



Potraviny proti zápalu, rakovine aj vysokému tlaku

Liečivá sila jedla

ČORAZ VIAC VEDECKÝCH ŠTÚDIÍ POTVRDZUJE, ŽE NIEKTORÉ POTRAVINY DOKÁŽU V ORGANIZME FUNGOVAŤ PODOBNE ÚČINNE AKO LIEKY. ZNIŽUJÚ ZÁPALY, PODPORUJÚ IMUNITU, POMÁHAJÚ PRI CIVILIZAČNÝCH OCHORENIACH A DOKONCA ZNIŽUJÚ RIZIKO RAKOVINY. KTORÉ JEDLÁ SA OPLATÍ ZARADIŤ DO JEDÁLNIČKA?



Napriek tomu, že potravinám sa oficiálne nesmú pripisovať liečebné účinky, s ľahkým zveličením a v súlade so známym výrokom starovekého lekára Hippokrata možno obrazne konštatovať, že jedlo má byť našim „liekom“, a nie „jedlom“. Nakoniec môžeme smelo povedať, že výživa spolu s fyzickou aktivitou patria medzi nefarmakologické liečebné metódy – veď sú súčasťou mnohých komplexných preventívnych i liečebných postupov, povedal pre HNonline.sk Peter Minárik, gastroenterológ, výživový špecialista a viceprezident Slovenskej obezitologickej asociácie.

Prevenčia dnes teda nestojí len na tabletkách. Najpresvedčivejšie dôkazy sú v prospech celkového vzorca stravovania – nielen jednotlivých „zázračných“ potravín. Za jednu z najpresvedčivejších štúdií o vplyve výživy na zdravie sa považuje známa PREDIMED (Prevenición con Dieta Mediterránea), teda prevenčia pomocou stredomorskej stravy. Tento veľký španielsky pokus sledoval vyše sedemtisíc ľudí s vysokým rizikom srdcovo-cievnych ochorení. Jedna skupina sa stravovala podľa princípov stredomorskej diéty (s olivovým olejom, orechmi, zeleninou, strukovinami a rybami), druhá podľa „nízkotučnej diéty“. Výsledok bol jasný: pri stredomorskej strave klesol výskyt infarctov, mozgových príhod a úmrtí. Hoci sa neskôr objavili metodické nedostatky, po prepracovaní a opätovnom uverejnení v New England Journal of Medicine efekt pretrval. PREDIMED tak potvrdil, že stredomorský jedálniček má naozaj schopnosť chrániť srdce a cievy.

Ďalšou dobre preskúmanou schémou je tzv. DASH diéta (z angl. Dietary Approaches to Stop Hypertension – stravovacie prístupy na zníženie krvného tlaku). Jej účinnosť sa ukázala už v pôvodnej klinickej štúdií publikovanej v New England



„Prevenčia nestojí len na tabletkách. Najpresvedčivejšie dôkazy sú v prospech celkového vzorca stravovania – nielen jednotlivých „zázračných“ potravín.“

Journal of Medicine: v priebehu niekoľkých týždňov viedla k poklesu systolického krvného tlaku v priemere o 5,5 mmHg oproti kontrolnej skupine. V kombinácii s obmedzením príjmu sodíka bol efekt

ešte výraznejší – a to je rozdiel, ktorý sa priamo premieta do nižšieho rizika mŕtvice a infarktu.

Vedci zároveň identifikovali niekoľko kľúčových „stavebných kameňov“ prevencie, ktoré sa objavujú naprieč rôznymi štúdiami. Vláknina a celozrnné obilniny patria medzi najlepšie preskúmané. Veľká séria systematických prehľadov publikovaných v The Lancet ukazuje, že príjem 25 – 29 gramov vlákniny denne je

Jedlo ako spojenec v prevencii aj liečbe

Alexandra Wolfová,
nutričná terapeutka,
Poliklinika Bezručova

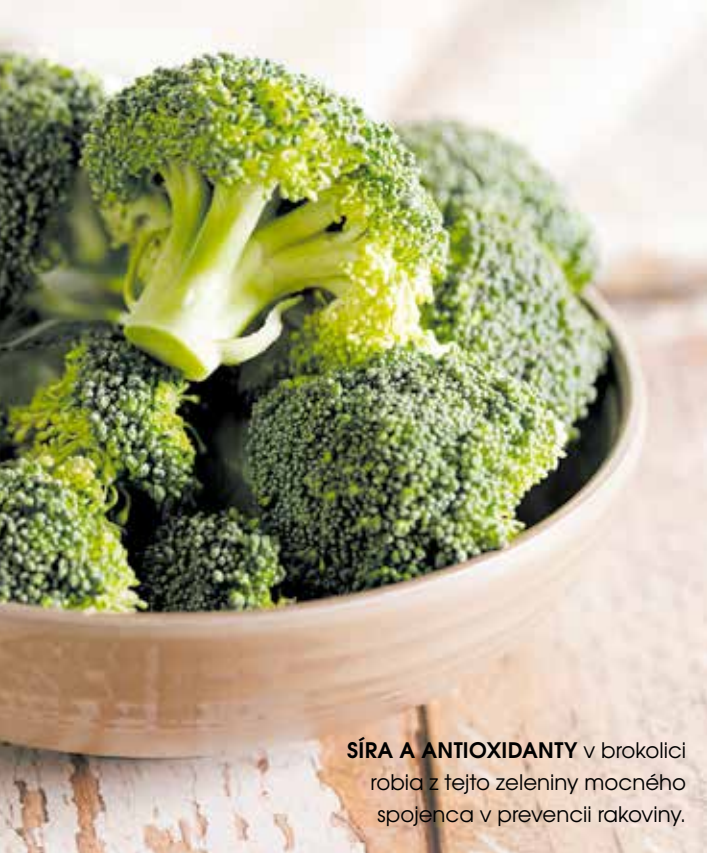


Čo sa skrýva za vetou „sme to, čo jeme“ z pohľadu výživy a zdravia?

Veta „sme to, čo jeme“ veľmi výstižne poukazuje na naozaj úzke prepojenie medzi stravou a našim zdravím. Zložky potravy, ktoré prijímame, sa stávajú súčasťou nášho tela. Z bielkovín sa budujú svaly, imunitné bunky aj enzýmy, tuky napríklad zabezpečujú správnu funkciu nervového systému či bunkových membrán, zo sacharidov získavame energiu. Vitamíny a minerály zabezpečujú stovky životne dôležitých procesov. To, čo jeme, teda priamo ovplyvňuje kvalitu našich buniek, regeneráciu, imunitu aj psychickú pohodu. To, čo si každý deň kladieme na tanier, formuje naše zdravie dnes aj do budúcnosti.

Kedy môže byť jedlo prevenciou a kedy už súčasťou liečby?

Strava zohráva kľúčovú úlohu nielen v prevencii, ale aj v samotnom manažmente liečby. Pestrá a vyvážená strava podporuje správne fungovanie organizmu a pôsobí preventívne proti vzniku ochorení. Správne stravovacie návyky, spolu s pravidelným pohybom, kvalitným spánkom a zvládaním stresu, tvoria základ zdravého životného štýlu. Keď hovoríme o strave ako súčasť liečby, hovoríme o dietoterapii alebo liečebnej výžive. Správne nastavená strava dokáže ovplyvniť priebeh ochorenia, zmierniť jeho príznaky či predchádzať komplikáciám. Typickým príkladom je celiakia, kde je bezlepková diéta jedinou účinnou terapiou. Pri chronickom zlyhávaní obličiek je zasa nevyhnutné sledovať príjem bielkovín a minerálov, pri fenylketonúrii kontrolovať konkrétne aminokyseliny. V prípade zápalových ochorení čriev je správne načasovanie a postupné zaraďovanie vlákniny kľúčové pre fungovanie tráviaceho traktu, prevenciou opakovaných zápalov a návrat pacienta k bežnému životu bez zbytočných obmedzení. Nezastupiteľná je aj v období rekonvalescencie, keď dopĺňa farmakologickú liečbu a urýchljuje návrat organizmu do



SÍRA A ANTIOXIDANTY v brokolici robia z tejto zeleniny mocného spojenca v prevencii rakoviny.

spojený s výrazne nižším rizikom kardiovaskulárnych ochorení, diabetu 2. typu a niektorých druhov rakoviny. Pri kolorektálnom karcinóme potvrdzujú ochranný efekt vlákniny a celozrnných produktov aj hodnotenia World Cancer Research Fund.

Ďalšou osvedčenou zložkou sú olivový olej a orechy. Ich pravidelná konzumácia je spojená s nižšou celkovou aj kardiovaskulárnou mortalitou. Metaanalýzy ukazujú, že orechy znižujú riziko úmrtia na srdcovo-cievne ochorenia, a nové kohortové dáta (z dlhodobých sledovaní veľkej skupiny ľudí, pozn. red.) dokonca naznačujú, že aspoň sedem gramov olivového oleja denne môže súvisieť aj s nižším rizikom úmrtia na demenciu – a to aj po zohľadnení kvality celého jedálnička.

rovnováhy. Veľmi prínosné sú výsledky výskumov zameraných na nutričnú prípravu pred plánovanými operáciami. Systematický prehľad 186 randomizovaných klinických štúdií s viac ako 15 600 pacientmi ukázal, že kombinácia nutričnej podpory, cvičenia a psychosociálnej prípravy dokáže znížiť riziko pooperačných komplikácií až o 36 %. Takýto interdisciplinárny prístup nielen skracuje dĺžku hospitalizácie, ale tiež znižuje riziko pooperačných komplikácií a rehospitalizácií, a tým významne zlepšuje kvalitu života pacienta. Liečebná výživa cielene ovplyvňuje priebeh ochorenia a je neoddeliteľnou súčasťou komplexnej terapie.

Existujú potraviny, ktoré majú vyslovene liečivý účinok?

Liekom v pravom zmysle slova je vždy iba registrovaný farmakologický prípravok. Niektoré potraviny majú preukázateľne „liečivý“ účinok, avšak je dôležité správne pochopiť súvislosti. Potraviny síce priamo neliečia ochorenia, no niektoré z nich obsahujú bioaktívne látky s významným podporným a preventívnym účinkom. Patria sem napríklad probiotické potraviny (jogurty s aktívnymi kultúrami, kefír, kyslá kapusta), ktoré podporujú črevný mikrobióm a imunitu. Veľký význam majú aj zdroje omega-3 mastných kyselín (tučné morské ryby, ľanové a chia semienka, vlašské orechy), ktoré majú protizápalové účinky a prispievajú k zníženiu rizika kardiovaskulárnych ochore-

Stravou proti zápalom

Pozornosť si zaslúžia aj tzv. protizápalové vzorce stravovania. Pri stredomorskej strave sa opakovane pozorujú priaznivé zmeny v zápalových markeroch. Hoci nie všetky štúdie dosiahli štatistickú významnosť, trend je jednoznačný: vhodná strava pomáha tlmieť tzv. tichý chronický zápal. V posledných rokoch pribúda výskumov, ktoré potvrdzujú, že výživa môže tento proces zásadne ovplyvniť. Zápal v tele tlmia najmä potraviny bohaté na antioxidanty a omega-3 mastné kyseliny, ktoré pôsobia na úrovni buniek a regulujú imunitnú odpoveď.

„Pomáha, keď tráviacemu systému dodávame ochranné protizápalové zložky, ktoré sa nachádzajú v naturálnej ryži, mrkve, ovsených vločkách či čučoriedkach, vhodný je aj banán, bataty a plno iných rastlinných potravín. Napríklad kapustovitá zelenina, takzvaná Brassica family, je zvlášť vhodná pri problémoch so žalúdkom,“ vymenovala hneď niekoľko pomocníkov v rozhovore pre HN magazín praktická lekárka a internistka so zameraním na výživu Alexandra Frolkovičová z poradne Keepwell.

Jedným z najlepších zdrojov sú tučné morské ryby – losos, makrela či sardinky. Obsahujú omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA, ktoré dokážu znižovať tvorbu prozápalových látok, a tým pôsobiť ochranným spôsobom na srdce a cievy. V krajinách, kde je ryba prirodzenou súčasťou jedálnička, sa výskyt srdcovo-cievnych ochorení dlhodobo drží na nižšej úrovni.

Druhým pilierom je olivový olej. Obsahuje polyfenoly a mononenasytené tuky, ktoré preukázateľne znižujú zápalové markery v krvi. Navyše pomáha chrániť cievy a zlepšuje lipidový profil.

Silným protizápalovým nástrojom je aj bobulové ovocie – čučoriedky, jahody či maliny. Vďaka vysokému obsahu polyfenolov a vitamínu C fungujú ako prirodzené antioxidanty, ktoré neutralizujú voľné radikály a chránia bunky pred poškodením. Pravidelná konzumácia bobulovín sa spája s lepším fungovaním ciev a nižším rizikom metabolických ochorení.

Do protizápalového repertoáru patrí aj zelený čaj či matcha. Obsahujú katechíny, najmä EGCG, ktoré znižujú oxidačný stres »

ní. Do tejto skupiny možno zaradiť aj cesnak, cibuľu, kurkumu či škoricu, ktoré obsahujú zlúčeniny s antimikrobiálnym alebo protizápalovým pôsobením. Ovos, jačmeň a niektoré huby, napríklad hľiva, vďaka obsahu betaglukánov pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu, čo je potvrdené aj zdravotnými tvrdeniami Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA). Tieto potraviny teda nevystupujú ako samostatný liek, ale ako dôležitá súčasť prevencie či liečby, ktorá zlepšuje odpoveď organizmu na terapiu a prispieva k celkovému zdraviu. Ich účinok je skôr modulačný a podporný, nie priamy na vyliečenie ochorenia. Za liečebný účinok môžeme považovať obmedzenie alebo vylúčenie niektorých potravín alebo ich zložiek. Typickým príkladom je vylúčenie lepku pri celiakii, obmedzenie niektorých aminokyselín pri fenylketonúrii alebo obmedzenie bielkovín a niektorých minerálov pri ochoreniach obličiek. V týchto prípadoch nejde o doplnkový efekt, ale o nevyhnutnú súčasť terapie a pre týchto pacientov sú vyrábané špeciálne potraviny.

Čo hovoríte na tradičné „domáce recepty“ – vývary, bylinky, med, fermentovanie – majú stále význam, alebo sú skôr z kategórie babské rady, ktoré môžu a nemusia fungovať? Tradičné „domáce recepty“ majú svoj význam, no je potrebné ich vnímať ako podporný prvok starostlivosti o zdravie, nie ako »

» a zároveň podporujú imunitný systém. Okrem toho prispievajú k lepšiemu metabolizmu tukov a cukrov, čo má sekundárne priaznivé vplyv na celkový zápalový stav v organizme.

Spoločným menovateľom týchto potravín je, že pôsobia prirodzene, prostredníctvom každodennej konzumácie. Zahŕnutie rýb aspoň dvakrát týždenne, olivového oleja ako základného tuku v kuchyni, porcie bobuľového ovocia každý deň a pravidelnej šálky zeleného čaju môže výrazne prispieť k tlmeniu chronického zápalu.

Obranný štít proti rakovine

Aj niektoré nádory vieme ovplyvniť tým, čo jeme – najlepšie prostredníctvom celkového, rastlinne orientovaného jedálnička. V rámci neho má zmysel zdôrazniť pár „ťahúňov“. Krížokvetá zelenina (brokolica, karfiol, kapusta) prirodzene obsahuje glukozinoláty, z ktorých vzniká sulforafán – látka, o ktorej laboratórne štúdie ukazujú, že aktivuje detoxikačné enzýmy a brzdí procesy spojené s rozvojom nádorových buniek.

Paradajky a ďalšie zdroje lykopénu sa dlhodobo spájajú so zníženým rizikom rakoviny prostaty – najmä v observačných štúdiách; novšie prehľady hovoria, že dôkaz je zmiešaný, no praktická rada zostáva: lykopén sa lepšie vstrebáva z teple upravených paradajkových výrobkov a v prítomnosti tuku (napr. olivového oleja).

Pri cesnaku a cibuli (allium zelenina) sú mechanizmy sľubné – sírne zlúčeniny podporujú apoptózu (tieto látky dokážu podporiť prirodzené odumieranie nežiaducich buniek, vrátane rakovinových, pozn. red.) a pôsobia antibakteriálne aj proti *H. pylori*, rizikovému faktoru rakoviny žalúdka – veľké metaana-

» náhradu liečby. Vývary sú ľahko stráviteľné, obsahujú minerály a tekutiny, preto sú vhodné pri oslabení organizmu, horúčkach alebo nechutenstve. Bylinky obsahujú bioaktívne látky s preukázanými účinkami – napríklad mäta zmiernuje tráviace ťažkosti, harmanček pôsobí upokojujúco a protizápalovo a šalvia je vhodná pri zápaloch v ústnej dutine. Med má antibakteriálne vlastnosti a môže zmiernovať podráždenie hrdla či tlmíť kašeľ. Fermentované potraviny ako kyslá kapusta, kefir či kimchi sú zdrojom probiotík a vlákniny, čím podporujú črevný mikrobióm a obranyschopnosť organizmu. Tieto potraviny však nemožno považovať za jediný prostriedok liečby závažných ochorení, kde je nevyhnutná odborná lekárska starostlivosť.

Môže byť strava účinná aj pri chronických ochoreniach, napríklad vysokom krvnom tlaku či cukrovke?

Áno, ochorenia ako vysoký krvný tlak či cukrovka 2. typu patria medzi civilizačné choroby a ich vznik je vo veľkej miere ovplyvnený životným štýlom. Správne nastavená strava dokáže ich rozvoj výrazne oddialiť, a v mnohých prípadoch sa im dá dokonca úplne predísť. Preventívna nutričná terapia je preto jedným z najsilnejších nástrojov, ako si udržať zdravie a minimalizovať riziko týchto ochorení.

lýzy zatiaľ prinášajú skôr zmiešaný obraz bez jednoznačného zníženia rizika naprieč všetkými druhmi rakoviny.

Často spomínaná kurkuma (kurkumín) má silnú podporu v preklinickom výskume a prvé malé klinické štúdie v prevencii či liečbe niektorých nádorov vyzerajú nádejne, no zatiaľ ide o skoré fázy – účinnosť a dávkovanie treba potvrdiť vo väčších a lepšie navrhnutých pokusoch.

A nezabudnime na pár praktických tipov: brokolicu krátko naparujte, aby sa zachovala aktivita myrozínázy (kľúčová pre tvorbu sulforafánu), cesnak posekajte a nechajte aspoň 10 minút odstáť pred tepelnou úpravou, aby vznikol alicín, paradajkové omáčky pripravujte s olivovým olejom, čo zvyšuje využiteľnosť lykopénu.

Ani jedna z týchto potravín sama osebe liečbu nenahradí, no ako súčasť celkového vzorca stravovania vedia posilniť „obranný štít“ tela pre prevenciu rakoviny.

“Pri vysokom cholesterolu a srdcovo-cievnych ochoreniach sa ako najsilnejšie ukazujú orechy, ovsené vločky a strukoviny.

Potraviny pre konkrétne diagnózy

Niektoré potraviny sú skúmané práve pre svoje účinky pri konkrétnych diagnózach. Pri vysokom cholesterolu a srdcovo-cievnych ochoreniach sa ako najsilnejšie ukazujú orechy, ovsené vločky a strukoviny. Metaanalýzy preukázali, že denne 30 gramov orechov znižuje celkový aj LDL cho-

lesterol a dlhodobo sa spája s nižším rizikom infarktu a úmrtia na kardiovaskulárne ochorenia. Ovos a strukoviny sú zase bohaté na rozpustnú vlákninu (betaglukány, pektíny), ktorá dokáže viazať žlčové kyseliny, a tým znižovať hladinu LDL cholesterolu.

Pri cukrovke 2. typu sa výživa sústreďuje na potraviny, ktoré stabilizujú glykémiu a zlepšujú citlivosť buniek na inzulín. Celozrn-

Kedy môže byť jedlo, naopak, škodlivé – teda kedy namiesto lieku pôsobí ako jed?

Jedlo môže byť škodlivé vtedy, keď sa stane zdrojom záťaže alebo rizika pre organizmus okamžite alebo pri dlhodobom pôsobení. V prvom rade ide o akútne škodlivé účinky, napríklad u celiakia môže aj malé množstvo lepku vyvolať zápalové reakcie v čreve, pri alergii na orechy môže ísť dokonca o život ohrozujúci anafylaktický šok. Ďalšou skupinou sú chronické škodlivé účinky nevhodných stravovacích návykov. Dlhodobý nadmerný príjem jednoduchých cukrov, nasýtených tukov, soli či vysoko spracovaných potravín zvyšuje riziko obezity, cukrovky 2. typu, vysokého krvného tlaku a kardiovaskulárnych ochorení. Za rizikové môžeme považovať aj extrémne diéty bez odborného vedenia. Dá sa povedať, že strava je liekom, keď je zvolená správne pre daný organizmus a situáciu. Preto je vždy dôležité individualizovať výživu podľa potrieb človeka, jeho zdravotného stavu a životného štýlu.

V akých prípadoch je vhodné vyhľadať nutričného terapeuta, aby nastavil individuálny jedálniček?

Neviem si predstaviť situáciu, kedy by nutričný terapeut nemal čo ponúknuť. Vieme nastaviť výživu v jednotlivých obdobiach života, v špecifických životných situáciách, ako je tehotenstvo,

né produkty obsahujú vlákninu a magnéziu, ktoré podporujú metabolizmus glukózy; veľké štúdie ukazujú, že vyšší príjem celých zŕn znižuje riziko diabetu až o 20 – 30 %. Strukoviny prispievajú k pomalšiemu vzostupu cukru po jedle a zlepšujú glykemickú kontrolu. Škorica síce nepatrí medzi základné odporúčania, no niekoľko pokusov naznačuje, že u niektorých pacientov môže pomôcť znížiť hladinu glukózy nalačno.

Osteoporóza a zdravie kostí sa tradične spájajú s dostatkom vápnika a vitamínu D. Popri mliečnych výrobkoch ho vo väčšom množstve obsahujú aj mak, mandle a listová zelenina. Štúdie potvrdzujú, že pravidelný príjem vápnika je dôležitý pre hustotu kostí a prevenciu zlomenín, najmä v kombinácii s vitamínom D a pohybom.

Vysoký krvný tlak reaguje najmä na úpravu príjmu sodíka a zvýšenie príjmu draslíka. Banány, zemiaky, listová zelenina či strukoviny patria medzi potraviny s vysokým obsahom draslíka, ktorý podporuje vylučovanie sodíka z tela a uvoľňuje cievy.

Výskumy tak ukazujú, že správne zvolené potraviny môžu mať na konkrétne diagnózy merateľný účinok. Nenahradia lieky, no ak sa stanú súčasťou každodennej stravy, posilňujú účinok liečby a výrazne prispievajú k prevencii.

Drevokazné huby na imunitu

„Podporiť imunitu dokážu aj drevokazné huby,“ podotýka Ivan Jablonský, odborník na liečivé rastliny z Českej poľnohospodárskej univerzity pre magazín Téma. Je spoluautorom knihy *Huby ako liek*. „Huby považujem za najlepší spôsob prevencie. Mnohé z nich obsahujú určité polysacharidy, ktoré zvyšujú obranyschopnosť organizmu. Netvrdím, že huba sa dá použiť ako liek v tom zmysle, že vylieči chorobu. Ak má človek rakovinu, na takúto liečbu je už neskoro. No napríklad pri diabete 1. typu môže namletá hliva ustricová prispieť k zvýšeniu imunity. Alebo pri diabete 2. typu sa používa huba hnojník, ktorá sa na jeseň dá najst takmer všade – na lúke aj v parku.“

Podľa Ivana Jablonského obsahujú huby polysacharidy, ktoré nazývame glukány. Tie prechádzajú tráviacim traktom a dráždia tzv. Peyerove pláty – útvary lymfatického tkaniva v sliznici čreva, ktoré sú súčasťou črevného imunitného systému. Takto podporujú množenie alebo rýchlejšiu rast makrofágov, teda buniek imunitného systému. Polysacharidy sú vysokomolekulárne látky, no huby obsahujú aj nízkomolekulárne látky – napríklad kyselinu ganodérovú a rôzne triterpény. Tie majú až zázračné protizápalové vlastnosti, pričom oproti steroidným látkam nemajú vedľajšie účinky. Takéto látky obsahuje napríklad lesklokôrka lesklá, teda tá huba, ktorú v dávnej Číne pod názvom reishi smel konzumovať len cisár Wu-ti z dynastie Chan a hovorí sa jej aj „božská huba nesmrteľnosti“.

Výživa na mieru

Jedlo má obrovský potenciál – nielen ako zdroj energie a pôžitku, ale aj ako nástroj prevencie a podpory liečby. To, čo si kladieme na tanier, môže byť v mnohých prípadoch skutočne silnejšie než tabletky. Budúcnosť výživy sa čoraz viac spája s pojmom precision nutrition – teda výživou na mieru, ktorá vychádza z genetického profilu, metabolizmu a zloženia črevného mikrobiómu. Vedecké tímy už skúmajú, ako jednotlivci reagujú na rovnaké jedlo rôzne v závislosti od mikrobiómu, a hľadajú spôsoby, ako nastaviť personalizované jedálne líčky presne podľa potrieb človeka. Súčasne sa rozvíja hnutie Food Is Medicine, ktoré preniká do amerického zdravotníctva – lekári v pilotných programoch predpisujú pacientom s diabetom či kardiovaskulárnymi ochoreniami nie tabletky, ale konkrétne jedlá alebo celé balíčky zdravej stravy. Analýzy ukazujú, že takéto programy dokážu nielen zlepšiť zdravie, ale aj ušetriť miliardy na hospitalizáciách. Vízia, že jedného dňa dostaneme jedlo na predpis prispôbené nášmu mikrobiómu, už nie je len sci-fi, ale scenár, na ktorom sa začína pracovať práve teraz. ■

dojčenie, fyzická záťaž alebo špecifické pracovné podmienky. Taktiež v seniorskom veku, keď je potrebné začať prevenciu malnutricie, teda podvýživy. Celkovo sa dá povedať, že vyhľadať nutričného terapeuta je vhodné vždy, keď človek potrebuje zlepšiť zdravotný stav, predísť komplikáciám alebo sa zorientovať v množstve často protichodných informácií o strave. Individuálne nastavený nutričný plán šitý na mieru je v takýchto prípadoch bezpečnou cestou, ako podporiť zdravie aj kvalitu života.

Vidíte budúcnosť v personalizovanej výžive – podľa DNA, mikrobiómu či laboratórnych výsledkov?

Personalizovaná výživa podľa DNA alebo mikrobiómu je určite zaujímavá téma a možno aj hudbou budúcnosti. Veda nám už dnes dokáže ukázať niektoré predispozície či riziká, no zatiaľ neexistuje presný návod, čo je ideálne pre každého človeka. Keby sme to vedeli určiť jednoznačne, všetci by sme sa tým riadili, boli zdraví a štíhli – realita je však iná. To, čo vieme s istotou už dnes, je jednoduché: všetkého veľa škodí a rovnako aj málo škodí. Život by mal byť v rovnováhe. Zdravá strava by preto nemala byť vnímaná ako niečo prísne alebo módna novinka, ale ako prirodzená norma nášho života. Konzumácia potravín nemusí byť veda pre každého

z nás, dôležité je skôr pochopenie základného princípu, že jedlo má telu prospievať, nie mu škodiť. Možno by sa svet naozaj zmenil, keby sa deti od malička viedli k pestrosti, rovnováhe a prirodzenej zdravej výžive. Menej civilizačných ochorení, viac energie a lepšia kvalita života – to je cieľ, ktorý dnes môžeme dosiahnuť aj bez sofistikovaných genetických testov.

Myslíte si, že jedlo bude mať v medicíne v budúcnosti podobnú váhu ako lieky?

Potrava nikdy úplne nenahradí lieky. Tak ako lieky nenahradia jedlo. Farmakologická liečba je v mnohých prípadoch nevyhnutná a nedokáže ju suplovať ani tá najlepšie nastavená strava. Na druhej strane, samotné lieky často nestačia, ak chýba správna výživa – stačí spomenúť aktuálny „boom“ okolo liekov na chudnutie. Kým sa užívajú, výsledky prichádzajú, no po vysadení bez dlhodober zmeny stravovania a životného štýlu nastáva jojo efekt. Budúcnosť preto nevidím v súperení jedla a liekov, ale v ich spolupráci. Medicína, farmakoterapia a výživa by mali kráčať ruka v ruke. Potrava by malo byť vnímaná ako základný pilier zdravia a prevencie – nie ako niečo prísne či výnimočné, ale ako prirodzená súčasť nášho životného štýlu.