takich elementów nowoczesnego odżywiania, zaburzających przebieg procesów.

Pytanie brzmi: Kto ponosi za to winę? I co należy zrobić, abyśmy w końcu byli szczupli i osiągnęli wagę, w której będziemy się dobrze czuć? I dzięki temu ta nowa „epidemia” nie będzie się już rozprzestrzeniać po świecie?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za epidemię o charakterze globalnym – plagę jak dżuma, tyfus lub cholera. Prawie jedna trzecia ludzkości ma nadwagę: 2,1 miliardów ludzi zgodnie z ogólnoswiatowym badaniem finansowanym przez Bill & Melinda Gates Foundation, które zostało opublikowane w 2014 roku w brytyjskim magazynie dla lekarzy *The Lancet*. I temat ten z pewnością dotyczy każdego: „Otyłość jest problemem, który dotyka człowieka w każdym wieku i o różnym stopniu zamożności” – mówi Christopher Murray, szef instytutu na Uniwersytecie w Waszyngtonie, który brał udział we wspomnianym wcześniej badaniu.

Rzeczywiście wszystkie grupy społeczne coraz bardziej tyją. W Stanach Zjednoczonych 69 procent dorosłych ludzi ma nadwagę lub otyłość. Nadwaga skróciła przewidywalną długość życia o 4-9 miesięcy, wykazało badanie tamtejszego Narodowego Instytutu Zdrowia (NIH). W Brazylii dotyczy to połowy z 200 milionów mieszkańców. Tam »obesos« (ludzie otyli) są uznawani za „ludzi ze szczególnymi potrzebami”, dla których są specjalne miejsca w busach, oddzielne kasy w supermarketach, okienka w urzędach i dodatkowe szerokie miejsca siedzące na stadionach piłkarskich: 78 zamiast 44 centymetrów.

Instytut Roberta Kocha w Berlinie przeanalizował sytuację w Niemczech. Instytut zajmuje się epidemiami, także tymi najnowszymi. Wynik: Niemcy należą do najgrubszych Europejczyków. 67 procent mężczyzn i 53 procent kobiet ma nadwagę.

Nawet na Południu dzieci są coraz grubsze: Według badania przeprowadzonego przez Unię Europejską ponad 30 procent dzieci w przedziale wiekowym 7-11 lat w Hiszpanii, we Włoszech, w Portugalii i na Malcie ma nadwagę. W Wielkiej Brytanii 60 procent dorosłych i jedna trzecia dzieci ma nadwagę lub problemy z otyłością. Tam, zgodnie z informacją rządową, uważa się nadwagę za równie fatalną w skutkach jak zmiana klimatu. W połowie stulecia zobowiązania finansowe systemu opieki zdrowotnej będą wynosić 50 miliardów funtów (niecałe 62 miliardy euro). Zgodnie z danymi zebranymi przez Monachijskie Towarzystwo Reasekuracyjne (Munich Re), nadwaga kosztuje w Stanach Zjednoczonych 140 miliardów dolarów rocznie – w kraju z największą liczbą grubych osób na świecie. W kraju, w którym powstały supermarkety, rolnictwo przemysłowe. To ojczyzna fast foodów i cola-coli.

Naukowców niepokoją przede wszystkim skutki otyłości u dzieci: David Ludwig z Children's Hospital w Bostonie (w stanie Massachusetts) wyraził swoje zdanie na ten temat w drastyczny sposób: „Mo-

żemy porównać epidemię nadwagi u dzieci z ogromną falą tsunami, która zbliża się do USA". Jeśli zobaczymy wodę na plaży, będzie już za późno na środki zapobiegawcze". Tego nie było do tej pory. „Otyłość wśród dzieci doprowadzi do tego, że przewidywalna długość życia spadnie po raz pierwszy od 200 lat”, mówi Colin Waine, szef brytyjskiego forum narodowego na temat otyłości. „Te dzieci będą umierać wcześniej niż ich rodzice”.

Jest to dziwne zjawisko, które do tej pory było zupełnie nieznanne na świecie. Do tej pory to raczej głód był problemem.

Oczywiście grubi ludzie byli zawsze. Niektórzy z nich mają otyłych dziadków. Całą rodzinę. Objadanie się dla poprawy nastroju, i czekolada jako „pociecha dla duszy” były zawsze. Objadanie się występuje wtedy, gdy pojawia się strach, stres i niemiłe komentarze, z którymi grubi muszą się zmierzyć. Ciało jest wtedy nastawione na przyjęcie pokarmu, aby chronić się za pomocą pewnego rodzaju „poduszki”. Może być to także nowoczesny sposób odżywiania, z wszelkimi dodatkami, z którymi ciało sobie nie radzi, a które zaburzają wewnętrzny system sygnałów.

I nagle jest coś, co zmusza ludzi do jedzenia, chociaż tego nie chcą. To coś, co postrzegamy jako obcą władzę. Niemiecka dziennikarka, Susanne Fröhlich, określiła to jako „ja-grubas”. Jest to jakby inne „ja”, które niemiłosiernie zmusza nas do tego, abyśmy stali się grubasami. Susanne Fröhlich określa siebie jako „długotrwałego grubasa”. Chciałaby być szczupłą, ale już nie potrafi: „ja-grubas” jest zbyt silny. Nic nie może z tym zrobić. „Ja-grubas” jest mocniejszy od niej. Działa jakby przez podświadomość.

„Ja-grubas” to rodzaj poganiacza, w obliczu jego sugestii nasza wola jest bezbronna. „Ja-grubas” nigdy nie mówi: „Zostaw to. Jesteś już wystarczająco gruby. Czy Ty w ogóle wiesz, ile kalorii zawiera ten croissant?” Do tego: „Twój tyłek zajmuje teraz więcej miejsca niż zachodni pas startowy na lotnisku we Frankfurcie”. Nie. On szep-

cze tylko takie rzeczy, których chętnie słuchamy i które prowadzą do tego, że w środku nocy stoimy w kuchni i opychamy się ciastem szwarcwaldzkim, ponieważ „ja-grubas” przed dwie godziny zapewnił nas, że proces jedzenia, któremu nikt się nie przygląda, właściwie się nie liczy”.

„Ja-grubas”: To nie jakiś wymysł wyobraźni dziennikarki. To coś rzeczywistego, co z pewnością siedzi w naszej głowie.

Achim Peters, profesor z Lubeki, jest na tropie „ja-grubasa”. Bada owe siły napędowe w podświadomości, sterują one apetytem – i coraz częściej sprowadzają nas na manowce. Profesor Peters zalicza się do tych lekarzy, których celem nie jest wynalezienie jakiejś wspólnie pigułki, lecz najpierw zrozumienie procesów zachodzących w organizmie. Jest on jednym z wiodących badaczy, którzy odważyli się odkryć zupełnie nowy obszar: sterowanie apetytem. Co popycha ludzi do jedzenia? I dlaczego nagle jemy tak dużo? I dlaczego, do diabła, diety nie działają?

Czasopisma dla kobiet pełne są hasel typu: „Precz z brzuchem w ciągu tygodnia!” – wykrzykuje *Bild der Frau*, z pewnością bez skutku, ponieważ wkrótce po tym okładka głosi: „Zrzuc 20 funtów – do Zielonych Świątek”. Nawet wydanie specjalne *Schlank & Fit* jest bezużyteczne. W przeciwnym wypadku nie byłoby ciągle czegoś nowego. Często z tak zwanymi workoutami, a więc ćwiczeniami odchudzającymi, jak np. w *Women's Health*. „Seksowna zanim nadejdzie lato” – zapowiada *Joy*. „Sześć tygodni i Twoje ciało będzie idealne na bikini”. A *Brigitte* zna nawet „tajemnicę dobrej figury”. Czasopismo pojawia się każdego roku z nową dietą – co oznacza, że poprzednie nie mają długotrwałego efektu.

„Wszystkie diety skazane są na niepowodzenie”. Ale winę za to ponosi nie człowiek, lecz zawsze dieta” – mówi Peters.

To szczupły, spokojny mężczyzna. Mieszka w domku nad jeziorem, na wsi, niedaleko Lubeki, 20 km od Morza Bałtyckiego. Peters

i jego koledzy zyskali rozgłos dzięki badaniom na temat „egoistycznego mózgu” (w nowoczesnym angielskim języku naukowym pojęcie to określa się jako „selfish brain”).

Dieta jest „bez wątpienia kryzysem z punktu widzenia obszarów mózgu odpowiedzialnych za zaopatrzenie w energię” i to szczególnie poważnym, sądzi Peters. Ponieważ mózg dostaje sygnał: Jedzenia jest mało. To sygnał alarmowy.

Mózg jest odpowiedzialny za zaopatrzenie. Nie tylko on jest aktywny, współpracuje też z innymi częściami ciała, które także muszą być zaopatrzone. Wszystko razem tworzy odpowiednio dopasowany, ważny dla przeżycia system. Niezliczona liczba substancji semiochemicznych jest odpowiedzialna za przyjmowanie pożywienia, dba o to, aby pojawił się głód i pokarm został przyjęty, a następnie odpowiednio strawiony i rozmieszczony w organizmie – a na końcu, żeby człowiek przestał jeść.

„Wiele elementów ciała w tym uczestniczy”, mówi Peters. „Ale mózg jest szefem”.

Ale co wtedy, gdy nagle zjemy za dużo, popuszczamy pasa a waga pokazuje coraz więcej kilogramów? Wtedy mamy wrażenie, że coś się nie zgadza. Wtedy „szef” w naszej głowie już nie panuje nad sytuacją.

Co więc poszło nie tak?

Czy to możliwe, że szef nami manipuluje? Czy posłańcy rozgłaszają nieprawdziwe informacje, np. odnośnie naszego zapotrzebowania na jedzenie? Wysyłają sprzeczne sygnały dotyczące naszego głodu, nie doręczają wiadomości, że jesteśmy już syty? Coś się chyba nie zgadza, jeśli ludzie tak tyją. Co sprawia, że ludzie tyją? Co sprawia, że mają otłuszczone narządy wewnętrzne, potem chorują i przedwcześnie umierają?

Do tej pory było tak, że jeden zrzucał winę na drugiego. Amerykański profesor Robert Lustig stwierdził: „Każdy zrzuca odpowiedzialność na innych za to, co się stało. W żadnym wypadku to nie jest ich wina. Big Food mówi, że przyczyną jest brak ruchu spowodowo-

wany siedzeniem przed komputerem i grami wideo. Za to telewizja uważa, że przyczyną jest niezdrowe jedzenie. Ludzie z Atkins mówią, że to węglowodany”. A inni znowu sądzą, że to z powodu zbyt dużej ilości tłuszczu. Albo cola jest winowajcą. I tak dalej. Lustig mówi: „Zwolennicy coli odpowiadają, że to soki. Szkoły uważają, że wina leży po stronie rodziców. Rodzice sądzą, że to wina szkoły. A że nic nie jest pewne, nic się z tym nie robi”.

„Kod pocztowy może powodować tycie”, głoszą agencje prasowe. Według badań University of Washington mieszkańcy uboższych dzielnic znacznie częściej mają nadwagę niż ludzie zamieszkujący bogatsze dzielnice. Badacze porównali kody pocztowe, ceny nieruchomości i wagę mieszkańców. Wraz ze wzrostem cen nieruchomości o 100 tysięcy dolarów wskaźnik otyłości spadał o 2 procent.

W Niemczech sytuacja wygląda podobnie, przynajmniej w Lipsku, jak wykazało badanie przedstawione w 2014 roku przez Szkołę Wyższą Gospodarki, Techniki i Kultury w Lipsku. „Mieszkanie w zaniedbanych dzielnicach ma wpływ na wagę już u dzieci w wieku przedszkolnym”, stwierdził profesor Elmar Brähler z Lipska. Więcej niż 12 procent dzieci z nadwagą pochodziło z gorszych dzielnic (kategoria 4). To ponad dwa razy więcej w porównaniu z dziećmi pochodzącymi z najlepszej dzielnicy z kategorii 1.

Jeśli badacze mają rację, to oznacza, że przeprowadzka do lepszej dzielnicy pomoże nam schudnąć. I rzeczywiście jest to prawda. Udowodniło to obszerne amerykańskie badanie, w którym przeanalizowano dane w niezwyklej eksperymencie społecznym. Eksperyment polegał na tym, że mieszkańcy biedniejszych dzielnic mogli na koszt państwa przeprowadzić się do lepszej dzielnicy (nazwa projektu: Moving To Opportunity, w skrócie MTO). Rzeczywiście po przeprowadzce osoby te straciły na wadze – jednak tylko w „skromnym” wymiarze – jak wynikało z badania opublikowanego w *New England Journal of Medicine*.

Albo należałoby wysłać tatusia do liceum wieczorowego. Ponieważ badacz Manfred James Müller stwierdził, że poziom wykształcenia rodziców ma decydujący wpływ na wagę ich dzieci. Według Müllera jedzenie nie ma wpływu na to, czy ktoś jest gruby czy nie. Oznaczałoby to, że nie istnieje „żadna relacja” między jedzeniem a nadwagą. „Różnice w wadze u dzieci wynikają w dużym stopniu z różnic w prowadzeniu aktywnego trybu życia (oglądanie telewizji), z przyczyn społecznych (wykształcenie rodziców) oraz możliwego ryzyka genetycznego (waga rodziców)”.

Gdyby Müller miał rację, to moglibyśmy stracić zbędne kilogramy, np. gdyby nasz tato zdał maturę.

*Süddeutsche Zeitung* głosi na pierwszej stronie: „Tyjemy przez grubyh przyjaciół”. Dwóch badaczy z San Diego i Harvardu stwierdziło: Jeśli twój bliski przyjaciel jest gruby, to istnieje 57 procent ryzyka, że przytyjesz. W przypadku rodzeństwa było to 40 procent. *Bild* aż się ucieszył: „To z powodu czekolady, chipsów i cukierków. Prawdziwa przyczyna tycia to gruby przyjaciel”.

Wiele amerykańskich badań potwierdza, że duży wpływ na wagę mają przyjaciele, rodzice oraz sąsiedztwo. Na przykład badanie z 2013 roku przeprowadzone na 2793 dorosłych w stanie Minnesota. Wniosek z badania: Kto ciągle przebywa w towarzystwie osób grubych i leniwych, jest w pewien sposób zarażony. W rzeczywistości ich przyjacielem jest ich styl odżywiania. Albo warunki życia. Tak przynajmniej uważa profesor Peters z Lubeki.

Dla niego jest to stres w pracy. Jest on zdania, że „ludzie dlatego tyją, ponieważ są biedni i boją się biedy, gdyż obawiają się utraty pracy lub przerastają ich problemy w życiu rodzinnym i wychowanie dzieci. Ponieważ czują się samotni i wyizolowani lub są szykanowani przez swoich kolegów; ponieważ rozpadają się związki, matki zostają same z dziećmi i nie ma nikogo, kto by te matki przygarnął”. Dlatego, że „w pracy coraz więcej wymagają i człowiek czuje się przeciążony”

lub „ciężka choroba w rodzinie: Alzheimer, depresja, uzależnienie od alkoholu”.

W grupie badawczej „Selfish brain” („egoistyczny mózg”, tak również brzmi tytuł jego popularnej książki) Peters wraz z 36 naukowcami o różnych specjalizacjach i 100 doktorantami wyciągnął odpowiednie wnioski dotyczące badań na temat mózgu i przeprowadził własne badania. Wynika z nich, że stres wpływa na mózg w taki sposób, że jemy więcej i przybieramy na wadze. Jest to działanie mające na celu ochronę organizmu przed nieprzyjemną dla nas sytuacją. To hormony sterujące procesem.

Człowiek ma swoją „wagę neutralną”, która może się zmieniać w ciągu życia, ale są to wąskie granice. Duża ilość hormonów i substancji semiochemicznych dba o to, żeby waga została zachowana. Jeśli człowiek znajduje się w stanie ciągłego stresu, to mózg się przedstawia – i ciało przybiera na wadze.

Dotyczy to nie tylko biednych i wykluczonych – grubi ludzie są wszędzie i będzie ich coraz więcej, jak wynika z badania OECD. Nie tylko trudne sytuacje życiowe są przyczyną stresu – mogą to być też produkty spożywcze obciążające organizm. Mogą powodować one tycie oraz choroby. Często pojawia się jedno i drugie. Potwierdza to ciągle rosnąca ilość naukowych badań na ten temat.

Coś jest nie tak z artykułami spożywczymi z supermarketu, stacji benzynowej, stołówki, kiosku, kawiarni. Poza tym stały się „znacznie pewniejsze i jakościowo lepsze”, mówi Gaby-Fleur Bøl, dyrektor oddziału „komunikacji ryzyka” przy państwowym instytucie federalnym do spraw szacowania ryzyka (BfR) w Berlinie. „Jakość produktów spożywczych w Europie jest niesamowita”, zachwycą się *Süddeutsche Zeitung*.

Co prawda nie ma już w krajach „cywilizowanych” epidemii wywoływanych przez klasyczne zarazki chorobowe: wirusy i bakterie. Z drugiej strony rozprzestrzeniają się tak zwane choroby cywiliza-

cyjne: bóle serca, cukrzyca, udar, choroba Alzheimera, rak. Są to tak zwane choroby niezakaźne (*»non communicable diseases«*, kurz NCD), z powodu których rocznie umiera około 35 milionów ludzi. W przypadku 30 milionów ludzi jest to związane z jedzeniem.

Jedzenie, które jest zupełnie bezpieczne? Ale jednocześnie zagraża zdrowiu w wymiarze dotąd nieznanym?

Same słodzone drinki bezalkoholowe, zgodnie z badaniem przeprowadzonym przez Uniwersytet Harvarda, są odpowiedzialne za 180 tysięcy przypadków śmiertelnych rocznie. I przy tym są zupełnie „bezpieczne”. Oczywiście nie ma żadnych wirusów w coli. Ale należy ona do grupy tych produktów spożywczych, które zaburzają naturalne mechanizmy regulujące w organizmie.

Niektórzy stają się przez to grubi. Inni chorują. A u niektórych występuje jedno i drugie.

Bycie grubym to nie choroba. Co więcej, jak twierdzi profesor Peters, „bycie grubym samo w sobie nie jest niezdrowe”. Są ludzie grubi, którzy zgodnie z wynikami krwi są zupełnie zdrowi. Nadal jedna czwarta z nich zalicza się do tej grupy. Są „cali i zdrowi” zgodnie ze sloganem przeciwko dyskryminacji ze względu na wagę. Według niektórych statystyk 80 procent grubych ludzi jest zupełnie zdrowych. Dla tych zdrowych waga nie jest problemem.

Są ludzie bardzo szczupli, którzy mają otłuszczone narządy wewnętrzne – a przez to zwiększone ryzyko pojawienia się choroby. Są to tak zwane TOFI: *»thin outside and fat inside«* – na zewnątrz szczupli, wewnątrz grubi. Ryzyko choroby jest u nich takie same jak w przypadku ludzi otyłych. Mają oni dużą ilość tłuszczu we wnętrznościach. Problem ten dotyczy 15 procent ludzi o prawidłowej wadze. W języku niemieckim nazywa się ich *»die dünnen Dicken«* (szczupłe grubasy).

W przypadku mężczyzn ilość tłuszczu we wnętrznościach oscyluje między 0,6 a 3,7 litrów, jak wynika z powtórzonych badań brytyj-

skich naukowców z Imperial College w Londynie. Także w przypadku „szczupłych grubasów” winowajcą jest pokarm, który prowadzi do zwiększenia ilości tłuszczu we wnętrznościach. Pokarm, który można znaleźć wszędzie – i który przez pewnych naukowców jest określany jako „trucizna”.

Profesor Robert Lustig ze Stanów Zjednoczonych z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco używa pojęcia „toksyczne otoczenie” (toxic environment) stworzonego przez badacza z Uniwersytetu Yale Kelly’ego Brownell’a (autora książki *Food Fight*). Należy do niego szczególnie cukier. „Nadwaga nie jest wynaturzeniem w obszarze zachowania, nie jest też słabością charakteru lub nieprawną reakcją”, mówi Lustig. To nie człowiek ponosi za to odpowiedzialność, lecz jedzenie, które w sposób zupełnie niezauważalny ingeruje w mechanizmy regulujące organizm. Manipuluje nawet naszą wolą, w sposób chemiczny, w mózgu. „Współczesne jedzenie zmieniło naszą biochemię i wspiera rozwój katastrofy o charakterze globalnym”.

Lustig jest zdania, że „amerykański sposób odżywiania nas zabija a w dzisiejszych czasach jest to sposób odżywiania o charakterze światowym”. Coraz więcej regionów świata przejmuje ten sposób odżywiania. Dominuje żywność przemysłowa zamiast naturalnej.

Przejście od żywności naturalnej do przemysłowej: »nutrition transition« – tak nazywa się ten proces w fachowym języku angielskim, na którego końcu znajduje się tak zwana »Western diet«, zachodni sposób odżywiania, na jego czele stoją fastf oody i gotowe dania z supermarketu.

Dzisiejsza żywność jest przemysłowo ulepszana – dla świata supermarketów. Przemysł spożywczy zmienił naturę dla własnych potrzeb. Chodzi o to, że surowce naturalne są dostosowywane do procesów przemysłowych. Muszą znosić zanieczyszczenia w fabryce, następnie transport a potem przeżyć wieloletni pobyt w supermar-

kecie. Nie chodzi przede wszystkim o to, żeby artykuły spożywcze były dobre i zdrowe, lecz o to, żeby były tanie i wytrzymałe.

Modyfikacja surowców naturalnych – od ziemniaków, mleka, kury, kalafiora do przemysłowych produktów spożywczych, takich jak purée w torebce, makaron błyskawiczny i waza przygotowywana w 5 minut – wprowadziła po raz pierwszy zupełnie nowe kryteria, nieznane do tej pory w historii ludzkości. Światowy system przemysłowy produkcji spożywczej mniej przejmuje się przewidywalną długością życia niż tym, co międzynarodówka producentów żywności nazywa „shelf life”, a więc przewidywalną długością życia opakowań na półce. Za to są chemiczne „pomoce”, środki konserwujące, całkiem nowe, sztuczne dodatki, stworzone specjalnie dla potrzeb przemysłowego interesu spożywczego. Ta ingerencja w naturę może jednak zakłócić współdziałanie hormonów. Wiele składników, które znajdują się w żywności pochodzącej z supermarketu, może prowadzić do zaburzeń w systemie odpowiedzialnym za sterowanie organizmu.

„Are we designed for what we eat?”, zapytał już kiedyś ekspert do spraw przemysłu w jednym z brytyjskich magazynów specjalistycznych. Czy jesteśmy stworzeni do tego, co jemy?

Odpowiedź brzmi: niestety nie. I nie chodzi wcale o kalorie. Znajdowały się one do tej pory na pierwszym miejscu, jeśli rozmawialiśmy o tyciu. I o odchudzaniu. Liczenie kalorii stało się sportem narodowym. Kalorie są podstawą wielu diet – i przyczyną, dlaczego nie są skuteczne.

Ten tyje, kto przyjmuje więcej kalorii niż potrzebuje. Tak mówili do tej pory wszyscy, poczynając od rządu, a kończąc na miejscowej Kasie Chorych. Jedna kaloria to jedna kaloria. Zbyt wiele kalorii powoduje tycie. To dość proste wnioskowanie. Niestety nieprawdziwe.

Liczenie kalorii oznacza ocenianie produktów spożywczych pod względem ich wartości energetycznej. Kalorie są jej wyznacznikiem. Właściwie jest to absurdalne kryterium. Ocenia zupełnie różne ar-

tykuły spożywcze z jednego punktu widzenia: np. czy coś nadaje się na opał. Wygląda to tak, jakby postawiono fortepian koncertowy na scenie w operze a obok niego położono stos drewna opałowego. A następnie oceniono, jak dobrze ogrzewa salę.

Taka metoda jest absurdalna. I przede wszystkim: Jest to bardzo przestarzała metoda, która z założenia nie zwraca uwagi na jakość produktów spożywczych oraz rolę, jaką gra ona dla organizmu.

Przy tym jest całkiem jasne, że tort śmietankowy ma zupełnie inne znaczenie dla organizmu niż jabłko, ryba lub stek.

Liczenie kalorii wprowadza w błąd – ponieważ nie uwzględnia funkcji produktów spożywczych i ich wpływu na organizm.

Największy przykład błędnej drogi założeń dietowych na podstawie kalorii: tłuszcz i cukier. Jeden gram tłuszczu ma 9 kalorii a gram cukru 4. Eksperci do spraw odżywiania, naukowcy oraz czasopisma kobiece wyciągnęli wniosek: cukier jest tylko w połowie gorszy, ponieważ w porównaniu z tłuszczem ma o połowę mniej kalorii. Jest to zgubne wnioskowanie, ponieważ cukier przyczynia się do powstania wielu skutków ubocznych w organizmie, na końcu których waga pokazuje kilka kilogramów więcej. Tłuszcz ma inne znaczenie dla organizmu niż cukier. Co dziwne, tłuszcze pomagają w utrzymaniu wagi – a nawet przyczyniają się do jej utraty.

Organizm potrzebuje pokarmu nie tylko w celu pozyskania energii. Jest on niezbędny dla porostu włosów, paznokci, odnowienia skóry i wewnętrznej regeneracji. Różne produkty spożywcze spełniają przy tym różne zadania.

Ich wartość energetyczna jest przy tym zbyt prostym kryterium. Dlatego teoria kalorii jest przestarzała. Wprowadza w błąd i nie jest wyznacznikiem w kwestii tego, co powoduje tycie i co pomaga przy odchudzaniu. Wielu naukowców uznało ten pogląd za słuszny. Zdumiewa fakt, że jeszcze mówią o tym czasopisma, doradcy do spraw żywności oraz poradnie dietetyczne. Ponieważ to prowadzi donikąd

i do tego szkodzi. Przeszkadza również w odchudzaniu. Najwyższy czas wyrzucić na śmietnisko historii błędne nauki o kaloriach i postrzeganie żywności jako paliwa.

„Zapomnijcie o kaloriach”, mówi profesor Wieland Kiess. Pochodzi on z południowych Niemiec i prowadzi klinikę dziecięcą na Uniwersytecie w Lipsku. W swojej klinice zajmuje się dziećmi chorymi na cukrzycę, których ciągle ostatnio przybywa. Także Kiess należy do międzynarodowej elity naukowców, która nie zadowala się dotychczasowymi nieudolnymi wyjaśnieniami dotyczącymi światowej epidemii otyłości. Prowadzi on badania wraz z renomowanymi instytutami z Ameryki, Wielkiej Brytanii, Francji, Szwecji, Danii oraz z Chin. Problem jest „dużo bardziej złożony”.

Ma to związek z systemem substancji semiochemicznych i z żywnością, która należy do tak zwanego „zachodniego stylu życia”. Różne produkty spożywcze mają zupełnie inny wpływ na organizm. Duńskie badanie wykazało, że przykładowo nasz organizm reaguje na mleko zupełnie inaczej niż na colę – mimo iż oba produkty zawierają prawie tyle samo kalorii. (Chude) mleko miało nawet więcej kalorii (454 kilokalorii) niż cola (430 kilokalorii). Ale mimo tego ilość tłuszczu w wątrobie po spożyciu mleka zmniejszyła się o 1 procent, a po wypiciu coli zwiększyła się o 135 procent. Ten przykład pokazuje, że jedna kaloria nie zawsze jest jedną kalorią. Ale dlaczego właściwie mleko ma inne działanie niż cola?

Dla amerykańskiego profesora sprawa wygląda jasno: To cukier odgrywa tutaj dużą rolę. Jest on „truczną samą w sobie, niezależnie od liczby kalorii” (patrz: Hans-Ulrich Grimm: *Garantiert gesundheitsgefährdend*) niesie niebezpieczeństwo dla zdrowia. Porównując to wszechobecne przemysłowe aromaty wprowadzają organizm w błąd i są sprawcami otyłości (patrz: Hans-Ulrich Grimm: *Die Suppe lügt – Zupa kłamie*). A w końcu tak zwany glutaminian wzmacniający smak (patrz: Hans-Ulrich Grimm: *Kłamstwa na temat odżywiania*).

W pożywieniu znajduje się coraz więcej elementów sztucznych. Mogą one pochodzić z fabryki, ze znajdujących się tam rur, lub z opakowania, z folii. Albo z pokrywki do piwa lub ze słóczków dla dzieci. Z powłoki wewnętrznej, przykładowo z puszek po coli, napojów energetyzujących, puszek po rybie. Zostały one znalezione w napojach bezalkoholowych takich jak Red Bull, Fanta, w puszkach z piwem, a nawet w Nescafé lub śledziach (REWE) z puszki. Są również w serze żółtym, plastikowych butelkach z mlekiem i w torbach plastikowych.

Czasami media donoszą o przypadkach, które określają jako „rozmiękczacze”, co brzmi bardzo niewinnie. Przy tym działają one w sposób podstępny. Mają zdolność przeprogramowywania organizmu często nawet już przed narodzinami. Mogą mieć wpływ na seksualność i powodować problemy przy zająsci w ciąży.

Są one również uznawane za potencjalne źródło współczesnych chorób cywilizacyjnych. I są przyczyną otyłości. Prawdopodobnie przyczyniają się do tego, że jemy więcej niż jest to konieczne – i z tego powodu w organizmie odkłada się więcej tłuszczu.

Nawet Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podkreśla, że należy obawiać się tych substancji. Są to substancje, które działają jak hormony płciowe – i zmieniają wiele w organizmie człowieka.

Już teraz okres dojrzewania następuje coraz wcześniej – i według szacunków naukowców wkrótce będzie zaczynał się u dziewczynek już w 9 roku życia. Także u chłopców następują zmiany. W Danii, według badań znanego eksperta do spraw płodności Nielsa Skakkebaek’a, chłopcy już przy narodzinach mieli mniejszą wagę jąder. Rosły one również w wolniejszym tempie. Zauważono również duże różnice w hormonach płciowych.

W Indiach tylko 30 procent mężczyzn ma prawidłowo rozwinięte plemniki. A przeciętny Europejczyk w okresie od 1940 do 1990 roku utracił niemal połowę swoich plemników. Wcześniej było to 133 milionów, a teraz jest 66 milionów na mililitr płynu nasiennego.

Wydaje się to mieć związek z plastikowymi hormonami. W przypadku 188 mężczyzn, którzy przyszli do amerykańskiej kliniki z problemem niepłodności, stężenie spermy było mniejsze, im wyższe było obciążenie tak zwanymi ftalanami – stwierdziła grupa badaczy z amerykańskiej Harvard School of Public Health. Te chemikalia mają działanie podobne do hormonów – i nagle znajdują się w jedzeniu.

Być może ludziom grozi „kastacja chemiczna” – tak, nieco drastycznie, sformułowała to zoolog i farmaceutka Theodora Colborn. „Dlatego mamy taki respekt przed artykułami spożywczymi”, mówi badaczka Margret Schlumpf z Uniwersytetu w Zurychu. „Jest to dla mnie przygnębiające”, mówi Schlumpf, która jest właściwie dość radosną osobą. „Przede wszystkim ze względu na dalsze istnienie ludzi i zwierząt”. Najpierw zajmowała się wpływem plastikowych hormonów na rozmnażanie – a następnie na otyłość. Ponieważ to, co ma wpływ na płeć, ma również wpływ na figurę. Ma to szczególnie znaczenie z powodu rozprzestrzeniającej się na świecie otyłości.

I nagle kiedy neurobiolog podczas kongresu zaczął mówić o jednej z tych substancji wśród publiczności zapanowała cisza. Był to kongres najważniejszego związku naukowców, American Association for the Advancement of Science (AAAS) w San Francisco. Professor Frederick vom Saal przyjechał z Uniwersytetu w Missouri. Jest on ekspertem do spraw hormonów, a dokładniej substancji zaburzających funkcjonowanie układu hormonalnego (w angielskim języku naukowym: „endocrine disruptors”). Są to chemikalia, które zaburzają procesy hormonalne w organizmie, np. utrudniają rozmnażanie lub powodują zniekształcenie organów płciowych. Tak zwany bisfenol A jest jedną z takich substancji – ta substancja chemiczna rozprzestrzeniona na całym świecie jest produkowana każdego roku w ilości milionów ton, przede wszystkim przez niemieckiego giganta chemicznego Bayer i Multi Dow Chemical ze Stanów Zjednoczonych. Substancje za-

burzające procesy hormonalne w organizmie mogą mieć szkodliwe działanie nawet w małych ilościach, np. w jedzeniu.

Vom Saal przedstawił po raz pierwszy przed dużą publicznością związek pomiędzy substancjami zaburzającymi procesy hormonalne a otyłością. Bisfenol A do tej pory uznawano powszechnie za nieszkodliwy. Instytucje europejskie złagodziły nawet w 2007 roku przepisy dotyczące wartości granicznych – jednak w 2014 roku cofnęły swoją decyzję. Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności chce teraz wprowadzić bardziej surowe przepisy dotyczące wartości granicznych.

Ale nie tylko bisfenol A jest substancją problematyczną. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia istnieje 800 tego typu substancji, które zaburzają procesy hormonalne. Także pestycydy, używane przez rolników do opryskiwania roślin, należą do tej grupy. Kontakt z tymi substancjami według vom Saala trwa bez przerwy. I zaczyna się dość wcześnie: Nawet w butelkach dla dzieci firmy Hipp oraz innych producentów znaleziono takie plastikowe hormony. Spotkało się to z szybką reakcją producentów.

Substancje zaburzające procesy hormonalne nie są tylko odpowiedzialne za trudności związane z zająciem w ciąży. Manipulują one również określonymi procesami, powodują zmiany w mózgu i są odpowiedzialne również za to, że zagłębiamy w nocy do lodówki. „Jagrubas” jest być może tak silne z tego powodu, że sztuczne hormony wprowadzają nieład w naszym organizmie.

Otyłość przybierająca rozmiary epidemii nie jest zatem spowodowana przede wszystkim nieprawidłowym odżywianiem, lecz produktami spożywczymi zawierającymi sztuczne hormony oraz innymi czynnikami zakłócającymi. Zatem można powiedzieć, że produkty spożywcze „zmuszają” nas, abyśmy źle się odżywiali, ponieważ manipulują naszą podświadomością.

Jeszcze bardziej dobitnie ujął to vom Saal, zajmując się badaniami hormonów, według *Süddeutscher Zeitung*, która w artykule z nagłówkiem „przyczyny otyłości” informowała o jego sensacyjnym wystąpieniu w San Francisco: „Rosnąca liczba ludzi z otyłością w krajach uprzemysłowionych ma nie tylko coś wspólnego z ich nieprawidłową postawą, lecz raczej z cywilizacyjnym zjawiskiem zatrucia, wywołanego przez substancje chemiczne”.

Tłuszcz z powodu chemikaliów w jedzeniu. Do tej pory wszystkie „światłe głowy” zajmujące się problematyką odżywiania twierdziły, że tyjemy z powodu tłuszczu. Dlatego miliony kobiet i mężczyzn starannie usuwało tłuste brzegi szynki, robiło sekcję piersi z kurczaka, sięgało po chude mleko i jogurt w supermarkecie. Na regałach w sklepie sytuacja wyglądała tak, jakby zaczął się wyścig o najmniejszą zawartość tłuszczu w produktach. Miracel whip so leicht (tak lekki) to produkt ze śmietanką o zawartości tłuszczu 4,9 procent. Natomiast marka Milram Frühlingsquark leicht zawiera 2,4 procent tłuszczu. Korzystny dla zdrowia jogurt owocowy z czeremchą startuje w tym wyścigu z 1,8 procentami, ale pokonuje go brzoskwiniowy jogurt z marakują własnego wyrobu (1,5 procent) i pudding wanilinowy z sosem czekoladowym firmy Obitwell z 0,9 procentami tłuszczu. Nawet podobno bliska naturze etykieta „Berchtesgadener Land” już na początku ze swoim produktem kremowym serem ze świeżym jogurtem i „0,2 procentami tłuszczu absolutnie” znajdował się na tej samej pozycji pod względem tłuszczu co ser klasyczny z truskawkami firmy Exquisa. Jeszcze bardziej chude są np. Actimel classic i Der große bauer, o smaku podobnym do czereśni, z bardzo małą ilością tłuszczu – 0,1 procent. Szczytem tego „tłuszczowego szaleństwa” są oczywiście klasycy „Du darfst” z „półtłustymi masłami” lub tak zwanym tłuszczem do smarowania pieczywa z „ekstra świeżym doznaniem”. Lub gotowe opakowanie „rolada wołowa” z miski plastikowej z „chudym mięsem”. Rozumie się samo przez się. I do tego „norymberskie kielbaski z rusztu”, oczywi-

ście odtłuszczone, ale za to z połową laboratorium chemicznego jako dodatku, zgodnie z listą składników.

Tłuszcz jako nośnik smaku jest eliminowany. Smak pochodzi z dodatków chemicznych, np. „aromatów”, lub z cukru.

Na przykład eksperci w odchudzaniu z Weight Watchers, lasagne bolognese, sznycel po łowiecku ze śmietanką z pieczarkami, świeży dressing „Sylter Art”. Zupy mają nawet „prawie 0 procent” tłuszczu.

Jednak to wszystko nie pomogło. Ludzie nie są przez to bardziej szczupli. To piękny interes, to oczywiste. Sukces trwa już przez długi czas. Sukces producentów. Natomiast nie ma oczekiwanych korzyści dla konsumentów. Kupują tylko nadzieję – złudną nadzieję.

Jednak ludzie nadal kupują takie produkty bez żadnej korzyści dla siebie. Można by było nawet powiedzieć: Bezużyteczność takich produktów jest podstawą funkcjonowania całej tej gałęzi gospodarki.

Nikt nie schudnie dzięki produktom dietetycznym. Także propaganda ekspertów do spraw odżywiania i czasopism kobiecych dotyczących produktów niskotłuszczowych nie pomogła. Jedzenie produktów niskotłuszczowych to zła droga. Bardzo zyskowna, ale nie dla nas.

Kto właściwie ponosi za to winę? Kto wprowadził nas w błąd?

Trudno w to uwierzyć, ale był to jeden człowiek. Człowiek, który został gwiazdą nauki. Zostawił on w tyle wszystkich naukowców i zyskał spore uznanie w mediach. Wpłynął na codzienność całych pokoleń ludzi, którzy pragnęli schudnąć. Jego władza obejmowała nawet stół ze śniadaniem. Trwało to przez dziesięciolecia aż do dziś, chociaż okazało się, że w rzeczywistości był to oszust. Statystyki na skuteczność jego teorii były sfalszowane.

Ten człowiek był, jak mówią jego krytycy, kluczową postacią w największym do tej pory oszustwie naukowym.