

Myśląc o diecie niskowęglowodanowej, zwykle sądzimy, że powstała ona w ostatnich dziesięcioleciach XX wieku i kojarzymy ją zwykle z takimi nazwiskami, jak: Lutz, Atkins czy Kwaśniewski. Do takich wniosków skłaniają nas popularne książki. Nic bardziej błędnego.

# U źródeł diety niskowęglowodanowej

**P**ierwszym propagatorem tej diety nie był lekarz ani naukowiec, lecz wzi ty angielski stolarz **William Banting**, który cy w epoce wiktoriańskiej. Stolarzem był z pewno ci znakomitym, skoro wiadomo, e zrobił trumn dla ksi cia Wellingtona, słynnego pogromcy Napoleona. Wspomina o nim (do obszernie) dr Lutz w swej ksi ce **ycie bez chleba**, my l jednak, e jest to posta tak wa na, i nale y jej po wi ci wi tej miejsca.

Nikt z rodziny Bantinga nie miał skłonno ci do tycia, on sam natomiast, ju około trzydziestki, stwierdził u siebie post puj c nadwag . Jako człowiek zamo ny korzystał z porad wybitnych

lekarzy, którzy zalecali mu wysiłek - zyczny oraz umiarkowan , lekkostrawn diet . Próbował wszystkiego: pływania, spacerów, jazdy konnej, za ywania morskigo powietrza, ła ni tureckiej (3 razy na tydzie ) oraz wiosłowania (2 godziny dziennie). Zwłaszcza ta ostatnia czynno wywoływała u niego potworny apetyt. Do tego wszystkiego wypijał galony (jak pisze) soli potasowych. Niestety, nadal przybierał na wadze, a w ko cu, maj c 64 lata, przekroczył 90 kg przy wzro cie 165 cm.

Taka nadwaga, cho poka na, mo e by dla niektórych osób (zwłaszcza mocno zbudowanych) do łatwa do zniesienia, on jednak bardzo cierpiał, zarówno zycznie, jak i psychicznie. Zwykle codzienne czynno ci, jak np. sznurowanie butów, czy te poruszanie si po schodach, powodowały ból, zadyszk i zaczerwienienie twarzy. Miał przy tym przepuklin p pkow i ró ne inne dolegliwi ci. Nocny spoczynek te był ródlem niewygód, przez co sen miał płytki. Najbardziej niepokoiło go to, e stopniowo pogarszał mu si wzrok i słuch. Obawiaj c si kompletnej głuchoty, udał si do wybitnego laryngologa Williama **Harveya** i to zdarzenie kompletnie odmieniło jego ycie.

Harvey uznał, e przyczyn głuchoty Bantinga jest jego otyło , ta za wynika z nadmiernego spo ycia w glowodanów, ci lej – cukru i skrobi. Trzeba zaznaczy , e laryngolog wrócił niedawno z sympozjum w Pary u, które skłoniło go do własnych przemy le na temat wpływu tłuszczu, cukru i skrobi na organizm.

William Harvey zalecił Bantingo- wi odrzucenie chleba, masła, mleka, cukru i ziemniaków. Mógł je mi so (tak e drobiowe) z wyj tkiem wieprzowiny i ciel ciny, ryby (oprócz: łososia, ędzia i w gorza), warzywa (z wyj tkiem korzeniowych, a wi c np. marchwi, buraków i pietruszki), troch owoców i niewielk ilo twardego pieczywa, jak suchary i grzanki.

Powody odrzucenia niektórych produktów mog obecnie budzi rozbawienie, musimy jednak wzi pod uwag , e zjologia wówczas (lata 1862 – 1863) dopiero si rozwijała, a biochemia w ogóle nie istniała. Do 1828 roku, kiedy to Woehlerowi udało si w laboratorium otrzyma mocznik z substancji nieorganicznej, s dzono, e zwi zki organiczne mog powstawa **wył cznie** w ywych organizmach, dzi ki tajemniczej sile *vis vitalis*.

Harvey s dził, e wieprzowina zawiera skrobi zapewne dlatego, e wini tuczy si skrobi . Na zasadzie analogii. S dz , e o to samo podejrzewał tłuste ryby, za masło i ciel cin – o zawarto cukru mlekowego.

Jeszcze dziwniejsze były zalecenia dotycz ce alkoholu. Otó Banting miał pija go do ka dego posiłku, na ogół w formie czerwonego wina wytrawnego. Na niadanie i podwieczerek wino było zast powane przez ly k stolow spirytusu w celu zmi kcenia suchara b d grzanki. Na noc, je li jest to potrzebne – zaznacza Banting – szklan-

**William Banting** do historii przeszedł nie z racji wykonywanego zawodu – to wła nie ten człowiek, ponad 140 lat temu (1863 r.) całkowicie zmienił istniejącę pogl dy na temat zdrowej diety, wydaj c własnym kosztem małą ksi eczk pt. **List o otyło ci**. Stała si ona jedn z najsłynniejszych ksi ek o otyło ci, jak kiedykolwiek napisano, do tego stopnia, e w j zyku angielskim pojawiło si słowo *bantowa* (*to bant*) oznaczaj cę odchudzanie; w Szwecji funkcjonuje ono do dzi .



ka grogu bez cukru albo 1-2 szklaneczki czerwonego wina lub sherry.

Musz Pa stwu wyja ni , i w owym czasie s dzono, e alkohol tylko **przechodzi** przez organizm, nie daj c energii metabolicznej. Ot, po prostu, zamiesza troch w głowie i przeleci. Przyznam, e logika tego rozumowania jest imponuj ca. *Spiritus* po łacinie to po prostu *duch*, a przecie *duch* to nie jedzenie!

Alkohol miał na celu pobudzenie wydalania wody, a wi c pracy nerek, tak wi c Banting bardzo skrupulatnie przestrzegał stosunku wagowego produktów stałych do ciekłych w swej diecie. Obliczyłem, e dziennie wypijał 600-700 ml czerwonego wina; ł czne dobowe spo ycie **czystego alkoholu** nale y oceni na ok. **100 g**. Mo emy sobie tylko wyobrazi , jak bardzo si obawiał niekorzystnych dla zdrowia konsekwencji pomini cia, nie daj Bo e, jakiej porcji alkoholu.

Mimo tych niezbyt fortunnych zało e , **dieta okazała si niebywale skuteczna**, zapewniaj c Bantingowi nie tylko systematyczn utrat wagi, ale tak e: szybki popraw zdrowia, doskonały sen i komfortowe samopoczucie. Po roku wa ył ju „przyzwoite” 70 kg, przy czym w pasie stracił a 30 cm. Znikły wszystkie dolegliwi ci, poprawił si wzrok, a słuch całkowicie wrócił do normy.

Taka dieta wydawała si „nienaukowa” tak e wówczas, jednak Banting, mimo ostrych ataków „specjalistów”, wcale si tym nie przejmował, bowiem dla niego

Spróbowałem w przybli eniu policzy proporcje białka, tłuszczu, w glowodanów i alkoholu w diecie Bantinga. Okazało si , e zjadał przecie tnie ok. **100 g** białka, nieco mniej tłuszczu (nie jadał przecie wieprzowiny, tłustych ryb i masła), blisko **100 g** w glowodanów i ok. **100 g** alkoholu (po przeliczeniu na czysty). Mo na wi c przyj , e proporcje wszystkich czterech makroskładników miały si do siebie jak **1 : 1 : 1 : 1**, przy czym udział tłuszczu i w glowodanów – jak wspomniałem – mógł by nieco mniejszy.

liczyły si tylko efekty. W znacznie gorszej sytuacji znalazł si dr Harvey, który z powodu fali krytyki zaczą ł traci pacjentów. By si ratowa , wyrzekł si diety, na placu boju pozostał ju tylko nieugi ty Banting. Wła nie dlatego nie mówimy o diecie Harveya, lecz Bantinga.

Z pewn pomoc naszemu bohaterowi przyszedł niemiecki lekarz **Feliks Niemeyer**, który zinterpretował *mi so* w diecie Bantinga, jako *chude mi so*. Jego zdaniem, je li przytra ło si *mi so* tłuste, to ten tłuszcz nale ało wycina . O cjalna nauka w tym czasie zakładała, e tłuszcz powstaje z w glowodanów i tłuszczu, ale nie z białka; zatem tylko to ostatnie nie wywołuje otyło ci. Ta subtelna zmiana rozwi zała problem i wtedy wła nie zrodziła si „naukowa” koncepcja diety niskow glowodanowej, a przy tym – niskotłuszczowej, która w ró nych postaciach funkcjonuje do dzi .

Nie była to jednak dieta Bantinga, który tłuszczu nie wycinał, a jednak ył w zycznym i psychicznym komforcie, utrzymuj c nale yt mas ciała; zmarł w 1878 r., maj c 81 lat. Zawsze uwa ał, e „chuda” dieta Niemeyera jest gorsza ni jego.

Warto podkre li , e **zarówno wówczas, jak i dzi o cjalna nauka uwa a diet zawieraj c ok. 100 g tłuszczu za wysokotłuszczow** , i tak wła nie nazywaj w publikacjach.

W XIX wieku dieta Bantinga była znana w wielu krajach wiata. W latach 90. tego wieku ameryka ska lekarka Helen **Densmore** opracowała standardowy model tej diety.

Zalecenia były nast puj ce: *jeden funt (ok. 0,5 kg) wołowiny, baraniny lub ryb dziennie z umiarkowan ilo ci warzyw nie skrobiowych dla osób otyłych o siedz cym trybie ycia*.

Twierdziła, e pacjenci trac ówczas rednio 45 – 65 kg w pierwszym miesi cu, a potem 2,5 – 3,5 kg w nast pnych miesi cach. Nie wiem, jak było z alkoholem, bo moje informacje w tym przypadku pochodz z drugiej r ki, z artykułu zatytułowane go (w przekładzie na polski): **William**

**Banting, Ojciec diety niskow glowodanowej**, napisanego przez **dra Grovesa** w **2002 r.** Artykuł ten zdobył presti ową nagrod Sophie Coe na Oksfordzkim Sympozjum nt. *Historii ywno ci*, w tym e roku.

Dr Densmore, kobieta z charakterem, o wiadczyła:

*Ci wielcy specjali ci, którzy obecnie wietnie prosperuj dzi ki redukcji otyło ci i którzy maj dług wobec Pana Bantinga za całe swe powodzenie, mimo wszystko gło no pot piał metod Bantinga...*

Przez nast pne 70 lat przeprowadzono wiele bada epidemiologicznych oraz prób klinicznych, które potwierdziły skuteczno diety Bantinga.

**W połowie lat pi dziesi tych XX wieku nie było w tpiwo ci, e dieta jest skuteczna.** Wydawało si , e b dzie ona powszechnie zalecana przez lekarzy, jako łatwa do stosowania i utrzymania przez całe ycie.

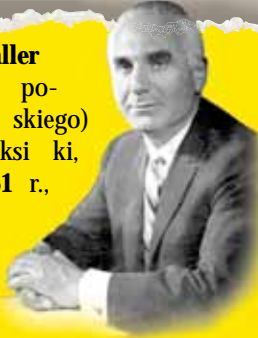
Tak si jednak nie stało za spraw dietetyków, którzy nie mogli, albo nie chcieli uwierzy , e dieta, któr uwa ali za wysokokaloryczn , mo e powodowa utrat masy ciała. S dz te , e trudno im było przyzna si do dotychczasowych bł dów; chcieli zachowa twarz, nawet kosztem pacjentów, co dla *Optymalnych* zapewne nie jest wielkim zaskoczeniem.

Mimo biernego i czynnego oporu dietetyków zaczą y si pojawia diety niskow glowodanowe, przeznaczone dla tych osób, u których szczupła sylwetka była konieczno ci z racji wykonywanego zawodu. Mam tu na my li diety: lotników, kosmonautów, hollywoodzk , czy te – punktów . Ró niły si w szczególach, ale ł czyło je niskie spo ycie w glowodanów.

Ukazał si szereg artykułów i ksi ek, podkre laj cych nie tylko „odchudzaj ce” aspekty diety niskow glowodanowej, ale tak e jej korzystny wpływ na stan zdrowia. Niektóre z nich szczególnie zach cały do **jedzenia tłuszczu**, wymieni tylko **„Jedz tłuszcz i chudnij”** napisan przez **Mackarnessa** w **1959 r.**

Wydaje mi si , e dla zwolenników diety „optymalnej” szczególne znaczenie

**Herman Taller**  
(Amerykanin pochodzenia rumuńskiego) jest autorem książki, wydanej w 1961 r., której tytuł w języku polskim brzmi:



**Kalorie się nie liczą.** Autora, otyłego od dziecka, zainteresowała dieta Bantinga, a zwłaszcza próby naukowego wyjaśnienia jej niewątpliwie skuteczności. Szczególnie przypadła mu do gustu teoria **dra Penningtona (1951 r.)**, który twierdził, że **dieta niskokaloryczna nie zapewnia utraty masy ciała**, mogą to jednak sprawić **pewne tłuszcze, spożywane w dużej ilości**. Dzieje się tak dlatego, że, jego zdaniem (teraz tak **nie** uważamy), organizm może spalić **nieograniczoną ilość tłuszczu, ograniczoną zaś – w glikolodanów**. To założenie tłumaczyło i rozszerzało poglądy Bantinga, że nie jest ważne, **ile** się je, lecz **co** się je.

mogłoby mieć nazwiska dwóch doktorów medycyny: **Tallera i Lutza**.

Pennington uważał, że tłuszcz odkładany w ciele pochodzi wyłącznie z nadmiaru spożytych w glikolodanów, których organizm nie potrafi spalić.

Taller bardzo zafascynował się teorią, a po śmierci Penningtona (w wypadku), kontynuował jego dzieło, dopracowując się diety **niskoglikolodowej i wysokotłuszczowej**, którą opisał w swojej książce.

Chcąc by dieta zyskała uzasadnienie naukowe, Taller bardzo wnikliwie przestudiował ówczesną zoologię i biochemię. Musimy sobie jednak uświadomić, że wiedza ta pochodzi mniej więcej sprzed 50 lat i wiele jej elementów, bardzo istotnych, nie zgadza się z wiedzą współczesną. Taller wierzył, na przykład, że tylko w trawie potrafi uwalniać wolne kwasy tłuszczowe z kropelek tłuszczu, krążących we krwi; tymczasem od dawna wiemy, że czyni to bez problemu różnego rodzaju tkanki, dzięki **lipazie li-**

**poproteinowej**, zlokalizowanej w ścianie naczyń krwionośnych.

Straszył też w glikolodanami, ponieważ: *tylko one dają w organizmie kwas pirogronowy, a ten zamienia się w tłuszcz, bo może być źródłem glicerolu.*

Możemy powiedzieć na to, że spożyte tłuszcze to są źródłem, nie tylko kwasów tłuszczowych, ale także – **glicerolu**, który w trawie potrafi ufosforylować i uwalniać ponownie do syntezy **triglicerydów**, czyli – tłuszczu. Z badań izotopowych wynika, że **u człowieka zjedzony tłuszcz jednak się odkłada**; wiadczy to o tym **skład** odłogi tłuszczu, który bardzo przypomina skład tłuszczu zjadanego.

Z kolei ów „groźny” **kwas pirogronowy** powstaje łatwo np. z aminokwasu **alaniny**, który jest przecież składnikiem praktycznie wszystkich białek.

Taller docenia rolę insuliny, zwracając uwagę na to, że **hamuje** ona **lipazę triacyloglicerolową**, której zadaniem jest **uruchamianie** tłuszczu (to ta, którą dr Kwiatkowski nazywa **lipoproteinową**). Są to dość trudne nazwy i nie każe im się w nich polapać.

Jakie są zatem najbardziej ogólne zasady diety Tallera? Najlepiej będzie, jeśli go zacytujemy:

*Ogólnie rzecz biorąc osoba rednio otyła będzie najlepiej chudła na diecie zawierającej 65% tłuszczu... 30% diety powinno stanowić białko. Tylko 5% powinny stanowić w glikolodany.*

Tyle autor. Jeśli te proporcje wyrazimy w postaci stosunku B:T:W, to wyniesie on (w zaokrągleniu): **1 : 2,2 : 0,2**. Kiedy dr Kwiatkowski przybył przed laty do naszej katedry, zaproponował proporcję w zasadzie identyczną. W dostarczonym nam opracowaniu pt. *Optymalne żywienie człowieka*, z daty 10.12.1979 r., pisze:

*Jakie zatem winny być proporcje między głównymi składnikami odżywczymi w diecie człowieka zdrowego i rozumnego?*

*Dla człowieka dorosłego, otyłego i chorego będzie następująca (wyrażona w gramach): Białko : Tłuszcz : W glikolodany, jak: **1 : 2-2,5 : 0,2**.*



# „Złota Proporcja”

...u Kwa niewskiego łatwo zauważyć i uderzyć zgodnie z danymi Tallera; w zasadzie – do pierwszego miejsca po przecinku!



1961



1979



**YOUR "DIET"**  
 ...eat 10 ounces at the other. What will  
 ...at less? You will lose weight much  
 By Herman Teller, M.D.  
 Over-all, the average obese person will lose best on a  
 diet which is 65 per cent fat. Two thirds of this fat should  
 be unsaturated. Thirty per cent of the diet should be pro-  
 tein. Only 5 per cent should be carbohydrate.  
 I think this is a chapter you may want to read several  
 times. You are not likely to memorize the rules of my new  
 nutrition principle in a single reading. But by now sev-  
 eral things should be clear. Since you can eat unlimited

Ogólnie rzecz biorąc osoba średnio otyła będzie najlepiej chudła na diecie zawierającej 65% tłuszczu. [...] Trzydzieści procent diety powinno stanowić białko. Tylko 5% powinny stanowić węglowodany.

[Herman Teller 1961 r.]

Kiedy dr Kwa niewski przybył przed laty do naszej katedry zaproponował proporcję w zasadzie identyczną. W dostarczonym nam opracowaniu pt. „Optymalne żywienie człowieka”, z dat 10.12.1979 r., pisze:

Jakie zatem winny występować proporcje między głównymi składnikami odżywczymi w diecie człowieka zdrowego i rozumnego?

Dla człowieka dorosłego, otyłego i chorego będą następujące (wyrażone w gramach) – Białko : Tłuszcz : Węglowodany, jak:

**1 : 2-2,5 : 0,2**

[Jan Kwa niewski 1979 r.]

Jeśli te proporcje wyrazimy w postaci stosunku B:T:W, to wyniesie on (w zaokrągleniu):

**1 : 2,2 : 0,2**

U Kwa niewskiego łatwo zauważyć i uderzyć zgodnie z danymi Tallera; w zasadzie – do pierwszego miejsca po przecinku! W naukach biologicznych takiej zgodności praktycznie się nie spotyka.

Czytajcie Tallera, miałem zresztą cięgi wrażeń, że swoje przemyslenia zaczerpnę z książki dra Kwa niewskiego,

jednak echronologia mówi nam, że praktycznie (i teoretycznie) **możliwa byłaby tylko sytuacja odwrotna.**

U Tallera, jako pierwszego, występuje podział na grupy produktów w oparciu o proporcje B:T:W (u niego jest tylko inna kolejność, mianowicie W:B:T). Zaleca jajecznicę, omlety i majonez. Słowo jednak te różnice – Teller preferuje tłuszcze roślinne, o dużej zawartości nienasyconego kwasu linolowego, w celu obniżenia poziomu cholesterolu we krwi. Wraz **nakazuje** spożywanie dużych dawek tego kwasu pod postacią wysoko niena-

syczonego oleju (ok. 85 g) i „miękkiej” margaryny (ok. 55 g). Daje to łącznie ok. 140 g **dodatkowego** tłuszczu na dobę (oprócz tego, który jest zawarty w pokarmach).

Dr Kwa niewski także uważa, że tłuszcz byłby czynnikiem za dobrodziejstwo, tak więc, z naszego obecnego punktu widzenia, obaj panowie zalewają organizm *wolnymi* rodnikami.

W odróżnieniu od dra Kwa niewskiego, Teller docenia rolę białka i nie postuluje jego niskiego spożycia; nie ma też nic przeciwko łykaniu tabletek witaminowych, je li tak zalecił lekarz.

W książce *Kalorie się nie liczą* można znaleźć wiele rozważań nad żywieniem się człowieka w przeszłości, przed nastaniem rolnictwa, oraz o niekorzystnym wpływie diet niskokalorycznych i niskotłuszczowych na psychikę. Autor nie doszedł jednak jeszcze do konkluzji, że tłuste mięsie czyni człowieka młodym, dobrym i urodziwym. Nie zajmuje się też rolą kosmitów, czyli bogów, w stworzeniu człowieka i produkcji miany, ponieważ w jego czasach powieści z gatunku *science fiction* nie były jeszcze zbyt popularne.

Stwierdza jednak bardzo wyraźnie istnienie ścisłego związku pomiędzy otyłością a chorobami serca i naczyń, cukrzycą, przewlekłym zapaleniem nerek, nowotworami, komplikacjami ginekologicznymi i innymi, przepuklinami i różnymi dolegliwościami ze strony układu trawiennego, oddechowego i kostno-stawowego.

Co ciekawe, obaj panowie, jak jeden mąż, za nic sobie mają paliwowe potrzeby mózgu. O ile Tallera może emulować uspra-

wiedliwi, bo dokładnych danych na temat metabolizmu mózgu jeszcze wówczas nie było, o tyle brak takiej wiedzy u dra Kwa niewskiego jest trudniejszy do wytłumaczenia. Mo na oczywi cie przy- j , e skoro Taller o tym nie pisał, to dr Kwa niewski te nie mógł, ale to wyja- nienie zapewne nie wszystkich zadowolili, nawet ortodoksyjnych „optymalnych”.

Zapytano kiedy Marka Twaina, co czytał ostatnio. Odpowiedział: - *Ja nie czytam. Ja sam pisz* .

U obu doktorów nie znajdziemy te adnych rozwa a nad *równowag kwasowo-zasadow* , co w efekcie doprowadziło do pomniejszenia roli warzyw, owoców i mleka w diecie.

Warto podkre li , e obaj panowie snuj czarne wizje na temat losu nie- szcz nika z nadwag . Ka dy kilogram skraca ycie! Taller mówi nawet, e nad- waga 85 funtów zwi ksza szans przed- wczesnej mierci o 85%. Łatwo sobie wy- obrazi , co mo e z człowiekiem zrobi nadwaga przekraczaj ca 100%.

Dr Kwa niewski mówi podobnie, cho nie operuje procentami; sugeruje jednak, e człowiek ywiony optymalnie mógłby y ponad 900 lat.

Wyobra nia podpowiada, e Matu- zalem, b d Noe, mogli mie straszliw niedowag !

Znany z błyskotliwego dowcipu Franc Fischer powiedział kiedy : *zajechała pu- sta doro ka i wysiadł z niej Le mian*. My- l , e z Noem w arce mogło by jesz- cze gorzej; na szcz cie mo na go było zapewne zlokalizowa na podstawie „chuchu”.

Współczesne nam badania ameryka skie, przeprowadzone przez kilka niezale nych o rodków naukowych, nie potwierdzaj jed- nak sugerowanego skrócenia ycia u ludzi z nadwag , co jest zjawiskiem do zaskakuj cym. Jeszcze niedawno mówiono: *otyli yj krócej*, okazuje si jednak, e dotyczy to tylko **bardzo** oty- lych. Amerykanie s wprawdzie grubszy 20 lat temu, ale yj dłu ej. Szerzej ten temat omówi kiedy indziej, kiedy si upewni , z innych ródle, czy tak jest naprawd .

Nawiasem mówi c, znajomi bio- chemicy i fizjolodzy, czytaj c ksi ki dra Kwa niewskiego, odnosz wra enie, jakby wiedza w nich zawarta pochodzi- ła sprzed pół wieku. Jest to, by mo e, główny powód, dla którego Doktorowi tak trudno znale odpowied na aktu-alne problemy pacjentów.

Taller ju zapewne nie yje, bo nic o nim nie słyca . Nie wiem, czy cieszył si dobrym zdrowiem i jak długo ył. Je- li si dowiem, na pewno podziel si z Pa stwem wiedz na ten temat.

Nie ironizuj , dla mnie bowiem da- lece wa niejsza jest długo ycia i jego jako , ni tylko masa ciała. Parafrazuj c powiedzenie *umrze młodo*, mo na po- wiedzie *umrze chudo*. I co to ma da ?

Dr Wolfgang Lutz, we współpracy z dr. Allanem wydał unowocze nion wersj ksi ki *ycie bez chleba* w j zyku angielskim (2000 r.); w polskim tuma- czeniu pojawiła si ona w 2001 r. Nie b d jej szczegółowo omawiał, jest bo- wiem na ogół znana wielu czytelnikom, a ponadto po wi cilem jej wiele ciepłych słów w mej ksi ce. Najnowsza, rozsze- rzona wersja pod takim samym tytułem



Lekarz austriacki, **dr Wolfgang Lutz**, który był słabego zdrowia, zainteresował si diet niskow glo- wodanow w 1957 r., po wysłuchaniu, jak sam pisze, błysko- tliwego wykładu zna- komitego propagatora

tej diety **G.L. arpe'a**. Doznawszy na sobie jej dobroczynnych skutków, zacz ł j stosowa u swych pacjentów, uzyskuj c w przypadku wielu chorób znakomite re- zultaty.

Wyniki opisał w ksi ce *ycie bez chleba*, wydanej w 1967 r., niestety tylko w j zyku niemieckim, co bez w tpienia miało niekorzystny wpływ na jej popularno w wiecie, zdominowanym przez nauk anglosask .

pojawiła si w 2004 r., niestety znowu po niemiecku, bo dr Lutz pisał j sam, a jego rodzimym j zykiem jest wła nie niemie- cki.

Wystarczy podkre li , e dieta Lutza zawiera wi cej w glowodanów i mniej tłuszczu ni dieta Tallera. Sam dr Lutz uwa a j za **niskow glowodanow i wysokobiałkow** . Nie podaje rygory- stycznych proporcji, wiedz c, e zale- one od: stanu zdrowia, trybu ycia, a tak e klimatu. Sam zjada nieco ponad 100 g białka i mniej wi cej tyle samo tłuszczu, w glowodanów za 70-80 g. Wieczorem pija whisky z wod ; w oparciu o jego artykuł mo na oszacowa , e dzien- nie przyjmuje w tej postaci ok. 70 g czyste- go alkoholu, co troch przekracza ilo- uwa an przez współczesn oficjaln dietetyk za korzystn dla zdrowia (2 drinki dziennie).

Cech charakterystyczn , wyró- niaj c dra Lutza spo ród innych propagatorów diety niskow glowoda- nowej, jest eksponowanie **lecniczych** własno ci diety, oczywi cie bez umniej- szania problemu samego chudni cia. Choroby, z którymi jego dieta potra si upora , s praktycznie takie same jak te, które ma zwalcza dieta Kwa niewskie- go.

W ksi kach Lutza mo na znale wyniki wieloletnich obserwacji, przed- stawione m.in. w postaci tabel i wykre- sów, w sposób nie tylko zrozumiały dla niespecjalistów, ale tak e – akceptowalny w wiecie nauki.

My l , e do diety dra Lutza mo - na mie szczególne zaufanie, ponie- wa jej weryfikacja trwa prawie pół wieku, a i sam dr Lutz yje ju 92 lata – czego nie do wiadczyli twórcy innych diet.

W tym momencie dochodzimy do bardzo wa nego problemu:

Czy dr Kwa niewski znał pra- ce swoich poprzedników w czasie, kiedy tworzył sw diet , czy te - nie?

W nauce istnieje zwyczaj, a wła ciwie – **obowi zek** cytowania prac swoich po-

przedników, którzy zajmowali si dan dziedzin wiedzy.

Nawet Kopernik musiał zna teori geocentryczn Ptolemeusza, cho by po to, eby j obali . Teoria Ptolemeusza z kolei stanowiła podsumowanie wiedzy wszystkich staro ytnych obserwatorów nieba.

I tak: Banting powołuje si na Harveya, a ten – na Claude'a Bernarda.

Taller obszernie pisze o Bantingu, Donaldsonie, Penningtonie czy Stefansonie, omawiaj c przy tym korzystne efekty „tłustej” diety testowanej w ród pracowników wielkich korporacji (Du Pont i Lever Brothers), jak te studentek e skiej uczelni Texas State College.

Lutz, naukowiec akademicki, cytuje oczywi cie nie tylko wszystkich wy ej wymienionych, ale tak e **wielu innych**, staraj c si skrupulatnie **nikogo** nie pomin ; cytuje te Atkinsa i Kwa niewskiego (oczywi cie nie w swej pierwszej ksi ce, z przyczyn chronologicznych).

**Dr Kwa niewski w znanych mi publikacjach, sprzed 2004 r., nie cytuje**

**adnego z wymienionych nazwisk. Czy datego, e o nich nigdy nie słyszał, czy – udaje, e nie słyszał?**

– Obie te mo liwo ci prowadz do przykrych wniosków.

– Czy nie odczuwaj Pa stwo zaniepokojenia z faktu, e powierzyli swoje zdrowie w r ce kogo , kto **nie przeczytał niczego znac cego** z dziedziny, któr si zajmuje, a mimo to ma odwag decydowa o ludzkim yciu i zdrowiu?

– A je li **przeczytał i nie powiedział** nam o tym, to czy mo emy go darzy zaufaniem?

Na te pytania musz sobie Pa stwo odpowiedzie sami.

Ja w ka dym razie czuj si wprowadzony w bł d przez dra Kwa niewskiego – nawet gdyby przyj , e czyn ten wynikał z jego niewiedzy, a nie ze złej woli. Szczerze mówic – sam nie wiem, co jest gorsze.

Czuj si troch jak ten anegdotyczny wycieczkowicz, któremu pewien Warszawianin sprzedał Kolumn Zygmunta. Gdyby nawet ów Warszawianin napraw

d s dził, e kolumna jest jego własno ci , straty nansowe kupuj cego pozostałyby na tym samym poziomie.

Oczywi cie pretensj mam przede wszystkim do siebie, ale cz ciowo usprawiedliwia mnie fakt, e 28 lat temu dost p do ksi ek ameryka skich lub niemieckich był bardzo ograniczony, za o Internecie nie było mowy. No i, byłem o 28 lat bardziej łatwowierny, a dr Kwa niewski sprawiał wra enie człowieka bezinteresownego.

Psycholodzy wiedz , e najbardziej podejrzliwi s ci, którzy sami oszukuj . Człowiek uczciwy daje si nabiera bez wzgl du na inteligencj ; rzymska sentencja powiada zreszt : *ch tnie wierzymy w to, czego pragniemy*.

Datego, ol niony błyskotliw ide diety niskow głowodanowej, gor co popierałem dra Kwa niewskiego, który podawał si za jej twórc . Bardzo te zabiegałem o to, by została ona zbadana w sposób naukowy przez odpowiednie o rodki uczelniane, pod egid Instytutu ywno ci i ywienia. Niepowodzenie

## Tabele wartości odżywczych

CELESTINE BONY'S COOK				FOUR "BITE"				Ważność składników				
V. FRUITS (Continued)				VI. MEAT AND POULTRY (BEEF, VEAL, OTHERS SPECIFIED) (Continued)				Produkt (100 g)				
GROUP 5 (ABOVE 20% C)	IBO Co. Rationals	Proportion (in Ounce)	C P F	IBO Co. Rationals	Proportion (in Ounce)	C P F	Kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowod.	B T W	
Fig, dry	3 to 10	45	1	0	2 cups	8	20	22	100	26.8	24.4	1.28
Potatoes, native, fresh	2 small	25	1	0	1 slice (2"x2"x1")	0	20	0	219	14.4	12.4	14.26
Prunes, dried	10 medium	45	2	0	1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
Raisins, dried	1/2 cup	75	2	0	1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					1 slice (1"x1"x1")	0	22	18	217	14.4	15.0	14.26
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29
					2 slices (2"x2"x1")	0	30	0	228	14.4	15.0	14.26
					1 slice (2"x2"x1")	0	18	24	226	10.0	18.0	14.26
					1 slice (1"x1"x1")	0	18	15	312	20.0	20.0	12.29



tych badań, ze względu na ówczesne załamanie się rynku żywnościowego, było dla mnie wielkim zawodem. Stracili my niepowtarzalny (najprawdopodobniej) szansę **naukowego** zbadania diety niskowłódną, której proporcje B:T:W przyjąć mi jako **1 : 2 : 0,5**.

Szkoda! Taka wiedza o tej diecie (pozytywna lub negatywna) byłaby w rzeczywistości nieoceniona; nawet jeżeli dr Kwańkowski nie był jej twórcą, lecz – odtwórcą.

Nawiasem mówiąc, wysoki udział tłuszczu (razem 3 g na 1 gram białka) uważam, tak jak wówczas, za absurdalny, nie braliśmy go więc w ogóle pod uwagę.

Jak napisałem w swej książce, te badania, z przyczyn od nas niezależnych, po prostu **nie wyszły**. Przetrzywały tylko *niedobitki* pacjentów, wyniki są zatem, mówiąc naukowo: statystycznie nieistotne, co więcej – proporcje B:T:W w diecie wynosiły **1 : 1,1 : 1,2**. Zatem opowie ci dr Kwańkowski o znakomitych wynikach badań i oskarżenie Instytutu żywności i żywienia o ich utajnianie są **nieprawdziwe**.

Obiektywna ocena rzeczywiście ci nie należy raczej do głównych atutów dra Kwańkowskiego. Ma on na przykład zwyczaj powoływania się (w książkach lub Internecie) na wyrażone przed laty moje poparcie dla jego diety. Jeszcze na spotkaniach z *Optymalnymi* 3 – 4 lata temu (nim udało mi się dotrzeć do kilku wspaniałych książek) wyrażałem się pozytywnie o diecie niskowłódną. Nie wycofuj się z tych opinii; ale teraz wygląda na to, że popierałem w rzeczywistości nie Kwańkowskiego – lecz Lutza, Tallera i ich wielkich poprzedników, począwszy od Bantinga.

Bezsprzeczna zasługa doktora Kwańkowskiego jest **rozpropagowanie** diety niskowłódną w czasach, kiedy międzynarodowa wymiana myśli była utrudniona, zarówno z powodów ideologicznych, jak i technicznych. Jednak niepotrzebnie wcielił się w rolę ojca tej diety, skoro **ojcem był Banting**. Jak głosi mój dra sentencja: *sukces ma zawsze wielu ojców* – genetyka uczy nas jednak, że **prawdziwy ojciec jest tylko jeden**.

Nadal uważam natomiast, że **wielcy kontynuatorzy Bantinga** (którzy się wzajemnie cytowali) mieli wiele racji i dlatego **nie zalecam** Czytelnikom **rezygnacji** z rozważnie zaprojektowanej diety **niskowłódną**.

Zdecydowanie **zalecam** natomiast zrezygnowanie z autorskich pomysłów dietetycznych dra Kwańkowskiego, prowadzących do obniżenia spożycia białka, podwyższenia tłuszczu; bo będzie jak w znanym wierszu: *miłe złego poczucie, lecz koniec śmiertelny*. **Ostrzegam!**

Mówi o tym dobitnie i jasno, głównie po to, aby kolejni uczniowie, prostolinijni ludzie nie dali się zwodzić fantastycznym teoriom „naukowym”, przypominającym ci *Daenikena* i artykuły o *tajemnicy piramid* i *zemie faraonów*.

Oczywiście czytanie takich fantazji jest o wiele przyjemniejsze niż czytanie nad dysercjami naukowymi, dlatego nawet całkiem inteligentni ludzie przyjmują nieraz za dobre monety nie to, co jest prawdziwe, lecz to, co jest ciekawe.

Kolejnym *zwyrodniałym* okazał się przecież człowiek tak bystry, jak inżynier Jarmołowicz, który w lipcowym numerze *Optymalnika*, w swym artykule, dziękując doktorowi Kwańkowskiemu za trzy rzeczy, z których wystarczy, że wymienię tylko pierwszą: - *Za to, że przywrócił rangę tłuszczów w żywieniu i obalił mit o ich szkodliwości*.

Pamiętam, jak za czasów stalinowskich uczono nas w szkole o wielkich osiągnięciach narodu radzieckiego, będącego godnym kontynuatorem narodu rosyjskiego. Musieliśmy na przykład wierzyć, że maszyny parowe wynalazł Rosjanin Połzunow, radio – Popow, a rakieta – **lejtant Jabłoczkow**. Rozgarnięta czarna krowa polskiego dodawała, że dzielny lejtant wynalazł także rakieta na mietniku ambasady amerykańskiej.

Wolał się nie zastanawiać, co pomyślałoby o mnie Pan Jarmołowicz, gdybym napisał: - *Lejtnancie Jabłoczkow, dziękuję Ci za odkrycie rakiet i obalenie mitu lampy naftowej*.

Nadmieni tylko, że byli tacy, co naprawdę pisali w tym stylu, albowiem niezbadane są tajniki umysłu ludzkiego, zarówno wówczas, jak i dziś. W każdym razie już dawno piewano, że **ycie przerosło kabaret**.

Wypadałoby teraz powiedzieć: *dzikuj* – Bantingowi, Donaldsonowi, Stefanssonowi, Penningtonowi, Mackar-nessowi, Tallerowi i Lutzowi. Choć na razie lepiej się z tym wstrzymać, bo nie przeczytałem jeszcze wszystkich księk na ten temat i nie wiadomo, czy nie pojawi się jaki nowy kandydat do podziękowania.

W tym miejscu trzeba dodać, że mimo oczywistego postępu w dziedzinie zoologii i biochemii, **odcjonalna dietetyka nie wypracowała, jak dotychczas, diety naprawdę skutecznej** w pro-laktyczneotyłości i chorób degeneracyjnych.

Effektem działania diety niskotłuszczowej, zalecanej przez odcjonalne wiatowe instytucje od ponad dwudziestu lat, jest zdecydowany wzrost otyłości w krajach, które te diety zaakceptowały; co więcej, stało się tak pomimo spadku spożycia energii o ok. 20%! Wprawdzie odcjonalne instytucje lansują obecnie *diety rodzimnomorskie*, ale przecie nie powstała ona w pracowniach naukowców, lecz po prostu w naturze: na Krecie, Sycylii, Korsyce itp. Zobaczmy zresztą, czy się sprawdzi w Mongolii, Finlandii, albo też w północnej Norwegii.

Jak do tej pory, **najlepiej sprawdzona jest dieta niskogłowodanowa**, która dzięki Bantingowi i jego następcom została pozytywnie zweryfikowana na przestrzeni 140 lat. Mimo wielu *naukowych* zastrzeżeń ze strony lekarzy i dietetyków, ma ona przynajmniej jedną wielką zaletę – **jest skuteczna**.

To dlatego tak wiele osób w Polsce doznało wielkich korzyści z jej stosowania, a zresztą, że jej **twórcą** był dr Kwańiewski. Tymczasem był on jak sprzedawca *Hamleta*, którego ludzie próci mogli brać za Szekspira.

Ponieważ dieta, którą dr Kwańiewski zalecał początkowo, znajdowała oparcie w opiniach ludzi wysoce kompetentnych,

przynosiła zdecydowaną ulgę chorym, a czasem nawet ratowała ich życie. By się odchudzić, albo złagodzić cukrzycę typu II, można było przez pewien czas mocno ograniczyć spożycie węglikowodanów, by organizm mógł, a nawet musiał, *scukrzować* uszkodzone białka. A co ze zdrowymi?

Dr Kwańiewski uznał, że sam musi coś zrobić w tej sprawie. Już w wymienionym przeze mnie opracowaniu z 1979 r. podaje: - *Dla człowieka już szczupłego i już zdrowego należy zwiększyć zawartość tłuszczów do 3-3,5 g na 1 g białka i 0,2 g w węglowodanów*.

Takich warto ci **nie dać**, niestety, uzasadni na gruncie zoologii i biochemii. Jak dowodzi w swej książce, człowiek zdrowy powinien otrzymać więcej węglikowodanów (dla mózgu, krwinek i niektórych innych tkanek) oraz białka (dla uzupełniania ich ciągłego rozpadu i jako *bufor* w gospodarce węglikowodanów). Dlatego uważam, że owe proporcje dla *człowieka szczupłego i zdrowego* **są błędne** i stosować ich **nie należy!**

Zresztą w różnych opracowaniach dr Kwańiewski podaje nieco różne proporcje makroskładników; bym może zależne od tego, co w danym dniu przeczytał.

**Dieta dla ustabilizowanych optymalnych**, która stanowi zapewne oryginalny pomysł dra Kwańiewskiego, **uwaga! zatem za niezgodną z nauką i niebezpieczną dla zdrowia. Nikt takiej diety dotychczas nie badał w doświadczeniach długoterminowych; nie znam tego doniesienia, by jaka grupa ludzi, znana z długiego i zdrowego życia, stosowała podobny sposób żywienia**.

W odróżnieniu od swych wielkich poprzedników, dr Kwańiewski okazał się niezdolny do *ogarnięcia* aktualnej wiedzy biochemicznej i zoologicznej, i wyciągnął fałszywe wnioski z prawdziwych przesłanek. Stało się odwrotnie niż w przypadku Harveya, który z błędnych (jak dziś wiemy) przesłanek wysnuł, raczej przypadkowo, słuszne wnioski. W efekcie Banting miał więcej

szczęścia niż ortodoksyjni *Optymalni* i jego dolegliwi ci nie wrócili. **Bo wcale nie muszą wracać!**

Na diecie „optymalnej” wracają po kilku latach, nie tylko ze względu na nadmiar tłuszczu, ale z powodu niedoboru: węglikowodanów, białka, soli mineralnych i witamin rozpuszczalnych w wodzie (czyli grupy B). Przy okazji pojawiają się poważne zaburzenia w gospodarce lipidowej, zdarza się, że poziom cholesterolu we krwi zbliża się do 1000 mg na 100 ml!

Szczególnie w tym miejscu nadarza się sposobność do dyskusji na temat zapotrzebowania organizmu na węglikowodany.

**Prominentni Optymalni** bardzo zapewne, a do niechlubnego końca, bronili swej **niekompetencji**, upierając się, że cała biochemia i zoologia wiata się niczym wobec wiedzy, którą posiadał dr Kwańiewski, w sposób tajemny i niezwykły. Wskazują, że w pewnych chorobach niskie spożycie węglikowodanów jest dla organizmu korzystne, co ma dowodzić, że jest ono korzystne dla wszystkich. Rozumując w ten sposób, można by dojść do wniosku, że skoro niektórzy ludzie mają słaby wzrok, to nie tylko oni, ale także wszyscy inni powinni nosić okulary.

**Trzeba przede wszystkim umie odróżnić dietetykę**, która w znacznym stopniu opiera się na **połgłdach** ludzi do dalekich od doskonałości (podobnie zresztą jak dieta zwana „optymalną”), od **biochemii i zoologii**. Te dwie nauki, wymienione na końcu, starannie **unikajmy połgłdów**, prezentując tylko te **wyniki badań**, które zostały wielokrotnie sprawdzone w różnych laboratoriach. Dopiero tak zweryfikowane dane trafiają do podręczników i monografii jako **wiedza sprawdzona**.

To właśnie na skutek braku tej wiedzy niektórzy *Optymalni* próbują ze mną polemizować na temat zapotrzebowania człowieka na węglikowodany, **mówią i piszą**, że nie mam racji, kiedy piszę o węglikowodanowych potrzebach mózgu.



Wspominam o tym tylko dlatego, aby w przyszłości uniknąć sporów na tematy oczywiste. Kto, kto nie zgadza się z tym, że mózg najlepiej pracuje na w glukozy, wchodzi w spór nie ze mną, lecz ze współczesną biochemią i zjologią.

Jest coś, co i ja, i moi dyskutanci – ani oni, ani ja nie prowadzili myślnych badań nad metabolizmem ludzkiego mózgu, choćby z powodu braku odpowiedniej aparatury i pieniędzy. Jest też coś, co nas dzieli – ja w takiej sytuacji powołuję się na tych, którzy takie badania przeprowadzili, oni zaś na moim wywodzie swego mistrza...

Proszę zatem w tej sprawie pisać do autorów podręczników oraz wybitnych eksperymentatorów w tej dziedzinie; nazwiska niektórych z nich można znaleźć w mojej książce. Jeśli owi prawdziwi specjaliści ci uznają swoje wyniki za błędne, bez oporu się do nich przyłącz.

Jak mówi znane powiedzonko: *d entelmeni nie dyskutuj o faktach; d entelmeni znają fakty!*

Może zresztą moi dyskutanci mają własne wyniki badań nad metabolizmem mózgu, o których ja po prostu nigdy nie słyszałem. W takim wypadku należałoby podzielić się swoimi osiągnięciami w sposób powszechnie przyjęty w świecie nauki. Oczami duszy widzę taki anons:

*W garażu jednego z nas przeprowadziliśmy badania laboratoryjne nad potrzebami energetycznymi mózgu.*

Obiektami badań były 10 miejscowych bezrobotnych, którzy za pół litra na głowę (nomen omen) zgodzili się wystąpić w roli ochotników. Izolowane mózgi zanurzaliśmy w specjalnych pojemnikach, dodając do nich kolejno poszczególne makroskładniki energetyczne.

Najwyższą sprawność intelektualną wykazywały mózgi karmione smalcem ze skwarkami; jeden z nich poprosił nawet o wrzucenie do pojemnika olejki z kiełbasowej, by mógł szybciej zaspokoić swoje potrzeby intelektualne. Po zakończeniu eksperymentu właściciel tego właśnie mózgu napisał 7 książek o wyświeconym „optymalnym” nad zdrowym rozświeceniem.

# Wielka moda na tłustą dietę

W 1999 r. książka „Dieta optymalna” znalazła się na 10. miejscu rocznego rankingu najlepiej sprzedających się książek w Polsce! (Ranking „Rzeczpospolitej”) W notowaniach miesięcznych lat 1996-99 pojawiała się wielokrotnie na czołowych pozycjach, w tym na miejscu 1!

W tamtych latach setki tysięcy Polaków, poznało dzięki tej książce zarówno koncepcję zdrowej diety, jak i wizerunek jej autora, odmienny od tego, który znamy dzisiaj – patrz okładka.

Popularność tej książki i diety w tamtych latach nie można porównać do niczego, co było później. Była to – podobnie jak w przypadku Tallera – wielka moda tamtych lat.

## Bestsellery roku 1999

### Poradniki

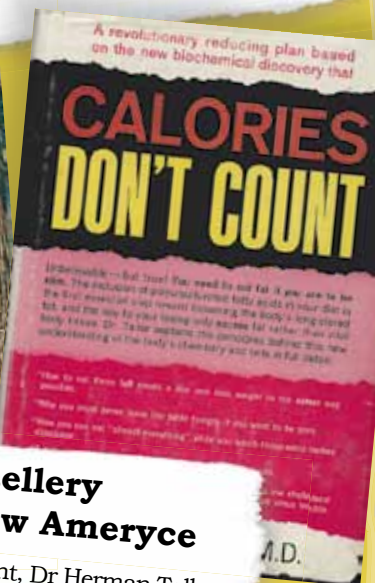
**10.** Jan Kwaśniewski, Marek Chyliński „Dieta optymalna” (Polskapresse sp. z o.o. Oddział Prasa Śląska w Katowicach) 33 500 egzemplarzy. W ciągu czterech lat sprzedano ogółem 174 000 egzemplarzy tej pozycji. W roku 1996 – 10 500; w 1997 – 63 000; w 1998 – 67 000.



## Bestsellery roku 1961 w Ameryce

**8.** Calories Don't Count, Dr Herman Teller

Książka Hermmana Tallera była w latach 60. nie mniej popularna w Ameryce niż „Dieta optymalna” 38 lat później w Polsce. W pierwszym roku sprzedaży osiągnęła 8. miejsce na liście najlepiej sprzedających się książek! Była to ogromna moda trwająca w USA przynajmniej do roku 1967. W ciągu tych lat sprzedano szacunkowo około 2 milionów sztuk tej książki.



torzy stwierdzają : *Dieta ketogenna powoduje ostre pogorszenie pamięci i wzrodkowo-przestrzennej i obniży przyrost mózgu*. Jak to w życiu – co za co ...

Nie powinno to nas zbyt dziwić. Jak podałem w swojej książce, za *Biochemii Harpera*, najniższy poziom glukozy we krwi mają owce i krowy. Trzeba wiedzieć, że drobnoustroje żyją w jednym z ośrodków tych zwierząt uważają przetwarzają zjedzoną celulozę głównie w kwasy tłuszczowe.

Tak więc, zwierzęta te ostatecznie *jedzą tłusto i niskowłóknistą żywność*, używają ciał umysłowo (*nomen omen*) barana i wołu. Na szczęście nie muszą one stawiać czoła takim wyzwaniom intelektualnym, jak: czytanie, czy też pisanie artykułów. Ich głównym problemem jest dokonanie wyboru: czy skubnąć trawę z prawej, czy – listek z lewej. Ponadto potrzebują tylko stada i przewodnika.

Pojawiły się też doniesienia, na razie nieliczne, że dieta ketogenna pogarsza wskaźniki metabolizmu lipidów u dzieci, a u dorosłych – pracę serca; zdarzały się nawet przypadki powiększenia komórki, co jest pozornie dostrzegalne – ce, jeżeli się wie, że pod uwagę, że serce „lubi” ciała ketonowe. Widocznie jednak „nie lubi” ich nadmiaru, bo zaburza równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Jest to zgodne z moim przekonaniem, wyrażonym w książce, że **wszelki nadmiar jest szkodliwy**.

Spotkałem się też z zachętą, cym doniesieniem, że pod wpływem diety ketogennej u 5 pacjentów nieco złagodniały objawy choroby Parkinsona; autorzy nie wykluczają jednak efektu *placebo*, czyli sugestii.

Obcując z *Optymalnymi*, nie odniosłem wrażenia, by wikszość z nich miała jak przeszłość epileptyczną. Nie jest to zatem grupa, która **musi** hamować funkcjonowanie mózgu, poprzez zmniejszanie dostępu takiego paliwa, jakiego on najbardziej potrzebuje; szczególnie przy tym zalewa organizm ciałami ketonowymi i wolnymi rodnikami.

W tym artykule artowałem już na temat powszechnego noszenia okularów. Teraz dodam jeszcze dwa inne przykłady rozumowania absurdalnego:

- Czy fakt, że **pewien procent** osób cierpi na zaparcie, musi prowadzić do wniosku, że **wszyscy Optymalni** muszą brać lewatywę przez całe życie?

- Albo czy **wszyscy** muszą brać insulinę tylko dlatego, że **niektórzy** chorują na cukrzycę?

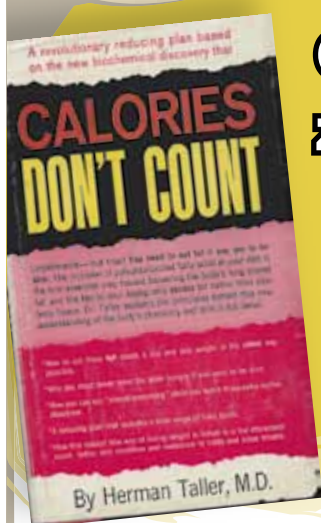
Jeżeli ktoś powie, że to co innego niż **powszechne** stosowanie diety **ketogennej**, zapytam – **a dlaczego?**

W całej tej dyskusji nad wglądami dostrzegam ten pewien aspekt pozytywny. Otóż okazuje się, że *wierchuszka* optymalnych **zna** jednak treść mej książki, choć zakazuje jej czytania *dołom partyjnym*. Wiadomym użyciem terminologii z minionego okresu, ponieważ widać wyraźnie, że niektóre gremia tkwią w nim nadal.

Pamiętam tam, jak *śłoneczko narodów* – towarzysz Stalin zmuszał swój naród do oglądania filmów radzieckich (przeważnie o nim), sam natomiast w towarzystwie wybrańców oglądał najnowsze filmy hollywoodzkie. Tak bywa zawsze, kiedy u podstaw jakiejś ideologii leży fałsz i obłuda. Jak mówił Marks – najwyższy autorytet stalinizmu (choć pewnie wcale nie chciałby nim być): *historia powtarza się jako farsa*.

Czy *wierchuszka* się czego nauczy? Jest to mało prawdopodobne, jeżeli naprawdę spotyka tak mało wglądów i białka, jak zaleca innym. Wtedy do czytania pozostanę jej książce dra Kwańskiego oraz bańki i legendy, ale nie wszystkie... *Anderse*na radzomija, bo on szerzy pornografię, opowiadając o jakimś nagim królu.

Niewykluczone jednak, że niektórzy spotędzą *znaczących Optymalnych* jedzących po kryjomu (w szafie?) nieco większą ilość wglądów, za małe jednak, by zrozumieć dogłębnie teksty naukowe. Tkwią więc w rozkroku pomiędzy szarlatanerią i nauką, i tak już zapewne pozostaną, ponieważ w tej pozycji trudno się przewrócić w prawo lub w lewo (najłatwiej na wznoszącym).



## Gdyby nie opadła żelazna kurtyna...

**Kto mógł jeszcze 20-30 lat temu przypuszczać, a kiedykolwiek kto z nas b dzie miał szans zapoznać się z t ksi k ?**

W latach komunizmu dost p do publikacji wydawanych na Zachodzie mieli tylko nieliczni, a w ród nich pracownicy sektora wojskowego. Dzi , korzystaj c z sieci Internet, mo na bez wi kszego problemu zamówi t ksi k w jednym z ameryka skich antykwariatów, wraz z wysyłk do Polski.

Tym, którzy zachowali jeszcze krytycyzm i ciekawo wiata, przypomn co , o czym od dawna wiedz , ale nad czym przestali si zastanawia , w nast pstwie długotrwałego *prania mózgu*.

**- Narz d pozbawiony paliwa, jakie jest dla niego najlepsze, nie tylko nie mo e sprawnie pracowa , ale tak e szybciej si starzeje. A to ju nie s arty.**

Powszechnie wiadomo, e rdzeni Eskimosi z Grenlandii nie cierpieli, w zasadzie, na adne choroby cywilizacji (wł cznie z otyło ci ), a jednak po przekroczeniu 50 lat ycia zaczynali si do szybko starze i umierali mierci naturaln , wkrótce po sze dziesi tce.

**A mo e przyczyn było zbyt szybkie starzenie si mózgu, którego potrzeby ywieniowe były gorzej zaspokajane ni potrzeby pozostałych narz dów? Czy mo na to z góry wykluczy , bez odpowiednich bada ?**

Wiemy, e to wła nie mier mózgu oznacza kres ycia. Dlatego Eskimos umierał, by mo e, ze zdrow w trob i bez zmian mia d ycowych. Niestety, nie s dz , eby odczuwał z tego powodu jakie szczególne zadowolenie...

Prosz zwróci uwag , e zarówno Banting jak i Lutz wspomagali swój mózg alkoholem, przez co by mo e unikn li losu Eskimosów; zreszt – pó niej zacz li. Ten pierwszy, dostar-

czał mózgowi prawie 200 g paliw (w glowodany + alkohol), do tego dochodzi niewielka ilo kwasów organicznych z owoców i warzyw. Ten drugi – ok. 140 g (70+70).

Mo emy sobie artowa z alkoholu lub nim straszy , ale tym dwóm panom raczej nie zaszkodził. Oczywi cie, zawsze mo na powiedzie , e gdyby nie pili, yliby jeszcze dłu ej. A mo e byłoby odwrotnie; czy kto to wie na pewno? By pokry potrzeby mózgu, powinni je wówczas 120-130 g w glowodanów. Nie wiemy, czy rzeczywi cie byliby wówczas zdrowsi.

**Jeste my w tej dogodnej sytuacji, e znamy zarówno osi gni cia, jak i bł dy nast pców Bantinga, mo emy zatem, bogatsi o ich do wiadzenie, wybra skuteczn i bezpieczn diet , wzbogacaj c j o now wiedz i unikaj c starych bł dów.**

Za najlepsz baz wyj ciow uważam diet Lutza; jest wywa ona, daj ca si uzasadni naukowo i, co najwa niejsze, sprawdzona eksperymentalnie.

Niestety, znaj c sposób picia naszych rodaków – obawiam si , e zalecanie picia alkoholu, nawet w ilo ci umiarkowanej, mo e by odbierane jako zach ta do alkoholizmu b d jego usprawiedliwianie. Dlatego pragn podkre li z naciskiem, e osoby uzależnione od alkoholu, lub posiadaj ce skłonno ci do takiego uzależnie-

nia, **musz** po prostu alkoholu unika **w ka dej postaci!**

Osoby takie powinny podnie spo ycie w glowodanów, by organizm nie musiał „scukrza ” zbyt du ej ilo ci białka.

Podobne zalecenie nale y zreszt uwzgl dni w diecie wszystkich osób ogólnie zdrowych. Mózg nie powinien „ebra ” o w glowodany, skoro w naszym rodowisku zewn trznym (w odró nieniu od rodowiska dawnych Eskimosów lub krajów III wiata) wcale ich nie brakuje!

Trzeba te wzi pod uwag zawarto witamin i soli mineralnych; nie zapominaj c przy tym o równowadze kwasowo-zasadowej, która wymaga odpowiedniego spo ycia warzyw i owoców; zapewnij cych przy okazji dowóz naturalnych przeciwutleniaczy i innych substancji czynnych biologicznie.

Taka dieta została opracowana i jest ju , od pewnego czasu, stosowana w Arkadii Polania w Kobylej Górze. Ci gle jest doskonałona, zwłaszcza pod k tem przystosowania do stanu zdrowia poszczególnych pacjentów, których organizmy s w ró nym stopniu wyniszczone diet ubog w białko i wiele innych składników od ywczych. Warto podkre li , e jadłospisy w tym o rodku s układane tak, by zawarto składników od ywczych była zgodna z o cjalnymi normami; z tego co wiem, jest to **jedyna Arkadia, która tak post puje.**

Wi cej na ten temat powiem na Konferencji w Polanicy, która odb dzie si w drugiej połowie wrze nia tego roku. Przedstawi na niej, mi dzy innymi, wyniki bada nad ró nymi dietami niskow glowodanowymi, opublikowane w pi miennictwie wiatowym. Wi kszo z nich zawiera du o białka i niezbyt du o tłuszczu. Coraz wi ksza liczba naukowców zaczyna gło no mówi , e **pot pianie diety niskow glowodanowej jest nieuzasadnione.**



Na razie podkreśla się, że jest nieszkodliwa, a jej wpływ na gospodarkę w glukozy i tłuszczach jest na ogół korzystny. Obawy dotyczą jednak odległych skutków, których nie da się przewidzieć w oparciu o dotychczasowe materiały. Nauka posuwa się więc powoli, ale jak się wydaje, w kierunku dla nas obiecującym.

Podkreślam jednak raz jeszcze, że **nikt** nie bierze pod uwagę możliwości powszechnego stosowania w praktyce diety o składzie zbliżonym do **diety „optymalnej”**.

Wiem, że część osób ma i będzie miała mi za złe to, że obalam pewien mit. Nikt przecie nie lubi, kiedy się burzy jego wiata i podważa jego religię. Proszę wziąć jednak pod uwagę, że na popieraniu dra Kwańskiego straciłem więcej, niż przeważająca część *Optymalnych*. Była to dla mnie naprawdę dotkliwa i kosztowna pomyłka!

Podkreślam z naciskiem: **dieta „optymalna” jest szkodliwa** na dłuższą metę; **nie dlatego, że ja tak mówię – byłaby szkodliwa nawet wtedy, gdybym powiedział, że jest dobra**. Moje poglądy nie wpływają na jej prawdziwość, tak jak nie wpływają na klimat. W obu przypadkach decyduje prawa natury.

Wiem też, że wielu *Optymalnych* pozostanie przy dotychczasowych **poglądach**, ponieważ boją się zmian w swoim świecie, pełnym fałszywego bezpieczeństwa. Rozumiem to, bo sam nie lubię złych wiadomości. Jeszcze nie tak dawno temu władcy zabijali posłańców przynoszących złe wieści. Teraz jest nieco lepiej.

Krótko mówiąc – ja zrobiłem to, co powinienem – a *Optymalni* robi to, co zechcą. Jak mówi przysłowie ludowe: **„swoje rób i koś patrz”**.

Pozostaje dodać, że w rodzaju jej liczby osób zawsze mogą znaleźć się jednostki o szczególnej przemianie materii, którym dieta „optymalna” może całkiem dobrze służyć. Trudno mi namawiać je do jakichś zmian, muszę jednak uważać na swój organizm, a przynajmniej kontrolować wskaźniki: gospodarkę cukrowo-lipidową we krwi oraz proste przejawy funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego (energia, nastrój, pamięć czy koncentracja). Po pewnym czasie mogą wystąpić niedobory niektórych składników odżywczych, trzeba się zatem do nich stoż konsultować z kompetentnym lekarzem.

Moi drcy powiadają: *uczmy się na błędach cudzych*. Chyba jednak nie chcemy, aby cudze błędy były sprawdzane na nas, przez ludzi, o których Sokrates rzekłby: *nie wiedz, że nie wiesz*.

**Stawka jest życie. Powtórki nie będie.** ■

**dr n. przyr. Włodzimierz Ponomarenko**