



WNZO:045: W poszukiwaniu idealnej diety – o tym jak szukać najbardziej odpowiadającej nam diety.

Opis odcinka: <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p045>

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek czterdziesty piąty. Dzisiaj będzie przepis na idealną, no może prawie *idealną dietę*. Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Mam przyjemność przywitać Cię już w kolejnym, bo czterdziestym piątym odcinku podcastu na blogu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Każdy z nas zdaje się mieć coś do powiedzenia na temat odżywiania, na temat tego co warto jeść, a czego nie. Są to opinie czasem bardzo skrajne. Poczynając od takich, że obecnie wszystko już jest tak zanieczyszczone, że nawet oddychanie szkodzi – dając sobie tym samym wolną rękę do podejścia typu „hulaj dusza, piekła nie ma”. Na drugim końcu skali mamy bardzo restrykcyjne, eliminacyjne diety i ich zwolenników - twardo stojących na stanowiskach, że albo ta dieta albo żadna inna. Pewnie tak jak zazwyczaj w życiu bywa, prawda leży gdzieś po środku. Jednak dla każdego z nas - bo jesteśmy na innym etapie swojego rozwoju, swojego życia, mieszkamy w innym środowisku i z wielu innych powodów – ten złoty środek dla każdego z nas może wypadać w troszkę innym miejscu. Dlatego termin idealna dieta może oznaczać coś zupełnie innego dla każdego z nas. Jednak czy z tego powodu należy zaniechać jej poszukiwania? A jeżeli chcemy jej poszukiwać, to jakimi kryteriami się kierować i w którym kierunku zrobić swój pierwszy krok? W poszukiwaniu odpowiedzi na te pytania i wiele innych do nagrania podcastu zaprosiłem dzisiaj *Damiana Parola*. Damian jest dietetykiem i od wielu lat aktywnie pomaga innym osobom znaleźć ich własną, idealną dietę. Zapraszam!

Michał: Witam Cię, Damianie, serdecznie w moim podcaście.

Damian: Cześć Michał!

M: Przedstaw się, proszę, słuchaczom podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie.

D: No, więc tak. Ja nazywam się Damian Parol. Jestem *dietetykiem* z wykształcenia, po warszawskim SGGW. Robiłem jeszcze studia podyplomowe z *psychodietetyki*. A teraz jestem w trakcie otwierania *przewodu doktorskiego*, no i będę się doktoryzował właściwie z dietetyki, ale już na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

M: Przewód doktorski, czyli rozumiem, że zaczynasz ten doktorat dopiero, tak?

D: To jest tak, że ja skończyłem teraz *badania* w zasadzie swoje, zbieram tam jeszcze, porządkuję te wszystkie dane, które zebrałem - będę je obrabiał. No i to polega na tym, że trzeba rozpocząć formalności, które się wiążą z doktoratem.

M: A możesz zdradzić temat tego doktoratu?

D: Tematem mojego doktoratu - co pewnie osoby, które mnie obserwują gdzieś tam, bardzo dobrze wiedzą, bo ja rekrutowałem uczestników do tego przez swoje media społecznościowe - jest „*Wpływ diety wegańskiej na wydolność biegaczy długodystansowych*”. W grupie amatorów, bo tutaj nie udało mi się dotrzeć do tak dużej grupy profesjonalistów, żeby to było sens robić, więc brałem po prostu osoby, które amatorsko trenują biegi.

M: Rozumiem. Powiedz, od kiedy zwracasz uwagę na to, co jesz? W ogóle skąd zainteresowanie dietetyką u Ciebie?

D: To jest trudne pytanie, bo na pewno ten proces kiedy ja się zaczynałem interesować jedzeniem jest bardzo długi. Znaczący on się myślę zaczął wiele lat przed tym, jak poszedłem na studia i wiele lat przed tym, jak w ogóle o tym myślałem - że gdzieś tam ja na to jedzenie myślę, że zwracałem trochę bardziej uwagę niż inni. Ale sam pomysł, żeby pójść na studia dietetyczne to jest w zasadzie kompletny *przypadek*. Dlatego, że ja w momencie, w którym byłem w klasie maturalnej, to biegałem w *biegach krótkodystansowych*. I każdy kto - zwłaszcza w młodym wieku trenował - to wyobraża sobie albo wie ze swojego doświadczenia, że jak się jest młodym, kilkunastoletnim biegaczem, czy innym sportowcem, to człowiekowi się wydaje, że podbija świat i że właściwie tylko to co uprawia jest ważne, tylko ta dyscyplina się liczy. Więc ja bardzo olewałem szkołę wtedy, do matury się

praktycznie nie przygotowywałem i nie myślałem też za bardzo o studiach - co ja będę studiował. Miałem gdzieś tam z tyłu głowy - bo AWF wtedy miał otwierać kierunek, który się nazywa *Sport* i to był właśnie taki kierunek dla sportowców, którzy chcieli jednocześnie studiować i gdzieś tam się uczyć, czegoś pewnie w stylu Wychowania Fizycznego, tylko po prostu też mieć warunki do trenowania. Na moje szczęście ten kierunek się nie otworzył, bo na pewno gdyby ten kierunek się otworzył, to ja byłbym w zupełnie innym miejscu niż jestem dzisiaj. Pewnie bym to studiował i w sumie nie wiem co by się wydarzyło - czy moje życie by wyglądało tak jak dzisiaj wygląda. A to jak dzisiaj wygląda mnie bardzo satysfakcjonuje, więc wolałbym tego nie zmieniać. Ten kierunek się nie otworzył, więc ja na niego nie poszedłem. Ale gdzieś tam w międzyczasie rozmawiałem z koleżanką - też zupełnie przez przypadek - która powiedziała, że idzie na dietetykę. Ja tak pomyślałem: o Boże, dietetyka to jest świetny kierunek, ja *chcę studiować dietetykę*. Wcześniej nie słyszałem nigdy o tym, ale wtedy jak ona mi to powiedziała, to mnie tak olśniło, że ja *chcę studiować dietetykę*. No i dostałem się tą dietetykę, zacząłem to studiować. No i tak z biegiem czasu - tak jak mówimy o tym żywieniu - no to tutaj tym się zaczynałem *interesować* i gdzieś tam przez te studia coraz bardziej. I myślę, że to też cały czas we mnie *dojrzewa* - to znaczy, że gdzieś tam tą moją dietę, taką codzienną dietę, to próbuję ulepszać na bieżąco, że udaje mi się coś poprawić - nie jeść na przykład słodczy, nie jeść takich przetworzonych rzeczy, dodać więcej warzyw liściastych do diety, czy coś takiego i realizować więcej takich zdrowych nawyków.

M: Ale to jest ciekawe co mówisz, bo to też się potwierdza jak ja obserwuję siebie - dobieranie diety to jest proces, który jakby tworzy się razem z nami. I o ile taki typowy amator, który nie wie nic o dietetyce, może to sobie jakoś wytłumaczyć - że no ja się uczę metodą prób i błędów - no to Ciebie można postrzegać jako profesjonalistę, bo skończyłeś studia związane z dietetyką, teraz robisz doktorat, a mimo tego u Ciebie to ciągle ewoluuje, szukasz tej idealnej diety u siebie.

D: Nie jest tak, że szukam idealnej diety, bo to nie do końca o to chodzi - chociaż na pewno gdzieś tam ma to tu znaczenie - ale przede wszystkim chodzi o to, że najtrudniejszym elementem w każdej diecie to jest *wprowadzenie* tej diety. I to jest moment, w którym osoby, które nawet zajmują się tym profesjonalnie, nawet osoby, które mają o tym bardzo dużą wiedzę, sobie różnie radzą. Jest wielu dietetyków, którzy się odżywiają bardzo przeciętnie. Nie dlatego, że oni nie mają wiedzy na temat tego jak się odżywiać, tylko dlatego że im jest trudno to wprowadzić. Ja tak powiedziałem, że wielu dietetyków, którzy się odżywiają bardzo przeciętnie, ale ja też całymi latami się odżywiałem może trochę lepiej niż przeciętnie, ale nie tak jakby wypadało, że dietetyk powinien się odżywiać. No i do

dzisiaj mam cały czas takie poczucie, że to nie jest *proces*, który jest do końca skończony i który należałoby tutaj gdzieś tam tą swoją dietę starać cały czas poprawiać. Właśnie z tego względu, że jest to trudne do wprowadzenia w życie. Nie rozpisanie - bo opisanie takiej idealnej diety to nie byłoby takie strasznie trudne, to się da zrobić - ale wprowadzenie jej w życie jest *problematyczne*. Tutaj też polecam bardzo książkę „*Beztroskie jedzenie*” - ją jest trudno zdobyć już dzisiaj niestety, ale to jest świetna książka, która opowiada właśnie o *psychologii jedzenia*. I tam jej autor opisuje, że każdego dnia podejmujemy około dwustu *decyzji żywieniowych* - to jest ogromna ilość energii nawet przeznaczonej na tą każdą z decyzji. Bo to jest: czy zjeść tego cukierka, czy go nie zjeść, czy napić się tej herbaty, która stoi obok, czy ją posłodzić, czy jej nie posłodzić, czy wybrać taką kaszę czy inną - to jest mnóstwo decyzji. No i tego się nie da jednego dnia zrobić, tego nie da się uporządkować jednego dnia. Więc to zawsze będzie wymagało bardzo dużo czasu i to jest *proces*, który długo nie jest skończony.

M: Powiedziałeś, że najtrudniejszym elementem diety jest jej wprowadzenie - nie ułożenie, tylko wprowadzenie. A co takiego szczególnego w tym jest - czy chodzi o to, żeby znaleźć w sobie motywację, aby umieć oprzeć się tym pokusom, czy może są jakieś inne techniczne problemy związane z dostępnością produktów, które są w diecie? Na czym ta *trudność* polega?

D: To jest kilka warstw tutaj. Na pewno motywacja ogrywa ważną rolę, bo motywacja jest bardzo ulotna. To znaczy my jesteśmy zmotywowani na samym początku, kiedy wchodzimy w dietę - większość ludzi jest zmotywowana dobrze w tym momencie. Ale tego wystarcza zapału na najwyżej kilka tygodni, potem potrzebujemy pewnego nawyku, no przymuszania się do tego, żeby to rzeczywiście robić. I tu jest pierwsza warstwa, taki pierwszy problem. Dostępność produktów nie powinna być problemem, o ile dieta jest dobrze ułożona - o ile albo my zadbaliliśmy o to, żeby opierać tą dietę o produkty, które nie są specjalnie egzotyczne albo dietetyk, z którym współpracujemy o coś takiego zadbał. Więc to nie powinien być problem, ale problem już mogą być umiejętności kulinarne - nie każdy sobie dobrze radzi z gotowaniem, nie każdy jest w stanie ugotować smacznie i szybko w miarę. No bo to wiadomo, że ktoś może być nawet dobrym kucharzem, ale nie umieć tych dań przygotowywać ekspresowo w miarę. A nam jednak jest to potrzebne w ciągu całego życia, takiego codziennego życia - że potrzebujemy jednak rozwiązań, które są szybkie. No takie mamy czasy i to nie jest tak, że możemy spędzić dwie godziny gotując obiad, po prostu nikt nie ma to czasu. Tak możemy się pobawić w weekend, ale nie w tygodniu – nie, kiedy potrzebujemy po prostu coś szybko zjeść zdrowego i w miarę smacznego, byśmy chcieli jeszcze do tego.

M: Dobrze. Po tych latach, gdy interesowałeś się jedzeniem, gdy studiowałeś dietetykę - jak wygląda Twoja *obecna dieta*?

D: Ja jestem na diecie, którą nazywam *dieta roślinną*. Trochę po to, żeby nie nazywać tego weganizmem, bo uważam że weganizm to jest takie szersze pojęcie, wiążące się też z kwestiami etycznymi. Ja się tutaj skupiam na diecie głównie. I jest to dieta, która nie dopuszcza produktów - w moim przypadku - *odzwierzęcych*. Chociaż to nie jest to taka sztywna zasada - te diety bazujące na roślinach mogą dopuszczać produkty zwierzęce. W moim przypadku tak nie jest. I są to produkty *niskoprzetworzone*, produkty które są zdrowe, staram się żeby w tej diecie było dużo *warzyw*, dużo *owoców*, żeby były *warzywa strączkowe* i tak dalej.

M: Jak *długo* jesteś na diecie roślinnej?

D: To jest *kilka lat*, trudno mi jest powiedzieć teraz dokładnie.

M: I z perspektywy tych kilku lat - czy to jest coś co akurat w Twoim przypadku się *sprawdza* i jakby swoją przyszłość wiążesz właśnie z tą dietą?

D: Tak, to jest zdecydowanie coś co w moim przypadku się sprawdza. To znaczy ja jestem z tego *bardzo zadowolony*. To co nauczyłem się gotować w tym czasie bardzo mi smakuje, odpowiada mi to, jest to dieta, która mi pasuje. Jest to też dieta, która mimo tego, że nie ma w niej białka zwierzęcego, udaje mi się na niej utrzymywać *masę mięśniową* - co jest dla mnie ważne, bo trenuję siłowo. Więc ja jestem z tego zadowolony. Nie uważam, że każdy musi przechodzić na taką dietę roślinną, chociaż uważam, że warto, żeby właściwie każdy włączył więcej produktów roślinnych do swojej diety.

M: O tym porozmawiamy jeszcze w dalszej części, bo Cię poproszę o skonstruowanie takiego mini poradnika. Natomiast teraz chciałbym poruszyć troszeczkę inny wątek, bo wiem że prowadzisz praktykę polegającą na dobieraniu diety. Powiedz, *jacy ludzie* przychodzą najczęściej właśnie po poradę, aby im skonstruować, stworzyć dietę?

D: Są to głównie osoby *odchudzające się*. Niestety - i tutaj mówię niestety, bo nad swoją dietą warto pracować niezależnie od tego ile kilogramów mamy, czy tych kilogramów jest za mało, czy ich jest

za dużo, czy ich jest w sam raz - to nad dietą większość osób *powinna pracować* niezależnie od tego ile ważą. Większość osób budzi się, że coś jest nie tak w momencie kiedy po prostu przytyją i wtedy zazwyczaj trafiają do dietetyka, co jest trochę smutne. Ludzie nawet częściej trafiają do dietetyka w momencie, w którym przytyją niż w momencie, kiedy posypie im się zdrowie. Jest wiele chorób, które wynikają bezpośrednio lub niemal bezpośrednio ze *złego odżywiania się*, ale takie osoby niestety nie trafiają zazwyczaj do dietetyków. I mimo że to zdrowie ich szwankuje, to niestety sobie albo nie zdają sprawy, albo to nie jest dla nich dostateczna motywacja, żeby trafić do dietetyka, albo żeby zacząć pracować nad swoją dietą bez współpracy z dietetykiem. No, ale w momencie, w którym te osoby widzą, że ważą za dużo, no to wtedy trafiają do mojego gabinetu. Ja się im staram pomóc, chociaż jest to dosyć już *późny moment*, to już jest zazwyczaj - nigdy nie jest za późno, żeby tą dietę poprawiać - ale jest to już późno, kiedy ważymy za dużo.

M: Tak. Powiedz, jaki był Twój najdziwniejszy albo najciekawszy przypadek, jeśli chodzi o kogoś kto przyszedł po poradę dietetyczną?

D: To tak. Myślę, że najciekawszym przypadkiem jaki miałem, z którym współpracowałem to była dziewczyna, która była młodą bardzo dziewczyną - ona miała kilkanaście lat - i *chciała przytyć*, bo ważyła bardzo mało. Ona ważyła około 45 kg, jeśli dobrze pamiętam, przy takim wzroście pod 1,70 m, więc była bardzo, bardzo szczupła. No i jej zależało, żeby przytyć. I była weganą, co tutaj przynajmniej teoretycznie nie ułatwia zadania nam, ale udało nam się. Z tego co pamiętam około 15 kg jej się udało w górę zbudować, więc tutaj to bardzo dobrze nam poszło. Ona też nie nabrała jakoś specjalnie tkanki tłuszczowej, chociaż w jej przypadku to... ona trochę tej tkanki tłuszczowej oczywiście nabrała i to było dobrze, bo bardzo szczupłe kobiety zazwyczaj nie są zdrowe, bo to się psuje zdrowie hormonalne wtedy. Nabrała też trochę masy mięśniowej i byłem bardzo zadowolony z tego, byłem bardzo dumny z siebie i z niej, że udało się taką przemianę w jej życie wprowadzić.

M: Rzeczywiście ciekawy przypadek, bo tak jak powiedziałeś na początku - zwykle ludzie przychodzą po to, żeby schudnąć, a tu mamy coś zupełnie odwrotnego. A powiedz w przypadku tej dziewczyny czy to była tylko dieta czy dieta połączona z aktywnością fizyczną?

D: Tak, ona również *trenowała* i u niej tego ruchu było dosyć dużo. To było o tyle nietypowe, że na przykład ona miała taki zwyczaj, że chodziła na *spacery* regularnie i to był dla niej ważny zwyczaj. Powiem szczerze, że ja bym chciał, żeby ludzie którzy przychodzą do mnie i się odchudzają, żeby oni mieli zwyczaj po prostu regularnych spacerów...

M: (śmiech)

D: ... żeby w ten sposób się relaksowali i trochę też kalorii spalili. No a właśnie ona, mimo że u niej był odwrotny zupełnie problem, to miała właśnie taki zwyczaj czy to chodzenia w różne miejsca a nie jeżdżenia, jeśli była taka możliwość, chodzenia właśnie specjalnie na spacer i tak dalej. Ona też *trenowała siłowo*, ja jej w tych treningach pomagałem, to też było bardzo ważne w jej przypadku.

M: Rozumiem. Utarła się opinia, że ludzie będący na diecie roślinnej są generalnie zdrowsi, że jedzenie dużej ilości warzyw i unikanie produktów odzwierzęcych powoduje, że ludzie są zdrowsi. Czy rzeczywiście *tak jest* i czy w takim przypadku na ludzi, którzy kładą nacisk na jedzenie dużej ilości warzyw, unikania produktów odzwierzęcych - czy tam czekają na nas jakieś *zasadki*?

D: Jak to tak skonstruujesz - to znaczy, że mamy osobę, która unika produktów odzwierzęcych albo w ogóle ich nie je, dba o to żeby w tej diecie było sporo warzyw, żeby to była *zdrowa dieta* w takim konwencjonalnym ujęciu, czyli dużo produktów niskoprzetworzonych i zdrowe źródła tłuszczu i tak dalej - no to w zasadzie tutaj specjalnych na nas pułapek *nie ma*. Ale to co może być pułapką, w którą część osób może wpaść, to to że ktoś na przykład przechodzi na dietę *wegańską* chociażby i zaczyna jeść produkty, które są *wysokoprzetworzone* - chociażby wędliny sojowe. Że tych *wędlin sojowych* jest dzisiaj na rynku sporo i ten asortyment produktów się zwiększa, ale nie jest to produkt, który jest zdrowy. Tutaj daleko mi jest do takiej ortodoksji, że - o nie wolno zjeść parówki sojowej - bo mi też się czasem zdarza zjeść parówkę sojową, ale jeśli ktoś codziennie je wędlinę sojową, jeszcze tylko co jakiś czas jada w *wegańskim fast-foodzie*, je jakieś *wegańskie słodycze*, to jego dieta nie jest specjalnie lepsza, może w ogóle nie jest lepsza od takiej diety przeciętnego Polaka. I samo hasło „*weganizm*” albo że „*to nie zawiera produktów odzwierzęcych*” nie powoduje, że te produkty są zdrowe, no i siłą rzeczy, że ta dieta jest zdrowa.

M: Rozumiem. Z kolei zwolennicy jądania produktów odzwierzęcych - mięsa, serów - często podnoszą taki argument, że w obecnych czasach z uwagi na wyjałowienie gleby, rośliny nie mają już tak dużo *składników odżywczych* i do tego dochodzi jeszcze to, że większość roślin ma w sobie *pestycydy*. I składając to w całość argumentują, że wcale jądanie roślin nie jest zdrowe. Bo po pierwsze mają mało składników odżywczych, po drugie mają dużo pestycydów i herbicydów w sobie. Co Ty na to?

D: To tak. To są dwie rzeczy: jedna to pestycydy, drugie to są składniki odżywcze. Trzecią rzeczą, której może nie warto poruszać, no to jest to jak na przykład odżywiane są zwierzęta, jaka jest *jakość* produktów odzwierzęcych, bo tutaj z tym też bywa czasem problem. Ale jeśli chodzi o *składniki odżywcze* w warzywach i owocach, to faktycznie co jakiś czas się pojawia taki argument, że no te dzisiejsze warzywa to mają *połowę* tych składników odżywczych, które miały na przykład warzywa dwadzieścia lat temu. Ale to na pewno są pewne zmiany, które wynikają z klimatu, sposobu nawożenia gleby, samej odmiany i tak dalej. I tutaj na pewno są pewne zmiany między tym co było kiedyś, a co jest dzisiaj. Ale cały czas trzeba pamiętać o tym, że te wszystkie warzywa, to są *żywe organizmy*, które *potrzebują* tych składników odżywczych - na przykład składników mineralnych, które pobierają z gleby do swojego *funkcjonowania*. I to nie jest tak, że na przykład pomidory mogą przestać mieć potas, bo one tego potasu potrzebują, ten potas jest im potrzebny w ich *metabolizmie*. Nawet jeśli zrobi się go trochę mniej, to on musi tam być. Jest też druga rzecz - nie te składniki, które one pobierają z gleby, czyli na przykład potas - ale składniki, które one *samę wytwarzają*. Zazwyczaj to się określa jako *wtórne produkty metabolizmu* i tutaj to się troszeczkę komplikuje. To znaczy jak mamy chociażby pomidory, które są pomidorami *szklarniowymi* i są hodowane w *nieumiejętny* sposób, to wtedy one mają mniej wartości odżywczych, dlatego że żyją w *zbyt komfortowych warunkach*. Tak nawet się mówi „*warunki szklarniowe*” - że mamy taką pełną ochronę, takie idealne warunki. Tak samo jest też z pomidorami, jeśli pomidor sobie żyje w szklarni, w tej szklarni rolnik o niego nie dba - zaraz powiem co to oznacza, że dba - to taki pomidor rzeczywiście będzie *mniej odżywczy* i będzie też gorzej smakował. To czasami się pojawiają na rynku, szczególnie w zimie takie pomidory, które nie smakują za dobrze - to są takie pomidory, które są zazwyczaj źle uprawiane i one faktycznie tej wartości odżywczej nie mają zbyt dużo. Ja bym był daleki od tego, żeby takich pomidorów unikać, ale rzeczywiście jeśli mamy możliwość to lepiej wybrać te pomidory, które mają bardziej *intensywny smak*, zwykle też są bardziej kolorowe - ale z tym kolorem to jest tak, że to różnie bywa, on nie zawsze tutaj odzwierciedla. No właśnie z tym dbaniem o co chodzi? Chodzi o to, że jeśli mamy taką szklarnię i tam pobawimy się warunkami atmosferycznymi, które są w tej szklarni, czyli nasłonecznieniem, wilgotnością, temperaturą i tak dalej i te pomidory *postresujemy* trochę, to wtedy one są niejako *bardziej zmobilizowane* do tego, żeby więcej tych wartości odżywczych wytworzyć i dzięki temu mamy pomidory, które są smaczniejsze i które są *bardziej odżywcze*. I to dotyczy generalnie wszystkich tych produktów, które są hodowane w szklarniach.

M: Ale to ciekawe co mówisz, bo wydawać by się mogło, że właśnie warunki szklarniowe - takie idealne - to są warunki, w których roślina daje to co najlepsze z siebie, a jest dokładnie odwrotnie, bo ona nie musi się starać i jest mniej odżywcza, tak już troszeczkę to upraszczając.

D: To jest też tak, że my jesteśmy z natury *leniwi* - i mówię tutaj o wszystkich organizmach żywych - i jeśli organizm nie ma potrzeby się starać z jakiegokolwiek powodu - i tu mówimy i o zwierzętach i o ludziach i o roślinach - to tego nie robi, po prostu. No i w tym momencie właśnie w takich szklarniowych warunkach może się okazać, że pomidory przestają spełniać swoją rolę, bo są po prostu mało odżywcze.

M: Czyli jeżeli mamy do wyboru pomidory lub inne rośliny ze szklarni lub z gruntu, to lepiej kupić te z gruntu?

D: To znaczy jeśli kupujemy z gruntu, to mamy mniejsze ryzyko, że one mogą być takie mało odżywcze i mało smaczne - zazwyczaj te z gruntu będą *smaczniejsze*.

M: Dobrze. Czyli tak podsumowując tą część dotyczącą składników odżywczych, to ja rozumiem, że rośliny, warzywa które zjadamy - one pomimo tego, że rzeczywiście może gleba jest mniej odżywcza teraz niż to było dwadzieścia lat temu - one potrzebują tych składników odżywczych po to, żeby same *przetrawić*, więc one będą robiły wszystko co w ich mocy, żeby je w sobie zgromadzić, może troszkę mniej, ale jednak one będą je gromadzić i dzięki temu my ludzie potem je zjadając też będziemy pozyskiwać te minerały od nich. A jeśli chodzi o drugą część pytania dotyczącą...

D: ...o pestycydy...

M: Właśnie.

D: Ja bym chciał żyć w świecie, w którym nie ma *pestycydów* i jesteśmy w stanie wytwarzać duże ilości warzyw i owoców, no ale nie żyjemy w takim świecie. Niestety dzisiaj hodowla warzyw i owoców wiąże się z *ochronianiem* ich przy pomocy na przykład pestycydów i na dużą skalę niestety nie da się żywności produkować bez tych pestycydów. Nawet *organiczne produkty* mają... też stosuje się tam w organicznej uprawie pestycydy - stosuje się inne, często się stosuje mniej, ale one nadal są. Bo po prostu nie jesteśmy w stanie, poza takim przydomowym ogródkiem, tak dbać o te

nasze plony, żeby nie używać *żadnej chemii*, jak to się określa. Tylko teraz jest pytanie - czy to jest rzeczywiście dla nas duży problem? Czy to z punktu widzenia *zdrowotnego* to jest jakiś kłopot? Moim zdaniem nie. Dlatego, że po pierwsze używając warzywa i owoce *dostarczamy* sobie składników odżywczych, które również nas *chronią* przed na przykład zatruciem jakimiś substancjami chemicznymi. I tutaj *korzyści* ze spożywania warzyw i owoców są dużo większe niż ewentualne *negatywne efekty* zatrucia się pestycydami. Poza tym mamy dobre systemy, które służą temu, żeby *monitorować* ilość pestycydów w produktach spożywczych. Mamy też taki *system RASFF* - to jest system *wczesnego ostrzegania*, który służy do tego, że jeśli w jednym miejscu w Europie wykryjemy, że znajduje się jakiś pestycyd, który nie powinien się znajdować w tym produkcie albo przekracza *dopuszczalne limity*, no to w tym momencie na całą Europę idzie taka - to się nazywa *nota* bodajże, to jest jakaś konkretna nazwa dla tej wiadomości która idzie - i każdy urząd w Europie, który się tym zajmuje dostaje taką informację. Taki produkt jest *wycofywany* z rynku na koszt tej osoby, która wprowadziła ten produkt. Co też jest bardzo ważne, bo takim na przykład rolnikom nie bardzo się opłaca wprowadzić produkt ze zbyt dużą ilością pestycydów, no bo poniosą koszty wtedy wycofania tego produktu, nie mówiąc o stracie plonów, bo przecież nie zarobią już na tym. Więc tutaj te nasze systemy są dobre - mamy limity tych dopuszczalnych ilości pestycydów, no i ja jestem spokojny - to znaczy ja uważam, że tutaj nie ma... nie wiąże się to z realnym ryzykiem dla naszego zdrowia. Ewentualnie może w *sporadycznych* przypadkach, ale przyznam że nie znam żadnego przypadku kiedy by powiązano jakieś zatrucie pestycydami z pogorszeniem zdrowia, tak żeby było wiadomo, że ktoś trafił do szpitala, bo zatrzał się pestycydami w wyniku spożycia na przykład pomidorów albo innego produktu. To się może zdarzyć w momencie, kiedy ktoś *pracuje* z pestycydami, kiedy one są w wielokrotnie większych stężeniach - na przykład przy *produkcji* pestycydów albo przy *nawożeniu* - ale nie z perspektywy konsumenta.

M: Powiedziałeś o tym, że będąc na diecie roślinnej, w szczególności jedząc produkty nieprzetworzone, możemy odczuć pewne *korzyści* związane ze zdrowiem. A teraz idąc w drugą stronę - czy fakt, że jadamy produkty odzwierzęce automatycznie przeloży się na to, że będziemy *mniej zdrowi*, że będziemy się gorzej czuli?

D: Bardzo ważną rzeczą w dietetyce jest to, że my na *efekt* tego co robimy dzisiaj będziemy zazwyczaj *czekać bardzo długo*. To jest tak, że oczywiście o ile przytyć można nawet i w pół roku i w rok, o tyle na przykład większe prawdopodobieństwo nowotworów wynikające ze spożycia przetworzonego mięsa na przykład albo większe prawdopodobieństwo zawału serca w wyniku wysokiego spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i inne tego typu zależności - one się będą

ujawniać i tam za dwadzieścia, za trzydzieści, tam za czterdzieści lat. I trudno jest niestety w dietetyce się doszukać takiego, że - o dzisiaj na przykład zjadłem to i to i przez najbliższe tygodnie się będę lepiej czuł albo coś takiego. Oczywiście dużo osób mówi, że przeszło na dietę, to się lepiej czują i tak dalej. I tutaj pewnie jakieś małe różnice w tym samopoczuciu rzeczywiście są, ale prawdziwe zmiany tak na prawdę będziemy widzieć za *kilkadziesiąt lat* dopiero. I szczególnie osoby młode mogą się bardzo źle odżywiać, a czuć się znakomicie. Więc trudno jest naprawdę powiedzieć, że dieta kształtuje samopoczucie w takim realnym, *odczuwalnym wpływie*, perspektywie tygodni czy miesięcy. I jest mnóstwo ludzi, którzy na bardzo niezdrowej diecie mówią, że się czują znakomicie i nawet trudno z tym polemizować, bo te osoby pewnie różnicę odczują dopiero za kilkadziesiąt lat.

M: Ja tak sobie myślę, że to o czym mówisz – to, że ludzie po zmianie diety - nie ważne z jakiej na jaką - czują się lepiej albo inaczej, to jest taki *efekt świeżości*. Bo ludzie lubią odmiany - przynajmniej większość - i coś zmienili w swoim życiu i może dlatego po prostu czują się inaczej, może lepiej w *ich odczuciu*.

D: Tak. Teraz mi się przypomniało a propos samopoczucia, że nawet dzisiaj przeglądałem *badania* - nie udało mi się go przeczytać, ale przejrzałem wnioski i mniej więcej metodologię i bardzo mnie ono zainteresowało. Bo tam w perspektywie *dwóch lat* obserwowano dwie grupy ludzi - jednej zalecono spożycie *zgodne z apetytem*, a drugiej grupie zalecono spożycie *około 30% mniejszej ilości kalorii*. I nie jestem pewien jak wyglądały te diety poza tym zaleceniem, ale domyślam się, że były to diety *dosyć zdrowe*, dlatego że obie grupy schudły. Ta grupa, która miała jeść zgodnie z apetytem schudła 0,4 kilograma. To się wydaje niedużo, ale większość ludzi przez dwa lata to by przytyła - gdybyśmy obserwowali po prostu ludzi, którzy nie przestrzegają żadnej diety i nie przywiązują większej wagi do swojego odżywiania, to przez dwa lata te osoby by przytyły tam kilogram czy dwa. To, że one schudły trochę, no to znaczy, że raz że nie przytyły, a dwa że jednak troszeczkę schudły. Druga grupa schudła całkiem solidnie. I co ciekawe ta grupa, która miała tę restrykcję kaloryczną, opisywała swoje *samopoczucie*, swój *popęd seksualny* również, również wskaźniki związane ze *stresem*, takie jak napięcie i tak dalej, jako znacznie *niższe* i akurat pociąg seksualny *wyższy* był u tych osób, one były bardziej aktywnie seksualnie, miały większy wigor, to znaczy lepiej się po prostu czuły. Więc jednak na przykład właśnie taki zabieg jak mniejsze spożycie kalorii w perspektywie dwóch lat jest nam w stanie wpłynąć na samopoczucie, takie mierzone w obiektywnych markerach. Ale też trzeba zawsze bardzo uważać na to, że nam jest dosyć trudno oceniać swoje samopoczucie i my jesteśmy właśnie bardzo *podatni na sugestie* i warto jest to obserwować gdzieś tam z zewnątrz, że gdzieś tam bardziej łatwiej nam będzie nawet czasem, żeby

ktos inny nam powiedział, jak ocenia nasze samopoczucie albo jak my wyglądamy, jak my się zachowujemy niż nam samym, no bo my jesteśmy na takie sugestie bardzo podatni.

M: A to ciekawe.

D: To badanie jest... muszę je opisać na blogu, bo jest interesujące.

M: A powiedz, Damian, czy są jakieś zalecenia, które wskazują, że spożycie *produktów odzwierzęcych* w jakiś konkretnych przypadkach jest *zalecane* lub wskazane?

D: Tak. Można powiedzieć, że tak jest. To znaczy są pewne składniki odzwierzęce, które są *korzystne* dla zdrowia ewidentnie. I tutaj na przykład takim przykładem jest *olej rybi*, czyli *EPA i DHA* - te kwasy tłuszczowe. One rzeczywiście jak się tam bardzo przyjrzymy temu, to można wynajdować na przykład badania, które sugerują, że one mogą zwiększać ryzyko nowotworu *prostaty*, ale z drugiej strony suma ich korzyści przede wszystkim związanych z lepszym funkcjonowaniem *mózgu* oraz lepszym funkcjonowaniem *układu krwionośnego* jest tutaj ogromna i tutaj naprawdę one są bardzo korzystne. Daje się co prawda je zastąpić przy pomocy *oleju z alg* - jeśli ktoś by chciał, to może po prostu olej z alg, które też wytwarzają EPA i DHA. No ale jest to taki bardzo wyraźny przykład produktu odzwierzęcego, który jest korzystny dla zdrowia. No i jest też kwestia *podaży białka*. Większość osób jednak tego białka je *zbyt dużo*, często je też z produktów, które są niekorzystne dla nich, na przykład z *przetworzonego* mięsa. Ale na przykład w przypadku osoby, która chociażby wychodzi z *choroby nowotworowej*, która jest wyniszczona tą chorobą nowotworową, to tutaj podawanie przynajmniej niewielkich ilości białka zwierzęcego będzie prawdopodobnie korzystne. Oczywiście to jak ktoś bardzo by chciał, to można byłoby kombinować z jakimiś tam *zamiennikami roślinnymi*, tam białkiem sojowym i tak dalej. No ale właśnie z punktu widzenia osoby, która właśnie chociażby wychodzi z jakiejś choroby, to może być korzystne właśnie właśnie produktów odzwierzęcych. Dużo właśnie zależy od kontekstu. Jest też taka sytuacja chorób na przykład *autoimmunologicznych*, gdzie w niektórych są hipotezy - bo to nie są rzeczy, które są bardzo mocno udowodnione - ale, że w niektórych sytuacjach jeśli wyłączymy ileś *produktów roślinnych* takich jak zboża, strączki, niektóre warzywa, to w tym momencie, że niektóre choroby autoimmunologiczne mogą się *cofać*. Jest hipoteza - są osoby, które się chwalą bardzo dobrymi wynikami z tym związanymi, ze swoich gabinetów, aczkolwiek dowodów w postaci badań nie ma jeszcze. No i w takiej sytuacji, gdyby to się okazało prawdą, no to przestrzeganie diety roślinnej byłoby bardzo trudne. To jest w jakiś tam sposób możliwe, bo jak człowiek się uprze, to

naprawdę bardzo dużo jest w stanie zrobić, ale z praktycznego punktu widzenia przestrzeganie diety roślinnej, w której nie ma strączków i nie ma zbóż, no jest szalenie trudne. Tak to naprawdę bardzo, bardzo trudne wyzwanie. Jeszcze żeby ta dieta się jakoś ekonomicznie tutaj spinała, żeby nie była to bardzo droga dieta, żeby to nie była dieta, która jest trudna do przygotowania i tak dalej, no to okazuje się, że niejako jesteśmy zmuszeni te produkty odzwierzęce włączyć do diety. Co nie zmienia faktu, że większość osób może przestrzegać diety *całkowicie roślinnej*, tylko musi ją po prostu *dobrze planować* i tyle. I to są raczej wyjątkowe przypadki, kiedy włączenie produktów odzwierzęcych jest ważne. A większość osób ma po prostu *wybór* - może je włączyć, ale nie musi.

M: Te przypadki, które sobie wynotowałem to jest olej rybi w zakresie kwasów EPA i DHA oraz białko w przypadku chorób wyniszczających, na przykład wychodzenie z choroby nowotworowej.

D: Tak. Tak.

M: A olej rybi to po prostu tran, czy mięso rybie?

D: Tak. Na przykład *tran* jest tutaj olejem rybim. Bo olej rybi to jest takie sformułowanie, którego dosyć często używam w badaniach, bo wszyscy wiedzą o co chodzi, ale może to być *olej z kryla*, też bodajże z *kałamarnicy* którejś też się to uzyskuje. Czyli generalnie ze zwierząt, ale chodzi po prostu o kwas *EPA i DHA*, którego takim najłatwiejszym do uzyskania źródłem są owoce morza szeroko pojęte i tutaj te algi. W tych *algach* jest też spora przyszłość, bo *produkcja* tych alg jest tania, więc jeśli tylko rynek do tego dojrzeje, jeżeli te hodowle alg będą odpowiednio duże, to tutaj prawdopodobnie za kilka, kilkanaście, kilkadziesiąt lat nie będziemy musieli pozyskiwać oleju rybiego, tylko po prostu będziemy sięgać po olej z alg. Co też jest bardzo korzystne w kontekście *raz zanieczyszczenia* tych produktów metalami ciężkimi - no bo niestety jakieś tam zanieczyszczenia *metalami ciężkimi* albo *dioksynami* w tych olejach występuje, jeśli pochodzą z ryb lub innych żyjatek, a w przypadku alg tak nie jest. No i też kwestia tego, że *odławianie ryb* to jest ogromny problem dla środowiska. No i tutaj z jednej strony *dzikie ryby* są zdrowsze i czasami się je poleca, że lepiej jest zjeść dzikie ryby, mają więcej tych kwasów EPA i DHA, mają dość często więcej witaminy D, często też mają mniej metali ciężkich, no ale z drugiej strony jest to duży *problem dla środowiska* i środowisko nie jest w stanie tak sprawnie odbudowywać tych zasobów ryb. Zazwyczaj odławiamy ich więcej niż jest się w stanie nowych urodzić.

M: Czy odżywiając się w taki w miarę zrównoważony sposób, to znaczy bardzo duża ilość nieprzetworzonych produktów roślinnych i okazjonalnie jakieś dobrej jakości białko zwierzęce - czy w takiej sytuacji należy przyjmować jakieś suplementy?

D: To zależy jak często to mięso się pojawia. Na przykład mówię tutaj o mięsie dlatego, że mięso jest dobrym źródłem *witaminy B12*, którą u wegan trzeba suplementować, ale jeżeli ktoś je raz w tygodniu mięso, to zapotrzebowanie na B12 powinien pokrywać. Jest jeszcze kwestia *witaminy D*, którą właściwie muszą suplementować wszyscy. Tutaj w naszym klimacie - bo jeszcze jak ktoś żyje bliżej równika, to może z niej zrezygnować w niektórych przypadkach - ale w naszym klimacie właściwie nie da się odpowiednio dużo witaminy D zsyntetyzować w skórze. Zjedzenie jej też jest bardzo trudne, nawet u ludzi którzy regularnie jedzą produkty odzwierzęce, więc witamina D wchodzi. No i ewentualnie ten właśnie na przykład *olej rybi*, do zastanowienia się. To też jest dosyć szeroki temat, kiedy trzeba olej rybi wrzucać, kiedy wystarczą roślinne źródła *kwasów omega-3*, no ale można się zastanowić nad tym olejem rybim.

M: Temat witaminy D pojawia się często właśnie, gdy rozmawiam z osobami, które interesują się lub zajmują się dietetyką. Natomiast z drugiej strony patrząc na przeciętnego Kowalskiego, to bardzo mało osób - chyba nikt z mojego najbliższego otoczenia, oprócz mojej rodziny - nie suplementuje witaminy D zimą. Powiedz, na jakie ryzyko narażamy się zaniedbując tą kwestię?

D: Praktycznie nie ma choroby, z którą by się nie wiązał *deficyt* witaminy D. Kiedyś myślano, że witamina D to jest tylko kwestia *zdrowia kości* i tą witaminę D polecano właśnie dlatego, żeby to zdrowie kości poprawić. I to był główny argument. Ale dzisiaj wiemy, że więcej witaminy D jest potrzebne do działania tak zwanego *plejotropowego*, czyli działania na cały organizm w różnych kontekstach, a nie konkretnie na kości. Tak naprawdę kości to jest niewielki wycinek działalności witaminy D. No i tutaj większe prawdopodobnie *ryzyko otyłości* - chociaż jest to trudno jednoznacznie stwierdzić z tego powodu, że osoby otyłe na pewno mają niższy poziom witaminy D, ale że też witamina D rozpuszcza w tłuszczu, więc nie wiadomo czy ich tkanka tłuszczowa niejako nie wysysa z krwi po prostu witaminy D. Więc na to pytanie jest trudno odpowiedzieć jednoznacznie. Ale na przykład większe prawdopodobieństwo *chorób autoimmunologicznych* w przypadku osób, które mają deficyt witaminy D. I szczególnie w dzieciństwie - szczególnie jeśli ktoś w dzieciństwie tej witaminy D nie dostawał, czyli niestety większość z nas, no to prawdopodobieństwo choroby autoimmunologicznej ma większe. Też kwestia *chorób serca* w to wchodzi i również chorób związanych z *demencją*.

M: Choroby autoimmunologiczne, być może otyłość, jak również choroby związane z sercem i demencja.

D: Tak.

M: Poważne sprawy, więc na pewno zdecydowanie witaminę D należy suplementować, szczególnie zimą. A nawet latem - w szczególności osoby, które nie mają takiego bezpośredniego kontaktu ze światłem słonecznym.

D: Tak. Tutaj zdecydowanie tak. Powiem szczerze, że ja kilka lat temu jeszcze uważałem, że no w lato to nie trzeba witaminy D suplementować, ale jak się nad tym głębiej zastanowiłem, to doszedłem do wniosku, że większość osób, mimo że jest lato, to i tak z tego słońca za bardzo *nie korzysta*. No bo najlepsza *synteza witaminy D* i taka synteza, która nas interesuje – tak, żeby warto było się na tym słońcu tam chwilę powylegiwać, to jest *między godziną 10 a 15*. Większość osób w tym momencie jest w pracy, więc w ciągu tygodnia z tego nie korzysta, a w weekend no to różnie bywa. Są osoby, które rzeczywiście ten weekend cały przejeżdżają na rowerze, poopalają się, gdzieś tam na świeżym powietrzu to spędzą, ale wiele osób tego nie robi. Wiele osób w tym czasie albo siedzi gdzieś w cieniu albo w ogóle siedzi w domu cały weekend i nic z tej witaminy D nie skorzysta. Też jest kwestia *ubrania* - na przykład ktoś może jeździć na rowerze chociażby - to jest dobry przykład - bo kolarze dosyć często noszą długie rękawy, spodnie to różnie, ale długie rękawy są dosyć popularne nawet jak jest ciepło wśród kolarzy - no i taka osoba co prawda spędza na słońcu dużo czasu, ale jest praktycznie całkowicie zakryta. Dalej wchodzi jeszcze kwestie *filtrów* - ludzie się smarują filtrami, bo boją się poparzyć, boją się nowotworów skóry - ale to blokuje syntezę witaminy D. Nawet do tego stopnia, że dzisiaj większość kremów ma jakiś niewielki filtr UV - to jest czasem piątka, czasem nawet mniejszy filtr, jakiś bardzo drobny ten filtr - ale już taki niewielki filtr blokuje powstawanie witaminy D w skórze i jej się wytwarza jedna dziesiąta mniej więcej tego co mogłaby, przy takim najdrobniejszym filtrze. Więc suma summarum okazuje się, że większość osób nawet w lato, nawet jak na to słońce wyskoczy, to i tak nie zsyntetyzuje tej witaminy D *odpowiednio dużo*.

M: Ja jeszcze podpytam, bo spotkałem się opinią dotyczącą witaminy D, że po przebywaniu na słońcu właśnie w tych godzinach 10-14, przez jakiś czas nawet nie powinno się *myć skóry*, po to

żeby ta witamina się wchłonęła. Nie wiem, czy spotkałeś się z taką opinią i czy to ma w ogóle jakiś sens?

D: Tak. Spotkałem się z taką opinią, nawet spotkałem się jakimiś takimi terminami, że człowiek się właściwie przez kilka dni nie powinien myć wtedy...

M: No właśnie już nawet tego nie chciałem mówić...

D: Tak. Są takie opinie, ale to nie jest prawda, dlatego, że witaminę D się wytwarza *wewnątrz skóry*, a nie na powierzchni skóry. Gdyby ta witamina D rzeczywiście się wytwarzała gdzieś tam w obrębie naskórka czy coś, to miałoby to jakiś może sens, ale ona się wytwarza wewnątrz skóry i tutaj możemy się umyć za chwilę po tym i ta witamina D zostanie wykorzystana, *zostanie wchłonięta*, to nie ma tutaj żadnego znaczenia.

M: Dobrze. Dziękuję za tą część. To już wiemy jakie suplementy brać, a teraz jeszcze mam takie pytanie - będąc zdrowym człowiekiem jakie *profilaktyczne badania* warto robić, a jakich zdecydowanie nie warto robić?

D: To może zaczynając od tych, których *nie warto robić* - to na pewno nie warto robić badań, które są *bardzo drogie*. No bo to jest po prostu koszt - wydajemy duże pieniądze, które można wydać lepiej chociażby na zdrowe jedzenie, chociażby na jakiś sprzęt do trenowania i tak dalej. Szkoda wydawać na jakies badania, które są bardzo drogie, bo to się po prostu zwyczajnie nie opłaca, jeśli nie drażymy w kierunku jakiś kłopotów naszych zdrowotnych. I też warto mieć gdzieś tam taki *sceptycyzm* duży, bo dzisiaj rynek oferuje *mnóstwo różnych badań*, które mogą do niczego nam nie być potrzebne. Ja nie chcę za bardzo mówić konkretnie o co mi chodzi, ale jak ktoś tam gdzieś przegląda jakies oferty i czasem to może się okazać, że tych badań profilaktycznych, które niby należałoby robić to jest bardzo dużo, ich ceny czasami idą w *tysiące złotych*. A tutaj jest czasem bardzo dużo pytań - czy takie badania są w ogóle wiarygodne, czy one cokolwiek nam mówią, czy zdrowa osoba w ogóle ma jakąkolwiek potrzebę takie badania wykonywać. To też trochę co innego jak ktoś jest chory i tam naprawdę szuka każdej możliwości przebadania się, złapania jakichś wniosków, postawienia jakiejś *diagnozy* i tak dalej. Ale u zdrowej osoby wydawanie kilku tysięcy złotych na przykład na testy, które nie są wiarygodne nie ma większego sensu. A z takich badań, które *warto wykonać* zdecydowanie – na pewno warto zrobić podstawową *morfologię*, dlatego że tego dowiemy się jak jesteśmy odżywieni żelazem. Tak bardzo pobieżnie, bo widzimy tylko *poziom*

hemoglobiny, który nie jest wiążący, no ale gdzieś tam możemy rzucić na to okiem, czy nam nie brakuje tego żelaza, na przykład co u kobiet się zdarza dosyć często. Mamy też tam wszystkie *białe krwinki* wypisane, ich rodzaje i tutaj na przykład jeśli zobaczymy, że te wyniki bardzo odbiegają od normy szczególnie w kilku przypadkach, no to jest to taki sygnał do niepokoju, warto to pokazać lekarzowi rodzinnemu, żeby on to ocenił, czy na przykład może się rozwija jakaś choroba autoimmunologiczna i widać wtedy niektóre klasy białych krwinek są podwyższone albo że na przykład mamy alergię, bo takie coś też daje się wyczytać. Więc tutaj warto po prostu taką podstawową morfologię zrobić i często można z niej sporo wyczytać, a jest to badanie, które kosztuje bardzo mało. Warto na pewno zrobić *lipidogram*, czyli zbadać poziom swojego *cholesterolu* i też poziom swoich *trójglicerydów*. Dużo osób ma wysoki cholesterol, sporo osób ma podwyższone trójglicerydy, to się potem przekłada na ryzyko chorób serca - warto to sprawdzić. Warto na pewno sprawdzić też *TSH* co jakiś czas. *TSH* to jest *hormon przysadki*, który odpowiada za funkcjonowanie *tarczycy*. I jeśli to *TSH* jest podwyższone, to może świadczyć o tym, że nasza tarczyca nie funkcjonuje dobrze, a to się zdarza dosyć często. Często ludzie mają albo *niedobór jodu* i przez to ich tarczyca nie funkcjonuje dobrze albo mają na przykład *Hashimoto* i przez to też ta tarczyca dobrze nie funkcjonuje. A tarczyca nie daje żadnych specyficznych objawów, to znaczy nie ma takiego jednego objawu, że coś dzieje i o wiadomo, że to na pewno to jest tarczyca. To może być trochę gorsze samopoczucie w perspektywie kilku miesięcy czy nawet lat i ludzie tego tak nie wylapują - czują się gorzej, trochę przytyli, bo to też wynika czasem ze złego funkcjonowania tarczycy i tego nie wiedzą, a proste badanie *TSH* rzuca nam na to światło. To jeszcze kolejnym takim badaniem, które warto zrobić jest poziom *homocysteiny* - to szczególnie u osób, które są na diecie roślinnej, chociaż nie tylko. Bo u takich osób, które nie suplementują witaminy B12 i są na diecie roślinnej, często ten poziom *homocysteiny* się podnosi - a to też jest taki wskaźnik ryzyka chorób serca, więc warto też tutaj o to zadbać. I to jest w zasadzie tyle. A jeszcze jedna rzecz, o której w sumie zapomniałem - to oczywiście *glukoza*. *Glukoza* na czczo to też jest ważny wskaźnik. I tutaj też w tym przypadku powinno nas niepokoić nawet takie wartości, które są w normie, ale wysoko - bo *glukoza* lepiej jakby była w *dolnych granicach normy* niż w górnych. I gdzieś tam jeśli ta *glukoza* jest w górnych granicach, tym bardziej jeśli się podnosi z badania na badanie, to może świadczyć o tym, że nasza gospodarka węglowodanami nie jest najlepsza i trzeba o to zadbać. No i też ostatnie takie badanie, które nie jest badaniem krwi w takim klasycznym w tego słowa znaczeniu - nie musimy iść do laboratorium- ale pomiar *ciśnienia krwi* to też jest bardzo ważna sprawa. Mówi się, że nadciśnienie nie boli, ludzie czują się z tym świetnie, mając nadciśnienie i nic im się złego nie dzieje, no ale to sprzyja tutaj odkładaniu się blaszki miażdżycowej, sprzyja udarom, więc dobrze to

ciśnienie mieć pod kontrolą. I mniej więcej połowa dorosłych Polaków ma nadciśnienie, więc to że na nas trafiło jest bardzo prawdopodobne i warto tutaj tego pilnować.

M: Ja tak króciutko podsumuję tą część dotyczącą badań profilaktycznych - zdecydowanie nie warto robić badań, które są *drogie*. Tutaj powinniśmy mieć taki sceptycyzm, że jeżeli ktoś nam proponuje pakiet badań za tysiąc lub kilka tysięcy, to raczej dziękujemy...

D: Tak, jeśli nic nam nie dolega, bo oczywiście jeśli ktoś jest *chory*, to czasem *diagnostyka* może kosztować zdecydowanie więcej. Ale w przypadku osoby, która jest zdrowa to jak nam ktoś proponuje badania liczone w tysiącach złotych, to należy tutaj bardzo sceptycznie do tego podchodzić.

M: Z tych, których warto to: *morfologię*, w której zwracamy uwagę na żelazo i na białe krwinki, *lipidogram* gdzie widzimy cholesterol, *TSH* czyli hormon przysadki tarczycy, *homocysteina* która jest wskaźnikiem na przykład jakiś anomalii z B12, u osób które nie jadają mięsa...

D: ... tak, niedoboru witaminy B12, też niedoboru kwasu foliowego, to też jest...

M: I jeszcze *glukoza* na czczo oraz *ciśnienie krwi*, bo tak jak ładnie powiedziałeś - nadciśnienie nie boli, ale ma bardzo poważne konsekwencje. Ja teraz zaproszę Cię do stworzenia takiego *mini poradnika* dla słuchaczy podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie, który wskaże drogę takiemu typowemu wszystkożercy, który chciałby jakoś *poprawić swoje nawyki żywieniowe*. Pewnie na początku ograniczyć ilość spożywanego białka odzwierzęcego, bo to chyba jest najczęstsze nadużycie w takiej typowej diecie. I właśnie od czego zacząć? Jakie pierwsze kroki, w którym kierunku zrobić, aby - no właśnie tak jak powiedziałeś na początku - najtrudniejszą częścią diety jest jej wprowadzenie, więc żeby nie przesadzić, nie zniechęcić, tylko taką metodą - no mi się wydaje – taką metodą drobnych kroczków - iść we właściwym kierunku?

D: No to co warto zdecydowanie zrobić, to zastanowić się nad ilością *przetworzonego mięsa* w naszej diecie. Bo to nie jest tak, że każde mięso jest dla nas bardzo szkodliwe, ale przetworzone mięso, czyli wszelkiego rodzaju wędliny, kielbasy, konserwy, salami i tak dalej - są to produkty, które są z całą pewnością rakotwórcze i jest to coś z czego należy zrezygnować. Po prostu idealnie jest jak w ogóle tego nie jemy albo jak jemy to tylko okazjonalnie, na jakimś przyjęciu. Dalej, warto

też zastanowić się nad tym czy nie udało by się niektórych dań, które zjadamy, które mają mięso, zastąpić daniami, które mają *warzywa strączkowe*. Takim daniem może być fasolka po bretońsku - czyli fasolka po bretońsku jest normalnie tam z boczkiem, z kielbasą zazwyczaj, jakieś inne kawałki mięsa się dodaje, ale może na przykład moglibyśmy jak lubimy taką fasolkę po bretońsku, to dać więcej fasoli do niej, a mniej tego mięsa. Tu jest jeszcze przetworzone mięso, więc mamy dwie korzyści - że raz że wrzuciliśmy strączki, a dwa że wyrzuciliśmy przetworzone mięso. Może jakieś inne danie też się daje tak *uroślinnić* trochę bardziej. Czyli jakąś na przykład *sałatkę* sobie zjadamy, do niej możemy wrzucić jakieś strączki. Ostatnio moim takim odkryciem jest *soczewica zielona*, gotowana na parze - jedna firma to robi, soczewicę gotowaną na parze, która jest w malutkich takich ziarenkach i to się świetnie komponuje z sałatką. Można całą puszkę takiej soczewicy wrzucić do sałatki - ona się tam zwykle dobrze bardzo wymiesza, bo te ziarenka są drobne - mamy świetne danie, w którym wrzuciliśmy właśnie więcej strączków. Można się zastanowić na przykład nad zrezygnowaniem z *mleka krowiego* i na to miejsce dać mleko sojowe. Ja tutaj jestem takim umiarkowanym obrońcą mleka - to znaczy że uważam, że mleko się może znajdować w diecie, ale *mleko sojowe* ma korzyści, których nie ma mleko krowie, więc to jest dobra zamiana nadal. Można wrzucić *tofu* do swojej diety, które też może być takim całkiem sensowym zamiennikiem mięsa. Tofu co prawda trzeba przyprawić, bo mięso tam wrzucimy na patelnię, trochę je przyrumienimy i ono już tam jakoś smakuje. Nad tofu troszkę trzeba popracować - to znaczy ono samo w sobie prawie nie ma smaku, no i tutaj te przyprawy, które dodamy do niego zmieniają bardzo dużo. To z takich rzeczy, które mi tutaj przychodzą do głowy.

M: To ja króciutko podsumuję: przede wszystkim zwrócić uwagę na *przetworzone mięso*, typu wędliny, kielbasy, konserwy, żeby najlepiej wyeliminować albo zdecydowanie ograniczyć. Dania mięsne w jakimś stopniu *zastąpić strączkami*, dodając na przykład więcej fasoli albo tak jak wspomniałeś - do sałatek można zamiast sera zwykłego dodać soczewicę zieloną zrobioną na parze. *Mleko krowie* zamienić na przykład na sojowe albo jakieś inne roślinne. No i *tofu*, które jest zamiennikiem mięsa, ale tu uwaga - trzeba je przyprawić, bo normalnie to ono jest bez smaku.

D: Tak. Ono nie jest ani dobre, ani złe, po prostu prawie nie ma smaku i dlatego warto je jakoś tam obrobić kulinarnie. Tych przepisów jest mnóstwo i mnóstwo smaków można nadać takiemu tofu, więc to jest jego zaletą, że po prostu chłonie smaki które do niego dodamy.

M: Ja tutaj jeszcze może tak troszeczkę od siebie dodam, że oprócz tego, żeby ograniczyć mięso, to pewnie zwiększyć ilość *warzyw zielonych* w swojej diecie.

D: Tak. To też jest często ważny krok, jeśli tutaj mówimy o polepszaniu diety, to włączenie *warzyw zielonych*, *warzyw kapustnych* też. Tutaj *jarmuż* jest takim fajnym przykładem produktu, który jest jednocześnie warzywem kapustnym i jednocześnie warzywem liściastym i ma korzyści jednych i drugich warzyw. Jarmuż nie wszyscy lubią, ale ja na przykład ze swojej strony polecam bardzo *blanszowany* jarmuż - czyli wrzucamy go na chwilę do gorącej wody, nawet dosłownie pół minuty wystarczy a potem do zimnej wody, nawet z kostkami lodu, żeby on bardzo szybko się schłodził. I taki jarmuż jest zdecydowanie smaczniejszy niż taki surowy i też smaczniejszy jest niż taki rozgotowany - bo rozgotowany to niektórzy lubią, ale zwykle to się robi taka breja trochę i nic apetycznego, a tutaj mamy takie sprężyste, fajne liście jarmużu, które świetnie pasują do sałatek i tak dalej.

M: Ja wiem też, bo czytałem na Twoim blogu, że jesteś zwolennikiem *grzybów*, jedzenia *grzybów*, w szczególności *pieczarek*.

D: To znaczy to nie jest tak, że pieczarki są tutaj jakieś najlepsze - bo pieczarki są po prostu bardzo dobre. I jeśli ktoś woli egzotyczne grzyby albo grzyby leśne, to one też są bardzo dobre. Ale pieczarki są po prostu łatwo dostępne i wcale nie ustępują tym egzotycznym czy leśnym grzybom i też zdecydowanie warto wrzucić do diety.

M: Dobrze. To taki mini poradnik, bardzo króciutki dla początkującego poprawiacza swojej diety. Gdyby ktoś ze słuchaczy miał jakieś pytania i chciał *Cię gdzieś znaleźć*, gdzie może Cię szukać?

D: Najlepiej na mojej stronie, czyli na *damianparol.com* albo na mojej stronie na Facebook'u - tam nawet jestem trochę bardziej aktywny na Facebook'u. Po prostu proszę wpisać w wyszukiwarce *Damian Parol* i na pewno mnie znajdziecie. No i tam najłatwiej się ze mną kontaktować, obserwować mnie i tak dalej.

M: I tak już zupełnie na koniec - jakbyś miał powiedzieć w jednym lub dwóch zdaniach, jaka jest *idealna dieta*? Co Ci przychodzi do głowy?

D: To jest ważne w jakim kontekście. Bo większość ludzi myśli o idealnej diecie w kontekście zdrowia, więc tutaj na tym się skupmy - *zdrowia i długowieczności*. Więc tutaj takim najbanalniejszym wyjściem byłoby powiedzenie, że *dieta śródziemnomorska* - że to jest kierunek, w którym powinny diety ewoluować. Ale ja tu trochę patrzę szerzej - to znaczy są tak zwane *Niebieskie Strefy* na świecie, na przykład właśnie wokół *basenu Morza Śródziemnego*, ale też na *Okinawie*, na *Kostaryce* i to są miejsca gdzie ludzie *żyją lub żyli dłużej* niż reszta naszej społeczności, większość ludzi na świecie. Odsetek stulatków jest bardzo wysoki, no i ci ludzie cieszą się długim, *dobrym zdrowiem*. I tutaj myślę, że najwięcej powinniśmy czerpać właśnie z tych miejsc na ziemi. Wybór jest dosyć duży - to znaczy te diety są od bardzo niskotłuszczowych do diet, które tego tłuszczu mają całkiem sporo. Od diet, które są prawie kompletnie roślinne do diet, które mają produkty odzwierzęce. No ale zawsze są to diety, w których *warzyw i produktów roślinnych* jest bardzo dużo, są to diety, w których *ilość kalorii jest umiarkowana*, no i wszystkie są to diety charakteryzujące się *niskim sposobem przetworzenia* - to są diety, w których nie ma słodczy, w których nie ma fast-foodów, w których nie ma rafinowanej, przetworzonej żywności, tylko są *produkty bliższe naturze*.

M: Tak. Bardzo Ci dziękuję za ten wywiad.

D: Ja też Ci dziękuję bardzo.

M: Dużo bardzo ciekawych informacji, mam nadzieję że... jestem pewien, że wiele z tych informacji będzie przydatnych moim słuchaczom. I cóż, życzę nam na koniec - bo już wiemy jaka jest ta idealna dieta - teraz życzę nam na koniec motywacji, aby ją wprowadzić.

D: No, na razie. Trzymaj się!

M: No, cześć!

To wszystko na dzisiaj. Serdecznie Ci dziękuję za wysłuchanie podcastu i bardzo, bardzo się cieszę, że dotrwałaś/dotrwałeś, aż do tego etapu nagrania. Jeżeli ten podcast Ci się podobał, to będę bardzo wdzięczny za pozostawienie swojej opinii w serwisie *iTunes*. Dzięki *Waszym opiniom* moje podcasty są lepiej widoczne w wyszukiwarce i inne osoby zainteresowane zdrowym stylem życia łatwiej

mogą do nich dotrzeć. Notatki do tego odcinka podcastu, jak zwykle znajdziesz pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p045 pisane bez polskich liter i bez spacji.

Niezmiernie się cieszę, że otrzymuję od Was *coraz więcej maili* - bardzo sympatycznych maili. Dzielicie się w nich swoimi przemyśleniami i *doświadczeniami* związanymi ze zdrowym stylem życia. Podsyłacie mi również *inspiracje* na nowe odcinki nagrań oraz *sugestie*, co w moim podcastach mogę jeszcze poprawić. Takiego maila otrzymałem między innymi od *Jarka*. Jarek zasugerował, abym na końcu podcastów zamieszczał *zapowiedzi kolejnych odcinków*. Świetny pomysł Jarku, dziękuję Ci bardzo i od razu przystępuję do działania. No więc za dwa tygodnie usłyszycie podcast, który w pierwszym momencie może się wydawać zupełnie nie wakacyjny, bo będzie o... *morsowaniu*, czyli kąpielach w lodowatej wodzie. Jednak jak się przekonacie po jego przesłuchaniu, takie tematy, historie doskonale się słucha właśnie latem, gdy jest gorąco i gdy czasem pragniemy wytchnienia, ucieczki od tego ciepła. Dodatkowo jeżeli już teraz posłuchasz o morsowaniu, to do czasu gdy przyjdzie na nie pora, czyli zima, może dojrzeje w Tobie myśl, że to jest dobry pomysł i może zechcesz spróbować jak to jest spędzić kilka minut w lodowatej wodzie. Zapraszam do wysłuchania - to już będzie za dwa tygodnie.

A wracając do tematu tego odcinka - do tematu diety - **czy Ty już odkryłeś/odkryłaś swoją idealną dietę? Jeżeli tak, to na czym ta dieta polega i jakie efekty udaje Ci się dzięki niej osiągnąć?** Odpowiedzi możesz napisać w *komentarzu* pod wpisem z tym podcastem albo przesłać mi na *maila* - mam nadzieję, że będę ich otrzymywał ich jeszcze więcej. Dziękuję za uwagę i do usłyszenia za dwa tygodnie w podcaście o morsowaniu. Cześć!