

# Zdrowotne konsekwencje nadużywania cukru

Dr Gary Null

**Konsumpcja napojów gazowanych i przetworzonej żywności pełnej rafinowanego cukru lawinowo rośnie. Liczne badania wskazują na wiele poważnych problemów zdrowotnych będących skutkiem nadmiernego spożycia cukru, w tym choroby serca, cukrzycę, otyłość, zaburzenia psychoruchowe, a nawet raka.**

## Zabija nas słodko

**W**e wrześniu 2013 roku wybuchła bomba w postaci raportu Instytutu Badawczego Credit Suisse, który ujawnił zatrważający wpływ cukru na zdrowie Amerykanów. Zespół instytutu ogłosił, że w USA około „30–40 procent wydatków na opiekę zdrowotną idzie na sprawy ściśle związane z nadmiernym spożyciem cukru”.<sup>1</sup> Dane liczbowe wskazują, że uzależnienie obywateli USA od cukru skutkuje około bilionem dolarów wydawanych co roku na opiekę medyczną. Raport Credit Suisse wymienił kilka schorzeń, które liczne badania łączą z nadmiernym spożyciem cukru, w tym chorobę niedokrwienną serca, cukrzycę typu 2 i zespół metaboliczny.<sup>2</sup>

Zaledwie rok wcześniej, w roku 2012, dr med. Robert Lustig, endokrynolog z Kalifornii, który zwrócił na siebie uwagę całego kraju po wygłoszeniu w roku 2009 wykładu zatytułowanego „Sugar: The Bitter Truth” („Cukier – gorzka prawda”), przedstawił w amerykańskim programie informacyjnym *60 Minutes* raport dra med. Sanjaya Gupty, który wywołał duże poruszenie. Dr Lustig badał związek między spożywaniem cukru i złym stanem zdrowia Amerykanów. W recenzowanych czasopismach opublikował 12 artykułów wskazujących na cukier jako główny czynnik sprawczy w epidemii chorób zwyrodnieniowych, które nękają obecnie obywateli Stanów Zjednoczonych. Zebrane przez niego dane wyraźnie wskazują na to, że nadmierne spożycie cukru odgrywa kluczową rolę w rozwoju wielu rodzajów raka, otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia i chorób serca. W wyniku badań doszedł do wniosku, że 75 procent wszystkich chorób występujących dziś w Ameryce jest wywoływane przez amerykański styl życia i że można im całkowicie zapobiec.<sup>3</sup>

Aż do chwili wyemitowania tego programu żaden przedstawiciel „oficjalnej” nauki nie przyznał, że z cukrem jest coś nie tak, mimo wyników wielu badań, do których łatwo dotrzeć (patrz pełna wersja tego artykułu zamieszczona pod adresem <http://tinyurl.com/kyeckta> – przyp. red.).

Obecnie w dobie Internetu wraz z szybkim rozprzestrzenianiem się informacji coraz więcej konsumentów dbających o zdrowie i grup nacisku zwraca uwagę na badania dowodzące szkodliwości spożywania cukru, jednakże wielu z nas należących do społeczności dbającej w naturalny sposób o zdrowie

informuje o tym społeczeństwo od dziesięcioleci. Prawdę mówiąc, ja sam napisałem od roku 1971 wiele książek i artykułów na temat zagrożeń wynikających ze spożywania cukru.

W roku 2002 stacja PBS (Public Broadcasting Service), w tym waszyngtońska stacja WETA, wyemitowała po raz pierwszy mój film dokumentalny zatytułowany *7 Steps to Perfect Health (Siedem kroków do doskonałego zdrowia)*. W trakcie programu wysypałem taką ilość cukru z torebki, jaką przeciętny amerykański nastolatek pochłania w ciągu jednego dnia. Liczba łyżeczek została sprawdzona przez mojego radcę prawnego, Davida Slatera, który sam policzył je wcześniej tego samego dnia. Prawdę powiedziawszy, podczas swojej prezentacji nawet nieco zaniżyłem ilość spożywanego cukru. Program został bardzo dobrze przyjęty i dyrektor programowy poinformował mnie, że był on tak udany, że ustanowił rekord wśród programów nadawanych poza godzinami największej oglądalności i że zamierza wyemitować go jeszcze osiem lub dziewięć razy. Jednak następnego dnia powiedział mi, że jest mu przykro z powodu złych wiadomości, jakie ma dla mnie – nie tylko program nie ukaże się ponownie na antenie, ale nigdy więcej nie zostanie zaproszony do jego stacji. Było to po tym, jak z biegiem lat przedstawiłem pięć medycznie zweryfikowanych, oryginalnych programów PBS, których część ustanowiła rekordy oglądalności. Dyrektor programowy wyjaśnił, że nowe informacje, jakie przedstawiłem na temat zagrożeń związanych z cukrem, okazały się policzkiem wymierzonym prezes zarządu stacji, Sharon Rockefeller. Powiedziano mi, że otrzymała ona telefon od grupy lobbingowej reprezentującej producentów napojów gazowanych oraz konsumentów cukru. W wyniku tej rozmowy zdecydowano się zdjąć mój program z anteny. Poinformowano mnie, że moje stwierdzenia na temat szkodliwych dla zdrowia skutków spożywania cukru zostały uznane za niestosowne. Jak się okazało, w tamtym czasie Sharon Rockefeller zasiadała także w zarządzie koncernu Pepsi-Cola.

To było moje pierwsze osobiste zderzenie z polityką dotyczącą cukru, która była również polityką PBS. W odpowiedzi na to napisałem pisma do przemysłu cukrowniczego, rady stacji WETA i Sharon Rockefeller kwestionujące potępienie mojego programu z ich strony oraz ich twierdzenia, że cukier

Tytuł oryginalny: „Sugars's Staggering Health Consequences” (*Nexus*, vol. 21, nr 6) • Copyright © 2014

nie jest związany z amerykańską epidemią utraty zdrowia. To było 10 lat temu. Czy kiedy uświadomimy sobie, jak wielu ludzi od tamtego czasu zapadło na cukrzycę, choroby układu krążenia, raka i wiele innych chorób, spożywając takie ilości cukru, nie powinniśmy pociągnąć do moralnej odpowiedzialności głównych mediów za to, że mimo tak wielu naukowych badań wskazujących na zagrożenia wynikające ze spożywania cukru wciąż powtarzają „oficjalne” oświadczenia „oficjalnych” grup medycznych, agencji rządowych, grup zawodowych, rzeczników i naukowców do wynajęcia, szerząc w ten sposób propagandę głoszoną przez przemysł zamiast poszukiwać prawdy? Jeśli my możemy odkryć prawdę mimo naszych ograniczonych zasobów, to co usprawiedliwia dra Gupta i innych cieszących się autorytetem lekarzy mających ogromne możliwości badawcze? Dlaczego od czasu, gdy po raz pierwszy napisałem o szkodliwości cukru, odkrycie prawdy zajęło im aż 40 lat? Ile milionów dzieci i dorosłych musiało zapaść na cukrzycę, otyłość, choroby serca i nowotwory w ciągu tych lat z powodu arogancji, pychy i zmywy panującej pomiędzy środowiskiem medycznym i mediami?

### Investowanie w chorobę

Jeśli spojrzysz się głębiej na politykę przemysłu cukrowniczego, zauważysz, że rząd przekazuje ogromne sumy na wsparcie spółek cukrowniczych. W artykule zamieszczonym niedawno w *Wall Street Journalu* Alexandra Wexler podała, że amerykańscy podatnicy są obecnie zmuszani do płacenia 280 000 000 dolarów na pokrycie kosztów pożyczek udzielonych przez Departament Rolnictwa USA (United States Department of Agriculture; w skrócie USDA), których producenci cukru nie są w stanie spłacić.<sup>4</sup>

Biorąc pod uwagę niezaprzeczalne dowody wskazujące na toksyczność cukru i jego bardzo niekorzystny wpływ na dobrostan Amerykanów, dlaczego nasze agencje zajmujące się ochroną zdrowia i wybrani przez nas urzędnicy nie wzywają do gruntownej zmiany obecnej polityki, która w rzeczywistości hojnie wspiera krajowy przemysł cukrowniczy? Gdzie podziało się oburzenie na proceder ratowania dostawców tego, co jest prawdopodobnie najniebezpieczniejszym składnikiem amerykańskiej diety? Aby znaleźć odpowiedź na to pytanie, należy podążać śladem pieniędzy.

**Władze, które postrzegamy jako „oficjalne”, są często skolonizowane przez lobbystów związanych z kręgami zbliżonymi do rządu...**

W maju 2013 roku członkowie senatu USA głosowali 54 do 44 przeciwko nowelizacji ustawy rolnej zaproponowanej przez senatora Jeanne Shaheen z New Hampshire, która miała znacząco ograniczyć pożyczki federalne dla przetwórców cukru. We wnikliwej analizie głosowania Alan Farago z portalu CounterPunch.org wskazuje, że senatorowie przeciwni nowelizacji byli w przeważającej mierze reprezentantami stanów, w których wytwarza się cukier, albo kandydatami, których jednym z największych darczyńców finansujących ich kampanie był przemysł cukrowniczy. Choć reforma została odrzucona przez senatorów zasiadających po obu stronach barykady, demokraci wydawali się być bardziej związani z cukrownikami niż republikanie. Farago pisze:

W ostatnim głosowaniu demokraci sprzeciwili się reformie cukrowej w 55 procentach w stosunku do 40 procent głosów za (senator Frank Lautenberg z New Jersey nie głosował). Senatorzy ze stanów określanych jako „zdrowe”, ale posiadających okręgi

zdominowane przez zwolenników cukru – Minnesota (D), Vermont (D, I), Kolorado (D), Północna Dakota (D, R) i Hawaje (D) – głosowali zgodnie przeciwko nowelizacji. Strona Opensecrets.org zauważa, że drugim beneficjentem co do wielkości funduszy pochodzących od biznesu cukrowego przeznaczonych na kampanię wyborczą był postępowy

faworyt z Minnesoty, Al Franken (D). Franken otrzymał w roku 2013 na wybory 27 999 dolarów. „Cukrownictwo jest jedyną gałęzią w całym sektorze agrobiznesu, która od dwudziestu lat konsekwentnie popiera demokratów”.<sup>5</sup>

Władze, które postrzegamy jako „oficjalne”, są często skolonizowane przez lobbystów związanych z kręgami zbliżonymi do rządu, z kolei media głównego nurtu trzymane na krótkiej smyczy przez reklamodawców nie kwapią się do ujawniania prawdy o cukrze. W celu zwiększenia świadomości społeczeństwa w tej istotnej kwestii niniejszy artykuł przedstawia pogłębione spojrzenie na temat cukru, zarówno jako toksycznego pokarmu, jak i całkowicie skorumpowanej gałęzi wielkiego biznesu.

### Najnowsze badania

W swoich nowo opublikowanych badaniach dr Lustig i jego koledzy odkrywają silny związek między cukrzycą

**HCG**  
opisane w artykule  
„SPOSÓB NA EPIDEMIE OTYŁOŚCI”  
Dr Sherrill Sellmann  
zamieszczonym w 74 (5/2010) numerze NEXUSA

**ZAPRASZAMY do naszego sklepu:**

www.proneo.com.pl  
m.sternadel@proneo.com.pl  
tel.: 604 435 184

**PRONEO**  
S T E R N A D E L

**ZDROWE SERCE BIJE DŁUŻEJ**  
lizyna + prolina + witamina C  
oryginalna formuła w zapobieganiu miażdżycy, zawałom serca i udarom mózgu

**LINUS**  
(90 tabletek)  
Producent: Studio 3 Farma S.r.l. – Włochy  
zakupić można w firmie

**PICCOLO**

Elżbieta Fryc  
ul. Sokolska 33/73  
40-086 Katowice  
tel. 32 258 71 78, tel. kom. 505 373 968  
elzbieta.mayer@yahoo.com

nr rachunku bankowego: 68 1440 1172 0000 0000 0398 3528

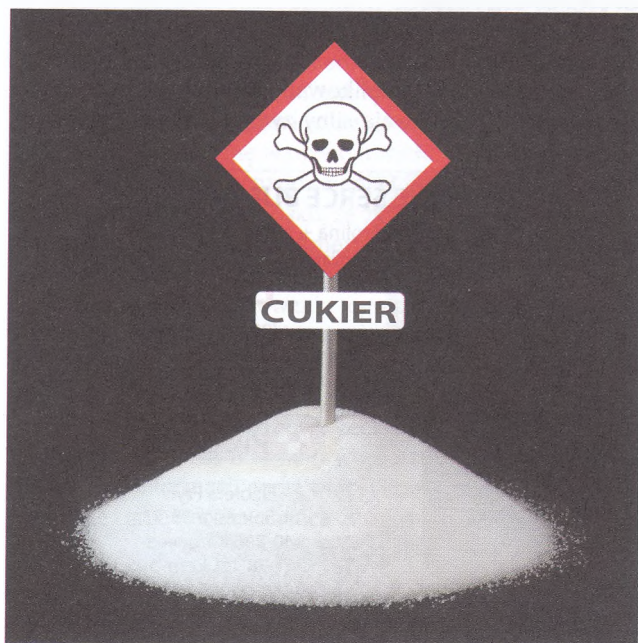
i dostępnością cukru na całym świecie. Opublikowane w lutym 2013 roku w internetowym magazynie PLOS ONE badania wykazały, że w miejscach większej dostępności cukru częściej występuje cukrzyca typu 2.<sup>6</sup>

Badając dane pochodzące ze 175 krajów z okresu ostatnich 10 lat, autorzy prześledzili, czy na występowanie cukrzycy ma wpływ dostępność innych rodzajów żywności, w tym olejów, mięsa, zbóż i błonnika, a także czynniki społeczno-ekonomiczne, takie jak dochód, urbanizacja i starzenie. Okazało się, że jedyny istotny związek ze statystycznego punktu widzenia zachodził między cukrem i cukrzycą. W artykule opublikowanym w *New York Timesie* felietonista Mark Bittman tak oto skomentował najnowsze badania dra Lustiga:

Tak czy owak, to najlepiej wpisuje się w związek przyczynowy i stanowi najbardziej niezbitą dowód, jaki zobaczymy. (Aby udowodnić „naukową” przyczynowość, należałoby obserwować od A do Z dietę tysięcy ludzi przez dziesięciolecia. Jest to w równym stopniu technicznie niemożliwe, jak „udowodnienie” zmian klimatycznych, urazów głowy związanych z piłą nożną bądź nowotworów spowodowanych paleniem papierosów). I tak, jak firmy tytoniowe walczyły, ignorowały, kłamały i ukrywały fakty w latach 1960., a tak naprawdę aż do lat 1990., tak agitatorzy cukru będą robić teraz to samo.<sup>7</sup>

W artykule opublikowanym w lutym 2012 roku w czasopiśmie *Nature* dr Lustig i współautorzy podają następujące dane:

Regulacja cukru nie będzie łatwa... Wiemy, że interwencja społeczna mająca zmniejszyć podaż i popyt na cukier rozpoczęła walkę polityczną z potężnym cukrowym lobby i będzie wymagała aktywnego zaangażowania wszystkich zainteresowanych stron. Mimo to przemysł spożywczy wie, że ma problem... Przy wystarczająco dużej wrzawie domagającej się zmian ruchy tektoniczne w polityce stają się możliwe. Weźmy na przykład zakazy palenia w miejscach publicznych i wyznaczanie kierowców, nie mówiąc już o poduszkach powietrznych w samochodach i dystrybutorach prezerwatyw w publicznych toaletach. Te wszystkie proste środki, o które



trzeba było toczyć polityczne boje, są obecnie przyjmowane z pełnym zrozumieniem jako podstawowe narzędzia służące ochronie naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Nadszedł więc czas, aby zająć się cukrem.<sup>8</sup>

Związek między amerykańską epidemią przewlekłych chorób i cukrem staje się z każdym dniem coraz wyraźniejszy. Ostatnie badania przeprowadzone przez biologa i dietetyka dra Kimberę Stanhope'a z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis wiążą większe spożycie syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy z wyższym poziomem LDL (złego) cholesterolu oraz zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Uczestników badań proszono, aby 25 procent spożywanych przez nich kalorii stanowiły słodkie napoje. Badania dostarczyły kolejnego dowodu, że nie wszystkie kalorie są sobie równe i że te pochodzące z cukru zatykają tętnice i powodują tycie.<sup>9</sup>

Ustalenia dra Stanhope'a potwierdzają wyniki badań opublikowanych w marcu 2012 roku w czasopiśmie *Circulation* wydawanym przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association; w skrócie AHA). Badania te wykazały, że u mężczyzn, którzy pili dziennie jeden 12-uncjowy (około 0,35 l) napój słodzony cukrem, występowało o 20 procent większe ryzyko rozwoju chorób układu krążenia niż u mężczyzn nie pijących żadnych słodkich napojów.<sup>10</sup>

Wyniki innych badań, które opublikowano ostatnio w magazynie *Journal of the American Society of Nephrology*, wiążą spożycie nadmiernych ilości fruktozy z chorobami układu krążenia, cukrzycą, przewlekłymi chorobami nerek i zespołem metabolicznym.<sup>11</sup>

Przedmiotem kilku ostatnich badań był też szkodliwy wpływ cukru na funkcje poznawcze. We wrześniu 2012 roku naukowcy ze Szkoły Medycznej David Geffen przy Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles odkryli, że szczury karmione dużą ilością fruktozy wypadały słabo w testach dotyczących poruszania się po labiryncie w porównaniu z grupą kontrolną. Badanie miało na celu ocenę zdolności zapamiętywania i uczenia się szczurów.<sup>12</sup>

W artykule z roku 2012 zatytułowanym „Food for thought: Eat your way to dementia” („Pokarm na myślenie – wyjedź swoją drogę do demencji”) naukowcy z Uniwersytetu Brown omawiają obserwacje, z których wynika, że dieta obfitująca w słodkie potrawy zakłóca poziom insuliny i może powodować odkładanie się w mózgu toksycznych białek amyloidowych, które bezpośrednio przyczyniają się do rozwoju demencji.<sup>13</sup>

Te wnioski znajdują potwierdzenie w wynikach badań przeprowadzonych w Klinice Mayo opublikowanych w październiku 2012 roku. Badania te wykazały, że starsi ludzie spożywający dużo cukrów i węglowodanów są znacznie bardziej narażeni na zachorowanie na łagodne zaburzenia funkcji poznawczych i demencję w porównaniu z tymi, w których diecie dominują tłuszcze i białka.

### Szkody powodowane w organizmie przez cukier

Kiedy myślimy o cukrze, często myślimy tylko o białym rafinowanym cukrze sprzedawanym w papierowych opakowaniach albo o cukrze w kostkach do herbaty. Jeśli martwimy się o zbyt duże ilości cukru, lepiej sprawdzać przed zakupem informacje o wartościach odżywczych słodczy umieszczone na ich opakowaniach. Tak naprawdę problemu cukru nie dostrzega się dlatego, że znajduje się on w ogromnej ilości pokarmów jadalnych na co dzień.

Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (AHA) i Departament Rolnictwa USA zgadzają się z tą szerszą definicją cukru i spożywaną codziennie jego ilością. W oświadczeniu skierowanym do pracowników służby zdrowia AHA podaje szeroką definicję tego, co stanowi „cukier”:

Istnieje wiele, czasami mylących, terminów używanych w literaturze. Pojęcie „węglowodany proste” (cukier) odnosi się do monosacharydów i disacharydów, zaś „węglowodany złożone” to polisacharydy, takie jak skrobia. Pospolite disacharydy to sacharoza (glukoza + fruktoza) zawarta w trzcinie cukrowej, burakach cukrowych, miodzie i syropie kukurydzianym, laktoza (glukoza + galaktoza) zawarta w produktach mlecznych oraz maltoza (glukoza + glukoza) zawarta w słodzie. Najpowszechniej występującym naturalnie monosacharydem jest fruktoza (zawarta w owocach i warzywach). Określenie „dekstroza” jest używane w odniesieniu do glukozy. Cukry wewnętrzne, czyli naturalnie występujące, to cukry będące integralnym składnikiem całych owoców, warzyw i produktów mlecznych. Cukry zewnętrzne, czyli dodane, to sacharoza lub inne cukry rafinowane dodawane do napojów gazowanych, owocowych i innych.<sup>14</sup>

Najnowsze statystyki mówią, że przeciętny Amerykanin spożywa 130 funtów (około 59 kg) cukru rocznie, czyli ponad jedną trzecią funta (około 0,15 kg) dziennie.<sup>15</sup>

Średnia ilość cukru spożywana dziś przez Amerykanów jest szokująco nadmierna. Jak się przekonamy, ten nadmiar cukru przyczynia się do współczesnych epidemii otyłości, cukrzycy, chorób serca, a nawet raka.

### Cukier a nasze zdrowie

Rafinowany cukier tak naprawdę stał się ważnym elementem diety człowieka w ciągu ostatnich kilkuset lat. Jak donoszą autorzy *Sugar Busters! (Pogromcy cukru!)*, rafinowany cukier towarzyszy nam tylko przez „chwilę w dietetycznej ewolucji człowieka”.<sup>16</sup>

Jest całkiem logiczne, że gdy doszło do wzrostu liczby chorób spowodowanych przez nadmierne spożycie cukru rafinowanego i niektórych innych węglowodanów, należało dodać rafinowany cukier do listy najważniejszych rzeczy, które są lub mogą być „niebezpieczne dla naszego zdrowia”. Cukier może być wręcz głównym sprawcą obniżenia jakości życia i przyczyną przedwczesnej śmierci. Istnieją wystarczające dowody uprawniające do wyciągania takich wniosków.

### Historyczne oszustwo

Już w roku 1942 Amerykańskie Towarzystwo Medyczne (American Medical Association; w skrócie AMA) stwierdziło, że ograniczenie spożycia cukru w jakiegokolwiek formie, o ile nie je się razem z nim znacznej ilości pokarmów o wysokiej wartości odżywczej, byłoby w interesie zdrowia publicznego. Jednak ostatnio AMA i inne organizacje zdrowotne w większości milczą na temat cukru.

Niedawny sondaż Gallupa pokazuje, że prawie połowa Amerykanów pije codziennie napoje gazowane – średnio 2,6 szklanki.<sup>17</sup> Mimo tych i wielu innych zagrożeń dla zdrowia branża napojów gazowanych ciągle przedstawia swoje produkty jako całkowicie zdrowe.

W roku 1997 koncern Coca-Cola wydał 277 milionów dolarów na reklamy skierowane do dzieci. Logo i produkty firmy były umieszczane w miejscach łatwo dostępnych dla dzieci, z kolei Pepsi, Dr Pepper i 7 Up udzieliły licencji na swoje logo firmie Munchkin Bottling, Inc. produkującej butelki do karmienia ze smoczkami.<sup>18</sup>

W roku 1998 Ron Lord napisał w opracowaniu przeznaczonym dla Forum Rolniczych Perspektyw (Agricultural Outlook Forum), że cukier był kiedyś „postrzegany przez opinię publiczną raczej negatywnie”.<sup>19</sup> Rodziny traktowały nadmierne spożycie cukru jako zagrożenie dla zdrowia i unikały przetworzonych słodczy. „Wtedy w latach 1980.” – kontynuuje Lord – „uwaga społeczeństwa skoncentrowała się na tłuszczu jako czymś, czego należy unikać, i mniej więcej w tym samym czasie rozpoczęto całkiem skuteczną kampanię reklamową promującą zalety cukru”.<sup>20</sup> Spowodowało to dynamiczny wzrost spożycia węglowodanów, szczególnie cukru. Wraz ze wzrostem ilości cukru w żywności, nawet nie postrzeganej jako słodka, takiej jak fast food i produkty przetworzone, jego spożycie osiągnęło niebotyczne rozmiary.

Nasze społeczeństwo doświadcza teraz skutków udanej kampanii reklamowej przemysłu cukrowniczego promującej „zalety cukru”. Przyjrzyjmy się teraz negatywnej stronie tego stanu rzeczy. Jak się przekonamy, dieta oparta na naturalnych pokarmach, takich jak warzywa, zboża i rośliny strączkowe, stanowi zdrową alternatywę dla tej niepokojącej eksplozji uzależnienia od cukru.

**...naukowcy z Oregońskiego Instytutu Badawczego ustalili, że cukier ma bardzo podobny wpływ na mózg, jak wysoce uzależniające narkotyki, takie jak na przykład kokaina.**

### Uzależnienie od cukru

Ludzie często mówią, że są „łasuchami”. Być może i ty masz kogoś bliskiego, kto ślini się na widok łakoci. Związek między cukrem i uzależnieniem jest w rzeczywistości dobrze udokumentowany licznymi badaniami.

C. Colantuoni, badacz problemu otyłości, stwierdził, że nadmierne spożycie cukru prowadzi do poważnego nałogu, którego eliminowanie z diety wywołuje objawy odstawienia. Wraz z kolegami podaje, że odstawianie cukru przypomina odstawianie morfiny lub nikotyny.<sup>21</sup>

Podobnych obserwacji dotyczących uzależnienia od cukru dokonało także wielu innych naukowców. Wykorzystując skanery MRI (obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego) do pomiaru reakcji mózgu na cukier, naukowcy z Oregońskiego Instytutu Badawczego (Oregon Research Institute) ustalili, że cukier ma bardzo podobny wpływ na mózg, jak wysoce uzależniające narkotyki, takie jak na przykład kokaina.<sup>22</sup>

### Cukier i starzenie się

Wpływ cukru na starzenie się ma szczególne znaczenie dla ludzi u progu andropauzy i menopauzy i powinien być rozważany niezależnie od zagrożeń, jakie cukier stwarza dla zdrowia. Badania nad metodami przeciwdziałania starzeniu się dowodzą, że cukier jest jedną z najbardziej przyspieszających proces starzenia substancji. Jednym z najbardziej negatywnych czynników starzenia się jest łączenie się glukozy z kolagenem, zwane glikacją, które może powodować wiele negatywnych skutków, w tym zgrubienie tętnic, zeszywnienie stawów, ból, osłabienie mięśni oraz zaburzenia pracy narządów.

Według badaczki dr Lisy Melton diabetycy starzej się przedwcześnie, gdyż uszkodzeń powstających w wyniku glikacji nie da się powstrzymać. Dlatego bardzo często cierpią na uszkodzenia nerwów, tętnic i nerek, ponieważ wysoki poziom cukru w ich krwi znacznie przyspiesza reakcje chemiczne, które tworzą zaawansowane produkty glikacji. Według dr Melton „po latach jedzenia chleba, makaronu i ciastek ludzkie tkanki nieuchronnie stają się sztywne i żółte w wyniku odkładających się w organizmie końcowych produktów zaawansowanej glikacji [advanced glycation end products; w skrócie AGE]”.<sup>23</sup>

### Cukier i tłumienie apetytu

Naukowcy wykazali również, że spożywanie cukru przez całe życie może zmniejszyć dostawy niezbędnych składników odżywczych poprzez hamowanie apetytu. Anderson i inni badacze doszli do wniosku, że podstawowy mechanizm, za pomocą którego węglowodany prawdopodobnie regulują uczucie sytości i spożycie pokarmu, polega na oddziaływaniu na poziom glukozy we krwi. Okazało się, że spożycie i subiektywne uczucie głodu są odwrotnie proporcjonalne do reakcji powodowanej przez glukozę we krwi w ciągu 60 minut po spożyciu węglowodanów. Dlatego batony czekoladowe reklamuje się jako dostarczające energii aż do następnego posiłku. Twoje ciało może nie otrzymać żadnej niezbędnej substancji odżywczej i jednocześnie zostać oszukane, że dostało odpowiednią ilość energii.<sup>24</sup>

Z badania Andersona wynika, że słodkie pokarmy tłumią apetyt i uniemożliwiają ludziom spożywanie zbilansowanej diety z odpowiednimi składnikami odżywczymi nie występującymi w słodkich produktach.<sup>25</sup> Innymi słowy, słodkie przekąski mogą prowadzić do niedożywienia.

### Cukier i rak

W latach 1930. dr med. Otto Warburg, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny, odkrył, że komórki nowotworowe mają w istocie odmienną przemianę energii niż zdrowe. Zauważył, że zwiększone spożycie cukru może promować powstawanie komórek nowotworowych. Ich bardziej prymitywny charakter wymaga bezpośredniego dopływu glukozy, ponieważ nie są one w stanie prowadzić bardziej złożonej syntezy glukozy z większych cząsteczek. Nagromadzenie się kwasu mlekowego i kwaśne pH w komórkach nowotworowych wynikające z bezpośredniego spożycia glukozy jest wykorzystywane do diagnozowania raka.<sup>26</sup> To oznacza, że istnieje bezpośredni związek

między spożyciem cukru i ryzykiem wykształcenia się nowotworu.

Badania epidemiologiczne prowadzone w 21 rozwiniętych krajach (w Europie, Ameryce Północnej, Japonii i innych) wykazały, że spożycie cukru jest silnym czynnikiem ryzyka przyczyniającym się do wzrostu zachorowań na raka piersi, szczególnie wśród starszych kobiet.<sup>27</sup>

W ramach czteroletnich badań Holenderskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego i Środowiska porównano 111 pacjentów z rakiem dróg żółciowych z 480 członkami grupy kontrolnej. W rezultacie stwierdzono, że u chorych na raka ryzyko wystąpienia tej choroby związane ze spożyciem cukru było ponad dwa razy większe.<sup>28</sup>

Te ustalenia znalazły odbicie w badaniach dr D.S. Michaud i jej zespołu z Narodowego Instytutu Onkologii USA (US National Cancer Institute) prowadzonych przez ostatnie 20 lat i obejmujących około 50 000 mężczyzn i 120 000 kobiet. Badacze doszli do wniosku, że otyłość znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka trzustki, z kolei aktywność fizyczna wydaje się zmniejszać ryzyko powstania tego nowotworu, szczególnie u osób z nadwagą.

Zapobieganie otyłości przez interwencyjną dietę i ćwiczenia jest zdecydowanie najlepszym sposobem na uniknięcie raka trzustki.<sup>29</sup>

Zespół dr Michaud kontynuował badania nad przyczynami raka trzustki i odkrył, że dane pochodzące z badań na zwierzętach i ludziach wskazują na zaburzenia metabolizmu glukozy jako czynnik odgrywający ważną rolę w powstawaniu raka trzustki. Badano, czy winna temu może być dieta o wysokiej zawartości cukru. Okazało się, że dieta bogata w cukier może zwiększać ryzyko raka trzustki u kobiet, u których występuje już pewien zakres insulinooporności.<sup>30</sup>

**Badacze doszli do wniosku, że otyłość znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka trzustki...**

### Choroby układu krążenia

23 lipca 2002 roku Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne opublikowało raport zatytułowany „Sugar and Cardiovascular Disease” („Cukier a choroby układu krążenia”). Podane w nim naukowe dane wskazują, że spożycie cukru jest szkodliwe dla ludzkiego zdrowia, że nie ma danych potwierdzających korzyści ze spożywania cukru i że należy unikać spożywania dużych jego ilości. W raporcie



Ameia jest doświadczoną tarocistką i doradcą życiowym. Jej diagnozy i prognozy na przestrzeni lat okazały się niezwykle trafne. Od wielu lat stawia karty Tarota na konsultacjach indywidualnych w Krakowie oraz przez telefon – podczas godzinnych sesji telefonicznych na żywo – dla klientów z Polski i z całego świata.

O Ameii czytaj w *Nieznany Świecie* (nr 10/2011)

Do sesji telefonicznych przydatne są nazwa firmy i nr konta:  
Multi Natura, ul. Miodowa 34, 31-052 Kraków  
nr konta: 14 1030 0019 0109 8530 0007 6404  
tytuł wpłaty: Ameia

Konsultacje w Krakowie:  
Kamienica Słońca, ul. Szpitalna 20-22  
Bezpośredni kontakt z Ameią:  
tel.: 12 641-06-68, 504-097-217  
strona internetowa: [www.ameia.pl](http://www.ameia.pl)

**STOP MIAŁDŻYCY, ZAWAŁOM SERCA I UDAROM MÓZGU  
REWOLUCYJNE ODKRYCIA DOKTORA RATHA!  
MEDYCINA KOMÓRKOWA KLUCZEM DO USUNIĘCIA  
PRZYCZYNY CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWEJ**

WIĘCEJ INFORMACJI NA  
[www.medycynakomorkowa.com](http://www.medycynakomorkowa.com)

Kontakty:

**Grzegorz Dulas – konsultant medycyny komórkowej II stopnia**  
tel. 784 015 302, 44-714 09 03, e-mail: [g.dulas@medycynakomorkowa.com](mailto:g.dulas@medycynakomorkowa.com)

**Michał Szymczak – konsultant medycyny komórkowej II stopnia**  
tel. 784 771 524, e-mail: [m.szymczak@medycynakomorkowa.com](mailto:m.szymczak@medycynakomorkowa.com)

stwierdzono również, że otyłość jest definitywną przyczyną chorób układu krążenia i zgonów.<sup>31</sup>

Z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Stanu Nowy Jork opublikowanych w sierpniu 2000 roku wynika, że nadmiar cukru we krwi zwiększa wytwarzanie wolnych rodników, które są związane z procesem starzenia i chorobami serca.

U zdrowych dorosłych, którym podano napój zawierający 75 gramów czystej glukozy będący odpowiednikiem dwóch puszek coli, stwierdzono godzinę po wypiciu go znaczny wzrost liczby wolnych rodników we krwi, zaś po dwóch godzinach – jej podwojenie. Ten słodzony napój spowodował też częściowy wzrost ilości enzymu sprzyjającego powstawaniu wolnych rodników i czteroprocentowy spadek poziomu witaminy E. Dr med. Paresh Dandona stwierdził: „Uważamy, że u otyłych ludzi to wszystko razem prowadzi do uszkodzeń i może powodować stwardnienie tętnic”.<sup>32</sup>

Pozostałe liczne badania wielokrotnie dokumentowały istnienie zależności między wysokim poziomem cukru we krwi i zwiększoną liczbą przypadków chorób serca.<sup>33</sup>

W raporcie ONZ z roku 2001 opracowanym na zlecenie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Organizacji do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) zespół światowych ekspertów określił nadmierne spożycie cukru w przekąskach, przetworzonej żywności i napojach jako jeden z kilku głównych czynników powodujących wzrost zachorowalności na choroby sercowo-naczyniowe, raka, cukrzycę i otyłość na całym świecie.

W roku 2001 te przewlekłe choroby spowodowały około 59 procent spośród wszystkich 59 600 000 zgłoszonych na świecie zgonów i 46 procent globalnego obciążenia chorobami.<sup>34</sup>

## Cukier i zachowanie dzieci

Rodzice często żartują o dzieciach, że „są na wysokim cukrze”, zwłaszcza gdy nie kontrolują swojego zachowania. Kilka poważnych badań rzeczywiście potwierdziło istnienie związku między spożyciem cukru i zmianami behawioralnymi u dzieci. W latach 1973–1977 lekarz William Crook wykazał, że u większości dzieci może dochodzić do zmian w zachowaniu poprzez usunięcie z ich diety określonych pokarmów.<sup>35</sup> Było to jedno z pierwszych badań potwierdzających związek pomiędzy dietą i zachowaniem. Była to jednak zaledwie zapowiedź tego, co stało się później.

Dr Stephen Schoenthaler przez prawie 30 lat prowadził badania dietetyczne nad dziećmi. Jego oryginalne, nowatorskie badania wyeliminowały w okresie siedmiu lat (1976–1983) cukier i śmieciową żywność z menu miliona uczniów w ponad 800 szkołach w Nowym Jorku. Najpierw określono postępy w nauce, a następnie w roku 1979 wprowadzono zmiany w diecie. Żywność z dużą zawartością sacharozy była stopniowo eliminowana lub ograniczana, podobnie jak syntetyczne barwniki i substancje smakowe oraz wybrane konserwanty (BHA i BHT). Doszło do 15,8-procentowej poprawy (z 39,2 do 55 procent) zdolności uczenia się w porównaniu z innymi szkołami w okresie, w którym wprowadzono zmiany w diecie. Dr Schoenthaler zauważył również, że ze 124 000 dzieci, które wcześniej nie były w stanie uczyć się gramatyki i matematyki, 75 000 umiało teraz wykonać podstawowe zadania z tych przedmiotów

za sprawą samej zmiany diety.<sup>36</sup> Innymi słowy, odstawienie słodkich pokarmów sprawiło, że dzieci stały się bystrzejsze!

Poprawa zdolności uczenia się miała w dużej mierze związek ze zmianą zachowania w klasie w czasie lekcji, która była rezultatem wyeliminowania nadmiaru cukru z diety. Należy zauważyć, że obecnie dzieci i młodzież spożywają znacznie więcej cukru niż w przeszłości. Związane z tym gwałtowne zmiany zachowania i spadek postępów w nauce powinny zaniepokoić rodziców, którzy rozumieją, że dieta jest ważna dla przyszłości ich dzieci.

Dr Schoenthaler kontynuował swoje badania, obserwując tysiące młodocianych przestępców niekarmionych śmieciową żywnością. Usunięcie słodkich pokarmów zawsze prowadziło do tego samego wyniku: diametralnej poprawy nastroju i zachowania.<sup>37</sup>

Mając na uwadze głównie spożycie cukru, dr Schoenthaler współpracował z Programem Dieta-Zachowanie realizowanym przez Kuratorium z Los Angeles, w ramach którego obserwował 1382 młodocianych przestępców więzionych w trzech miejscach zatrzymań. Po przejściu na dietę o niskiej zawartości sacharozy ci młodzi ludzie wykazywali średnio 44-procentowy spadek zachowań antyspołecz-

nych. Największe spadki notowano w określonych grupach: recydywiści (86 procent spadku zachowań antyspołecznych), przestępcy narkotykowi (72%), gwałciciele (62%), włamywacze (59%), mordercy (47%) i sprawcy rozbojów (43%).<sup>38</sup>

Druga część jego badań polegała na obserwacji 289 młodocianych przestępców w trzech zakładach poprawczych. Po zmniejszeniu spożycia cukru nastąpił u nich spadek zachowań antyspołecznych o 54 procent.

W ramach podobnych badań o nazwie Alabama Diet-Behavior dr Schoenthaler obserwował przez 22 miesiące 488 osadzonych młodocianych przestępców. Spadek zachowań antyspołecznych w wyniku zmniejszenia spożycia cukru wahał się między niskim (17%) a wysokim (53%), ze średnią wartością wynoszącą 45 procent, w zależności od płci, rasy i kategorii przestępcy.<sup>39</sup> Z badań dra Schoenthalera nad młodocianymi przestępcami i spożyciem cukru wynikają dość jednoznaczne dane na temat wpływu cukru na zachowanie dzieci. Często myślimy o wpływie narkotyków na przestępczość nastolatków. Może wreszcie nadszedł czas na to, aby zacząć również zwracać uwagę na to, co podjadają nasze dzieci.

W celu zaprzeczenia jakiegokolwiek związku między spożywaniem cukru przez dzieci i ich nadpobudliwością przemysł cukrowniczy zwykle przytacza wyniki czterech badań o bardzo małym zasięgu.<sup>40</sup> Chociaż te badania były w większości wadliwe, wnioski z nich płynące są wykorzystywane do tłumienia sprzeciwu wobec wzrostu ilości cukru w diecie dzieci. Problemy związane z tymi badaniami dotyczyły szeregu zagadnień, które osłabiają ich ustalenia.

Na przykład ilość użytego cukru była za mała, aby móc wywołać reakcję, za mała też była wielkość próby i za krótki czas obserwacji, poza tym grupie kontrolnej odmówiono pożywienia będącego alternatywą dla cukru, zaś jako placebo podawano sztuczne słodziki, które wywoływały własne skutki, których nie mierzono.

W jednym z ulubionych przez przemysł cukrowniczy badań testowanej grupie złożonej z 21 osób podawano średnio

**Poprawa zdolności uczenia się miała w dużej mierze związek ze zmianą zachowania w klasie w czasie lekcji, która była rezultatem wyeliminowania nadmiaru cukru z diety.**

zaledwie 65 gramów (13 łyżeczek) cukru dziennie.<sup>41</sup> Jest to średnia ilość cukru zawarta w jednej puszcze napoju gazowanego o pojemności 10 uncji (około 0,3 l). Sam koktajl mleczny ma w sobie 30 łyżeczek cukru, a byle przyjęcie urodzinowe, podczas którego aż roi się od cukru, może dostarczyć dziecku w ciągu kilku godzin aż 100 łyżeczek cukru netto.

Wydaje się, że jeśli chciałoby się zmierzyć wpływ zbyt dużej ilości cukru na dzieci, to powinno się zacząć od wyższego poziomu. Niektórzy badacze obliczyli, że dorastające dziecko w wieku do 10 lat może spożywać średnio aż 50 łyżeczek cukru dziennie, czyli znacznie więcej niż skromne 13 łyżeczek zastosowane w badaniu. Jest oczywiste, że badanie kliniczne polegające na podawaniu dzieciom tylko 13 łyżeczek cukru, czyli około 25 procent ich normalnego dziennego spożycia, nie przyniesie żadnych wiarygodnych rezultatów. I tak też się stało. Jednak dając im mniej cukru, niż pochłaniają go zwykle każdego dnia, stwierdzono, że ich matki nie miały racji, mówiąc, że są one nadpobudliwe z powodu spożywania cukru (czyli zmniejszenie ilości cukru uspokaja, co udowodnił wcześniej dr Schoenthaler – przyp. red.).

Ponadto w tych czterech najczęściej przywoływanych przez orędowników cukru sztandarowych badaniach rozmiary próby były dość małe, ponieważ składała się ona tylko z 10–30 dzieci obserwowanych zaledwie przez kilka godzin. Z kolei jedno z badań dra Schoenthalera obejmowało 800 000 uczniów obserwowanych przez dłuższy czas. W jego sześciu innych badaniach uczestniczyło 5000 młodocianych przestępców.<sup>42, 43</sup> Dr Schauss w ramach dwóch badań zbadał ich ponad 2000.<sup>43</sup>

Każdy, kto miał do czynienia z politycznym sondażem lub innego rodzaju ankietą, wie, że im większa liczba badanych, tym bliżej prawdy.

Warto pamiętać, że te wiarygodniejsze badania przeprowadzone zarówno przez dra Schoenthalera, jak i dra Schaussa, pokazały, że wysokie spożycie cukru może prowadzić do przestępczości wśród nieletnich i behawioralnych problemów u dzieci.

Co więcej, ich badania były prowadzone na przestrzeni kilku lat, a nie przez kilka godzin, jak to było w przypadku niektórych „procukrowych” badań. Na przykład w „procukrowych” badaniach Behara 21 mężczyznom podawano napój zawierający 13 łyżeczek cukru i obserwowano ich tylko przez pięć godzin przez trzy kolejne poranki. Z kolei Wolraich obserwował swoich 32 nadpobudliwych uczniów tylko przez trzy godziny, po czym stwierdził, że spożywanie cukru nie ma wpływu na zachowanie człowieka.<sup>44</sup>

Inna krytyka badań procukrowych dotyczyła tego, że zazwyczaj nie było w nich grup kontrolnych złożonych z dzieci odżywiających się normalnie. Z tego względu badania prowadzono na dzieciach, którym zakazywano jeść rano śniadanie, po czym szły do szkoły, gdzie dostawały napój z cukrem, a następnie badano zmiany w ich zachowaniu. Rzecz w tym, że ten napój był dla nich odpowiednikiem nie zjedzonego śniadania, a zatem mógł nie powodować żadnych zmian w zachowaniu.

Jak widać, panuje ogólna zgodność wśród wyników badań finansowanych przez przemysł cukrowniczy. Mówią one, że cukier nie wpływa na zachowanie dzieci. Ale panuje też zgoda wśród naukowców nie związanych z przemysłem cukrowniczym i jego lobby. Ich zdaniem cukier ma wpływ na dzieci, powodując problemy w zachowaniu, począwszy od nadpobudliwości, a na przestępczości skończywszy.

Najlepszym wyborem jest dieta, która eliminuje niepotrzebny cukier i przetworzoną żywność, nie ma negatywnego wpływu na zachowanie dzieci i zapewnia im zdrowie na całe życie.

## WNIOSKI

Nadmierne spożycie cukru jest powszechne w dzisiejszym świecie. Jemy cukier nawet w produktach spożywczych, które oficjalnie nie zawierają substancji słodzących. Słodkie napoje i cukierki sprzedają się znakomicie, ale ten nadmiar cukru niesie zagrożenia dla naszego zdrowia, takie jak otyłość i cukrzyca.

Nie ma co liczyć na to, że przemysł cukrowniczy, który nie dba o pracowników i środowisko naturalne, będzie mówić prawdę o zdrowotności swoich produktów. Nic nie powstrzymuje go od natarczywego zapewniania nas, że stałe spożywanie cukru jest po prostu częścią życia.

Prawda jest taka, że cały ten cukier nie musi być częścią naszego codziennego życia. Możemy odrzucić produkty zawierające cukier i przejść na dietę opartą na naturalnych pokarmach bogatych w niezbędne składniki odżywcze.

Diety oparte na warzywach, roślinach strączkowych i produktach pełnoziarnistych dostarczają wszystkiego, czego organizm potrzebuje do zachowania optymalnego zdrowia, i pomagają tłumić nałogowe pragnienie słodczy.

Najlepszym wyborem dla osób zbliżających się do andropauzy i menopauzy jest zrezygnowanie z cukru i wybranie takiej zdrowej alternatywnej żywności, która zapewni długie i szczęśliwe życie. ☺

## O autorze:

Dr Gary Null od prawie 40 lat plasuje się w czołówce medycyny alternatywnej i naturalnego uzdrawiania. Jest wielokrotnie nagradzany dziennikarzem oraz autorem ponad 70 książek i ponad 100 filmów dokumentalnych poświęconych naturalnemu podejściu do zdrowia. Jego program radiowy jest na antenie już od 38 lat. Opracował także szereg wysoko cenionych produktów zdrowotnych. Więcej o nim dowiedzieć się można z jego strony internetowej zamieszczonej pod adresem <http://www.garynull.com>.

Przełożył Jerzy Florczykowski

## Od redakcji:

Pełny tekst artykułu dra Gary'ego Nulla zatytułowanego „Sugar: Killing Us Softly” („Cukier: zabija nas słodko”) wraz z wszystkimi przypisami znajduje się na stronie internetowej GlobalResearch.ca lub pod adresem <http://tinyurl.com/kyeckta>.

**CHLOREK MAGNEZU**

opisany w artykule „Zdrowotne własności chlorku magnezu” zamieszczonym w 63 (1/2009) numerze *Nexus* sprzedawany w Polsce pod handlową nazwą

**DEL BET**

zakupić można w firmie

**PICCOLO**

Elżbieta Fryc  
ul. Sokolska 33/73  
40-086 Katowice  
tel. 32 258 71 78  
tel. kom. 505 373 968  
elzbieta.mayer@yahoo.com

nr rachunku bankowego: 68 1440 1172 0000 0000 0398 3528