

Kotlet zabójczy jak papieros.



Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom – dowiedli naukowcy. To, że przyspiesza rozwój chorób układu krążenia, wiadomo od dawna. Czy powinniśmy całkiem zrezygnować z mięsa?

20 marca przypada Międzynarodowy Dzień Bez Mięsa. Czy z jedzenia soczystych kotletów lepiej zrezygnować?

Przypominamy artykuł, który ukazał się w „Newsweeku” 12/2014.

Lubisz mięso? Nie jedz go zbyt wiele, namawia prof. Valter Longo z Uniwersytetu Południowej Kalifornii w Davis. Jego zespół wykazał właśnie, że wielbiciiele krwistych steków i soczystych hamburgerów są cztery razy bardziej zagrożeni rakiem niż osoby, które jedzą mało mięsa i nabiału. Dieta bogata w białko zwierzęce sprzyja nowotworom i jest tak samo groźna jak

wypalanie każdego dnia 20 papierosów. Profesor swoje wnioski oparł na 20-letniej analizie menu ponad 6,3 tys. osób w średnim wieku.

Aby mieć pewność, że zależność pomiędzy dietą bogatą w białko a ryzykiem zachorowania na nowotwór nie jest dziełem przypadku, uczony poddał badaniu również myszy. Przez dwa miesiące podawał im specjalną karmę. Jedna grupa zwierząt miała dietę niskobiałkową, czyli taką, która dostarcza mniej niż 10 proc. kalorii z białka, a druga wysokobiałkową, w której co najmniej 20 proc. kalorii pochodzi z białka. Okazało się, że myszy, które jadły mało zwierzęcego białka, rzadziej chorowały na nowotwory niż gryzonie na wysokobiałkowej diecie. To pierwsze badanie, które wykazało niezbicie, że jedzenie zbyt dużych ilości mięsa sprzyja nowotworom i przedwczesnej śmierci. Koniec z mięsem? Całkiem z białka zwierzęcego nie powinniśmy

rezygnować. Zawiera ono bowiem składniki niezbędne do prawidłowej pracy organizmu.

Naukowe dylematy

Związek między dietą bogatą w mięso a zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka naukowcy zaczęli dostrzegać już w latach 70. Teoria ta jednak przez wiele lat budziła ogromne kontrowersje. Jej zwolennikom zarzucano brak niepodważalnych dowodów i błędy podczas przeprowadzania doświadczeń. Jeszcze w latach 90.

prof. Timothy Key, ceniony epidemiolog z Oxford University, przeanalizował kilka badań i stwierdził, że na choroby sercowo-naczyniowe oraz nowotwory żołądka, jelita grubego, płuc, piersi i prostaty chorują równie często osoby, które jedzą mięso, jak i te, które całkiem z niego zrezygnowały. Jego pracę opublikowało znane czasopismo naukowe „American Journal of Clinical Nutrition”.

„Dopiero pod koniec lat 90. ekspertom udało się potwierdzić, że jedzenie wołowiny sprzyja

zachorowaniu na raka jelita grubego i odbytnicy oraz przypuszczalnie na raka piersi i prostaty” – przypomina prof. Marion Nestle z Wydziału Żywności, Żywienia i Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Nowojorskiego. Kilka lat później naukowcy z Instytutu Karolinska w Sztokholmie wykryli jeszcze jedną zależność: steki i hamburgery zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór trzustki. Zalecali, by całkowicie zrezygnować z czerwonego mięsa

na rzecz drobiu, który – jak przekonywali – nie tylko nie sprzyja rakowi trzustki, ale wręcz zmniejsza ryzyko zachorowania na ten nowotwór.

Z kolei prof. Umberto Veronesi, jeden z najlepszych onkologów na świecie, od lat zajmujący się profilaktyką nowotworów, uważa, że mięso zarówno białe, jak i czerwone jest jednym z naszych największych wrogów i należy

z niego całkowicie zrezygnować. „Dzięki tej zmianie można uniknąć 30-70 proc. nowotworów” – przekonuje w wydanej właśnie w Polsce książce „Z rakiem walczy się przy stole – w stronę wegetarianizmu”.

W 2011 r. statystyczny Polak zjadł 75 kg mięsa, czyli ponad kilogram

tygodniowo.

Eksperci Światowego Instytutu Badań nad Rakiem (World Cancer Research Foundation) tak radykalni nie są. W wydanym kilka lat temu oświadczeniu stwierdzili, że czerwonego mięsa należy jeść mniej, choć ich

zdaniem jest ono jedynie prawdopodobną przyczyną nowotworów. – Z wielu badań wynika jednak, że jemy za dużo białka.

Częściowo pochodzi ono co prawda z nabiału i orzechów, ale większość zjadamy wraz z mięsem – mówi Katarzyna Błażejewska, dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka.

W 2011 r. statystyczny Polak zjadł 75 kg mięsa, czyli ponad kilogram tygodniowo. A z raportu Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej wynika, że ma na nie coraz większy apetyt. W 2011 roku konsumpcja mięsa wzrosła o ponad 13 proc. w

porównaniu z 2000 r.
Tymczasem według
zaleceń Instytutu Żywności
i Żywienia „ilość
spożytego w ciągu
tygodnia czerwonego
mięsa (wołowiny,
wieprzowiny, jagnięciny)
nie powinna być większa
niż 500 g po ugotowaniu
(700-750 g przed
ugotowaniem)”. To
oznacza, że możemy

zjeść dwa, trzy kotlety w tygodniu. – Podobnie jadaliśmy jeszcze sto lat temu. Wtedy mięso pojawiało się na polskich stołach niemal wyłącznie w niedziele i święta – mówi Dorota Minta, psycholog kliniczna, która od lat pracuje z osobami z zaburzeniami jedzenia. – Dziś organizmy większości mieszkańców Europy i

USA mają za dużo białka. To sprawia, że wątroba i nerki muszą nieustannie intensywnie pracować, a to może doprowadzić do uszkodzenia tych organów – dodaje Katarzyna Błażejewska.

W poszukiwaniu winowajcy

Nadmiar mięsa sprzyja nowotworom, z tym zgadza się większość ekspertów, ale nadal nie wiedzą, co takiego znajduje się w mięsie, że jest ono aż tak groźne. Aby rozwiązać tę zagadkę, pod lupę wzięli już tłuszczone, nasycone kwasy tłuszczowe, białko i wiele innych

substancji. Prof. Valter Longo zwrócił uwagę na hormon wzrostu IGF-1, który pozwala ludziom rosnać, ale zwiększa też ryzyko zachorowania na nowotwory. Przed laty uczony prowadził badania na grupie Ekwadorczyków, którzy mieli nietypową mutację genetyczną.

Powodowała ona, że organizm tych osób wytwarzał mniej niż przeciętnie IGF-1. Ludzie ci byli przez to niżsi – mieli mniej niż 150 cm wzrostu, ale rzadziej niż większość społeczeństwa chorowali na raka i cukrzycę.

Prof. Longo postanowił wrócić do tego badania. Wybrał losowo grupę ponad 2,2 tys. osób, których poddał dodatkowym badaniom. Regularnie mierzył w ich krwi poziom hormonu wzrostu IGF-1. Okazało się, że im więcej jedli

mięsa, tym wyższe było u nich stężenie tej substancji.

Jednocześnie częściej niż u osób stroniących od mięsa wykrywano u nich nowotwory.

„Badanie nasze pokazało, że dieta uboga w białko zwierzęce skutecznie chroni przed rakiem, bo

ogranicza produkcję
IGF-1” – mówi
współautorka badania,
Eileen Crimmins z
Uniwersytetu
Południowej Kalifornii w
Davis.

***To dzięki zmianie
diety z roślinnej na***

***mięsną naszym
przodkom udało się
podbić świat.***

Naukowcy
zaznaczają jednak, że
wyniki ich pracy można
odnosić jedynie do
osób w średnim wieku,

bo tylko one wzięły udział w badaniu. „To, co jest dobre dla osób w jednym wieku, wcale nie musi być korzystne dla pozostałych” – podkreśla prof. Longo. Z niektórych badań wynika bowiem, że więcej mięsa mogą potrzebować osoby po

65. roku życia oraz dzieci i młodzież.

Mięso jest przecież cennym źródłem m.in. witamin z grupy B, które występują w pokarmach roślinnych w ilościach śladowych, witamin A i D oraz łatwo przyswajalnego żelaza. – Białko jest

niezbędne do budowy
organizmu oraz
produkcji różnych
hormonów i enzymów.
Gdy go brakuje,
zanikają mięśnie,
spada odporność –
dodaje Katarzyna
Błażejewska.

Warto też pamiętać, że to dzięki zmianie diety z roślinnej na mięsną naszym przodkom udało się podbić świat. Dieta oparta na mięsie dostarczała więcej kalorii niż jedzenie części roślinnych i znacznie

przyspieszyła rozwój mózgu. – Mózgi naszych przodków mogły być lepiej odżywione i zaczęły się znacząco powiększać. Staliśmy się bystrzejsi i nauczyliśmy się sprytniejszych sposobów zdobywania większej ilości mięsa –

twierdzi antropolog
Leslie Aiello z
londyńskiego
University College.

Wróg numer jeden

Z czasem mięso stało się wielce pożądanym składnikiem diety. Pozwalało szybko zaspokoić głód i było smaczne, szczególnie to przetworzone. Dziś coraz więcej badań sugeruje jednak, że to właśnie bekon, salami

czy szynka, które
zostały poddane
wędzeniu,
konserwowaniu, m.in.
związkami azotu czy
soleniu, są najbardziej
rakotwórcze ze
wszystkich produktów
pochodzenia
zwierzęcego. „W 2009
r. wykazaliśmy, że

ryzyko
przedwczesnego
zgonu z powodu raka i
chorób układu
sercowo-naczyniowego
rosło wraz z ilością
przetworzonego mięsa
w diecie” – komentuje
prof. Sabine Rohrmann
z uniwersytetu w
Zurychu. Jej zespół

śledził stan zdrowia
450 tys.

Europejczyków (nie
było wśród nich
Polaków) przez kilka
lat. Najbardziej
zagrożone były osoby,
które zjadały
codziennie ponad 160
gramów produktów
mięsnych.

***Ze smażenia i
grillowania mięsa
warto zrezygnować
z jeszcze jednego
powodu – tak
przetworzone
zwiększa ryzyko
demencji i sprzyja***

chorobie Alzheimera.

Przetworzone mięso
sprzyja przede
wszystkim
powstawaniu
nowotworu żołądka i

jelita grubego, a także zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu chorób serca. Kobiety, które częściej niż raz dziennie jedzą przetworzone mięso,

są dwa razy bardziej
zagrożone
hormonozależnymi
nowotworami piersi
niż panie, które
sporadycznie jadają
kiełbaski czy
hamburgery, twierdzi
prof. Eunyoung Cho z
Harvard Medical

School.

Nowotworom
szczególnie sprzyjają
krwiste steki,
kaszanka i befsztyk
tatarski, twierdzą
autorzy artykułu w

czasopiśmie
naukowym „Journal of
National Cancer
Institute” z 2007 r.,
którzy w latach
1992-1998
monitorowali dietę
prawie 500 tysięcy
Europejczyków. Ich
zdaniem we krwi

zwierząt mogą się
znajdować bakterie
odpowiedzialne za
rozwój niektórych
nowotworów. Dlatego
proponują, by
wieprzowinę czy
wołowinę przed
przyrządzeniem
posolić, a potem

obficie spłukać wodą.
Radzą też
zrezygnować z
grillowania mięsa lub
przynajmniej robić to
na specjalnych
tackach i co najmniej
10 centymetrów od
ognia. Kiedy
karkówka ma kontakt

z płomieniem,
którego temperatura
może osiągnąć nawet
500 stopni C,
powstają substancje
rakotwórcze.

Ze smażenia i
grillowania mięsa warto
zrezygnować z jeszcze
jednego powodu – tak

przetworzone zwiększa
ryzyko demencji i
sprzyja chorobie
Alzheimera, wykazali
przed kilkoma
tygodniami naukowcy z
Centrum Medycznego
Mount Sinai w Nowym
Jorku. Podczas jego
obróbki tworzą się
związki o

skomplikowanej
nazwie: końcowe
produkty
zaawansowanej glikacji
(AGEs). Ułatwiają one
powstawanie w mózgu
beta-amyloidu, który
jest uważany za
główną przyczynę
alzheimera. Związki
AGEs na pewno

tworzą się u
poddanych
eksperymentowi
myszy. Czy tak samo
dzieje się w organizmie
człowieka, pewności
nie ma, ale – jak
zapewniają autorzy
badania –
prawdopodobieństwo
jest duże.