

Nie, nie jest to apel zapożyczony z pisma o dietach zalecanych przez Instytut Żywności i Żywienia, czy pochodzący z miesięcznika dla wegetarian.

Zanim przejdę do tematu, mała dygresja. Przypominam sobie sytuację sprzed prawie 2 lat, kiedy uczestnicząc wraz z innymi osobami w kursie na Doradców Żywienia Optymalnego w CZO w Jastrzębiej Górze zaskoczyły mnie wówczas niektóre podane tam w trakcie szkolenia wiadomości. Swoje „impresje” z pobytu w Jastrzębiej Górze umieściłem na prowadzonej przeze mnie stronie internetowej i na liście dyskusyjnej w internecie. Zostały też wydrukowane w miesięczniku Optymalni. Opublikowanie tych „impresji” przeszło bez większego echa, wywołując jedynie polemikę na internetowej liście dyskusyjnej optymalnych, gdzie zostałem odsądzony od „czci i wiary” przez jednego z dyskutantów – autorytet w dziedzinie matematycznego stosowania Ż.O. Kontrowersje wzbudzały zwłaszcza podane przeze mnie ilości (100g) węglowodanów, które powinny zjadać w pewnych przypadkach niektóre osoby będące na Ż.O. Zostałem posądzony o „optymalną herezję” mimo, że podane informacje nie zostały wymyślane przeze mnie, a pochodziły z wykładów prowadzonych przez znanych lekarzy ośrodka: dr Palę, dr Głowackiego, dr Garbienia i panią dietetyczkę Wandę Sławek. Zostałem szczególnie potępiony za wyliczenie proporcji dla takich przypadków zupełnie niezgodnej ze „złotą proporcją” doktora Kwaśniewskiego. Nota bene dzisiaj ta sama osoba na tej samej liście dyskusyjnej optymalnych przyznaje się, że zjada na dobę 100 g węglowodanów i 30 g białka (proporcja B:W jak 1:3!). Nie wywołuje też już dzisiaj większego zdziwienia zalecanie przez lekarzy optymalnych niektórym pacjentom spożycia 80g węglowodanów.

Więc jak to jest z tymi  
węglowodanami  
u optymalnych?

Trzeba powiedzieć, że wygląda to różnie u różnych osób. Nieraz w naszej praktyce (żony i mojej) doradców Ż.O. spotkaliśmy się z następującym problemem. Pacjent żywiący się zgodnie zapisanymi przez lekarza optymalnego proporcjami, lub proporcjami wyliczonymi samodzielnie na podstawie „złotego wzoru” z książek dr Kwaśniewskiego, skarży się, że co prawda czuje się dobrze i nie choruje, ale zaczyna być głodny, chudnie, czasem podwyższa się u niego poziom cholesterolu. Na sugestię, aby zwiększył spożycie węglowodanów, ofukuje nas „... że przecież nie będzie to Ż.O., bo proporcje „nie wyjdą” dając do zrozumienia, że chyba nie bardzo orientujemy się w zasadach Ż.O. plotąc takie bzdury”. Na naszą uwagę, że dr Kwaśniewski w swoich książkach pisze, że optymalny nigdy nie powinien być głodny, macha ręką, uprzednio już nas „zaszlufładowawszy” jako ignorantów w dziedzinie ŻO.

Zdarza się też, że osoby te obwiniają za swoje dolegliwości właśnie nadmiar spożywanych węglowodanów, w konsekwencji nadal zmniejszając ich spożycie, a zwiększając spożycie białka i tłuszczu, co prowadzi, wbrew ich oczekiwaniom, do dalszego zmniejszenia ich wagi, nieraz poniżej wagi należnej lub co też nie jest rzadkie, ponownego utycia. Być może ta za mała ilość spożywanych węglowodanów przez niektórych optymalnych jest też powodem zdarzających się zawałów. Co prawda doktor Kwaśniewski w swoich książkach pisze, że serce u optymalnych spala tłuszcz, a nie glukozę, ale być może jakaś określona ilość glukozy do

jego prawidłowego działania jest niezbędna także u optymalnych. Podobnie, być może, ma się rzecz z mózgiem. Mózg u przeciętnego (nieoptymalnego) człowieka musi otrzymać około 120g glukozy dziennie, aby mógł prawidłowo funkcjonować. Zapotrzebowanie to jest jeszcze większe, jeśli człowiek wykonuje intensywną pracę umysłową. Doktor Kwaśniewski pisze w swoich książkach, że u optymalnych mózg spala inne paliwo (np. ciała ketonowe), ale czy na pewno nie potrzebuje także glukozy? Jeśli chodzi o ciała ketonowe, to nawet doktor Kwasniewski zwraca uwagę, że utrzymywanie ketozy, zwłaszcza na wysokim poziomie, na dłuższą metę jest nie wskazane. Więc jak to naprawdę jest? Potrzebuje u optymalnych mózg i serce tej glukozy, czy nie?

A jeśli tak, to ile?

Na wspomnianym szkoleniu w CZO w Jastrzębiej Górze przestrzegano, że: „Minimalne dzienne spożycie węglowodanów u optymalnych powinno wynosić 50 - 60g. Przy spożyciu węglowodanów niższym od tej wartości należy się liczyć z wystąpieniem kłopotów zdrowotnych”.

Dr Lutz w swojej książce „Życie bez pieczywa” określa minimalne spożycie węglowodanów na diecie niskowęglo-wodanowej na 6 tzw. jednostek chlebowych, co równa się 72g węglowodanów. Jak się ma to w takim razie do „Złotej zasady proporcji”

1 : 2,5-3,5 : 0,3-0,5 (BTW), „Wzoru życia” podanego przez doktora Kwaśniewskiego i Marka Chylińskiego w książce „Dieta Optymalna” (nowa) na stronie 41?

Wyliczone z niej ilości BTW dla człowieka o wzroście 170 cm byłyby następujące:  
70g białka : 175 – 245g tłuszczu : 21 – 35g węglowodanów

Wiele osób w Polsce stosuje  
Żywnie Optymalne właśnie  
w taki książkowy sposób.

Do niektórych z nich docierają informacje o konieczności obniżenia ilości spożywanego białka do wielkości 20 - 30g po tak zwanym „przestrojeniu organizmu”. Słabiej już dociera jednak informacja o potrzebie zwiększenia ilości węglowodanów do minimalnej wielkości 50 - 60 czy 70g (niekiedy może być nawet konieczne spożycie 100g węglowodanów, zwłaszcza przy intensywnym wysiłku umysłowym czy fizycznym).

(dokończenie w następnym OPTY).

Wskazówki co do ilości węglowodanów, które powinny być spożywane przez osoby żywiące się optymalnie można znaleźć, oprócz przytoczonej książki dr Kwaśniewskiego i red. Chylińskiego, także w innych publikacjach Doktora. W przypadku wznowionego I-go wydania „Żywnienia Optymalnego” (za 18 zł) proporcja zawarta w książce jest już inna (1 : 2,8-3,5 : 0,6-0,8), choć na tylnej okładce widnieje jeszcze „stara proporcja” (1 : 2,5-3,5 : 0,3-0,5). Po przeczytaniu przedmowy do II wydania wyżej wymienionej książki, w której doktor Kwaśniewski wyjaśnia dlaczego „stara” proporcja (z okładki) jest już nieaktualna, ktoś może czuć się zdezorientowany, gdyż w treści książki dowiaduje się: że „dla człowieka dorosłego najkorzystniejszą ilością węglowodanów na dobę jest 30-50g, granicą dopuszczalną 100g na

dobę, jeśli będą to węglowodany złożone, tzn. skrobia, granicą szkodliwości dla zdrowia jest spożywanie ich powyżej 150g na dobę”. W innym miejscu tej samej książki można przeczytać z kolei: „pod żadnym pozorem nie przekraczać 1,5g węglowodanów na 1g białka oraz, że „ilość zjedanego pokarmu jest dowolna”. W książce „Tłuste Życie” można znaleźć zalecenie spożywania 50-55g węglowodanów dziennie dla osób o wadze 70kg, a w przypadku innych osób przeliczać ilość węglowodanów wg wzoru: waga x 0,8 (bez sprecyzowania czy rzeczywista, czy należna).

W nowszym, poszerzonym „Żywieniu Optymalnym” (wydawnictwo WGP 1999) znajdujemy: „Najlepiej starać się spożywać około 0,8g węglowodanów na 1kg wagi ciała na dobę i jeść tłusto.” Pojawia się tam informacja, że po przystosowaniu się organizmu do nowej diety (tzw. przestrojeniu) należy obniżyć spożycie białka, a proporcja pomiędzy białkiem i węglowodanami zmienia się na 1:1, a nawet więcej!

Z kolei w III części „Odpowiedzi na listy” można przeczytać takie zdanie: „U dorosłych spożycie do 100g węglowodanów na dobę w postaci skrobi, jest nieszkodliwe, a tylko czyni organizm słabszym (?). Powyżej 100g węglowodanów prostych i powyżej 150g węglowodanów w skrobi będzie już powodowało wymierne szkody”.

Jak widać z przytoczonych przykładów,

optymalna ilość zalecanych do spożycia węglowodanów w książkach doktora Kwaśniewskiego nie jest całkiem jednoznacznie określona,

co dla wielu osób może oznaczać ilość zależną od posiadanej przez nich książki Doktora, a dla osób posiadających ich kilka, dylemat do jakich ilości BTW, bądź do jakich zasad i proporcji przy ich obliczaniu się stosować. Pytanie o ilości BTW i zasady stosowania ŻO jest dość często zadawane przez początkujących optymalnych na internetowej liście dyskusyjnej. Na tak postawione pytanie często pada z ust „doświadczonych” optymalnych odpowiedzi: poczytajcie sobie książki Doktora!

Często zalecanym sposobem na ustalenie indywidualnego zapotrzebowania na węglowodany jest sprawdzenie obecności, (lub nie) tzw. ciał ketonowych w moczu przy pomocy paseczków Ketodistix (można kupić w aptece). Problemem jest jednak to, że wielu optymalnych opierających swoją wiedzę na jednej, nieraz pobieżnie przeczytanej książce Doktora o tym sposobie nie wie. Dodatkowo, u niektórych osób jedzących mało węglowodanów, lub nie jedzących ich w ogóle, ciała ketonowe w moczu się nie pojawiają, zwłaszcza w przypadku zjedania przez nich większych ilości białka, co uniemożliwia ustalenie w ten sposób prawidłowych ilości. Przeważająca większość optymalnych w Polsce i na świecie stosuje ŻO samodzielnie, bez kontaktu z oddziałami OSBO, z innymi optymalnymi, czy optymalną prasą, bądź internetem. Sporo z nich, na domiar złego, mylnie odczytując książki Doktora je zbyt małe ilości węglowodanów, nie ważąc produktów i nie licząc, a nawet po przejściu się, na podstawie lektury, ich szkodliwością, nie zjada ich w ogóle powodując tym niejednokrotnie (zwłaszcza przy stosowaniu tego typu odżywiania przez dłuższy czas) pogorszenie stanu swojego zdrowia.

W książkach dr Kwaśniewskiego w wielu miejscach można wyczytać, że

mózg jest w stanie „zrabować” dla siebie substancje odżywcze

kosztem pozostałych części organizmu. Dotyczy to, jak przypuszczam, w równej mierze substancji służących do budowy i regeneracji mózgu, jak i paliwa dla niego. A co będzie gdy

tego paliwa (być może także glukozy dostarczanej do organizmu pod postacią węglowodanów), dostarczymy za mało? Otrzyma ją w pierwszej kolejności mózg, a może nie otrzymać w wystarczającej ilości serce, które w przypadku zmuszenia go do intensywnej pracy przez znaczne fizyczne obciążenie, może tego nie przetrzymać odpowiadając zawałem na takie traktowanie.

Być może to jest właśnie przyczyna kłopotów niektórych osób będących na Diecie Optymalnej. Być może stąd biorą się zaniki pamięci u niektórych osób, czy zdarzające się zawały. Wskazaniem by było aby na poruszone tematy wypowiedzieli się lekarze optymalni. Nie można wszystkiego zwać na lamblie „zżerające nasze węglowodany”, złe proporcje, nieprzestrzeganie zasad ŻO itp. Mimo częstego podkreślania przez ortodoksyjnych zwolenników dr Kwaśniewskiego (jak również przez niego samego), że wiedza n/t Ż.O. jest wiedzą skończoną, coraz większa praktyka stosowania Ż.O. zaprzecza takim twierdzeniom. Widać to choćby na podstawie zmian w ilościach białka i węglowodanów zalecanych do spożywania. Zmiany w poglądach dotyczących Ż.O. zaszły także w innych sprawach. Zwraca się uwagę na możliwe zakwaszenie organizmu na Ż.O. (zasygnalizowane przez doktora Kwaśniewskiego w „Odpowiedziach na listy”), jak również wskaźniki glikemiczne, które raz dr Kwaśniewski bierze pod uwagę w niektórych przypadkach, a w innych swoich wypowiedziach bagatelizuje ich znaczenie jako nie mające znaczenia w Ż.O. Trzeba zauważyć, że cała wiedza na temat procesów zachodzących u ludzi żywiących się optymalnie pochodzi od doktora Kwaśniewskiego, zaś fizjologia i biochemia akademicka stworzona jest w oparciu o obserwacje i badania przeprowadzane na ludziach żywiących się „normalnie” - najczęściej korytkowo - jak tego typu sposób żywienia nazywa doktor Kwaśniewski. Dla tego możemy albo uwierzyć, że jest tak jak o tym pisze doktor Kwaśniewski, albo czekać na przeprowadzenie badań na optymalnych potwierdzających, odrzucających, bądź modyfikujących wiedzę doktora Kwaśniewskiego.

Co w takim razie my optymalni mamy robić?

A my na razie „róbmy swoje”. Zjadajmy te minimum 50-60g węglowodanów dziennie i zwracamy uwagę na to co podpowiada nam nasz organizm. Jeśli ma czasem ochotę na więcej, to mu te trochę szaleństwa nie brońmy - optymalni z kilkuletnim stażem powinni już wyczuwać potrzeby własnego organizmu. Zwiększmy też spożycie węglowodanów w przypadku kiedy przewidujemy długotrwały i zwiększony wysiłek fizyczny lub umysłowy. Zabierzmy je wtedy ze sobą do pracy lub na wycieczkę. Uczyńmy też tak w przypadku zapowiadającego się stresującego dnia. Nie przejmujmy się, że „proporcja” może nam w takim dniu „nie wyjść”. Choć proporcja nam nie wyjdzie, to takie postępowanie może wyjść nam na zdrowie!

A na naukowo-doświadczalne rozstrzygnięcie problemu co na prawdę i w jakich ilościach „spala” serce i mózg u optymalnych, czy tylko tłuszcz i związki fosforowe (głównie ATP) jak w swoich książkach podaje doktor Kwaśniewski, czy także glukozę, lub jeszcze coś innego, przyjdzie nam zapewne jeszcze dłuższy czas poczekać. Jako nie fachowcy nie zaprzątajmy sobie tym głowy. To sprawa dla naukowców - jeśli będą chcieli podjąć się przeprowadzenia takich badań. My róbnmy swoje! Najważniejsze, że optymalni w przeważającej większości są zdrowi i zadowoleni, czyli ogólnie rzecz biorąc, mają się dobrze!