

PIOPPI DIEET

Uus lähenemine Vahemere elustiilile

DR ASEEM MALHOTRA

ja

DONAL O'NEILL

Inglise keelest tõlkinud Sash Uusjärv



Originaali tiitel:

Dr Aseem Malhotra ja Donal O'Neill
„The Pioppi Diet“
Penguin Books, 2017

Copyright © Dr Aseem Malhotra ja Donal O'Neill, 2017

Eestikeelne tõlge @ Sash Uusjärv ja Tänapäev AS, 2019
Toimetanud Marin Vinkel
Kujundanud Inga Joala

ISBN 978-9949-85-545-2

Trükitud AS Pakett trükikojas

www.tnp.ee

Aseem: *Anishale ja Kailashile, mu emale ja isale.
Teie lõppematu armastus, headus, ausus ja väarikus
kannustavad mind lakkamatult olema parem inimene
ja parem arst.*

Donal: *Minu ristiisale Brianile. See ei ole „Odüsseus“.
Aga head uudised punase veini kohta oleksid Sind
rõõmustanud!*

Sisukord

Eessõna	9
Sissejuhatus	14

ESIMENE OSA

Lugu ja teadus

1. Pioppi: küla, kus inimesed unustavad surra	21
2. Pioppi dieet: tervishoiumanifest	33
3. Mis on töödeldud toiduained?	42
4. Miks noritakse suhkru kallal?	46
5. Küllastunud rasvad ei ummista artereid	53
6. Kolesterool: sõber või vaenlane?	61
7. Südamehaigusi põhjustavad insuliiniresistentsus ja põletik	68
8. II tüüpi diabeet on süsivesikute talumatus	88
9. Lõpeta kalorite lugemine ja näksimine	97
10. Rasvumise ja füüsilise aktiivsuse muut – halva toidu eest ära ei jookse	104
11. Liikumine on ravim	110
12. Stress	124
13. Lühiajaline paastumine	134

SISUKORD

TEINE OSA

21 päeva plaan

14. Põhimõtted	145
15. Liikumisjuhised	150
16. Aseemi ja Donali kümme parimat toitu	172
17. Nädal Pioppi dieediga	185
18. Soovituslik ostunimekiri	196

KOLMAS OSA

Retseptid

Retseptid	202
Hommikusöögid	206
Lõunad	227
Õhtusöögid	265
Kõrvalroad	308
Märkused	322
Tänuõnad	330
Register	332
Retseptide ja toiduainete register	340

Eessõna

Professor David Haslam,
Suurbritannia riikliku rasvumisfoorumi nõukogu esimees

Tunnustatud ja tuntud ravikardioloog olla on juba isegi muljet avaldav, veelgi märkimisväärsem on suuta aktiivselt edastada laial rindel oma teadmisi ja oskusi nii kirjalikus kui muus meedias. Lausa erakordne aga on oskus levitada kartmatult vastuolulisi teaduspõhiseid teadmisi, mida pole tunnustanud ei avalikkus ega ka meditsiiniprofessionaalid, olles samal ajal teadlik hiigeltähelepanust, mida see võib põhjustada. See raamat on kartmatu. See haarab religioossele tasele tõusnud dieedidogmadel kahe käega kōrist ja raputab neid korralikult. See raamat paljastab, kuidas on praegune tagurlik mõtlemine ja ohtlikud õpetused seitsekümmend aastat tagasi tehtud puuduliku uurimistöõ tulemusel sündinud ning miks peaks meditsiin tõele näkku vaatama, võtma süü praeguse rasvumisepideemia eest endale ning selle heastama, esmalt vabandades ja pasundades seejärel kõigilt mäetippudelt õigeid sõnumeid. Selle raamatu sõnumis ega kogu teaduses, millel see põhineb, pole midagi väljamõeldut. See põhineb algupärastel, laitmatutel allikatel ning selle usaldusväärsuses pole vähimatki kahtlust.

Kogu maailmas kasvab mure liigse kaalukasvu, rasvumise ja II tüüpi diabeedi vältimise pärast. Einstein on kirjeldanud hullust katsetada nurjunud lahendusi ikka ja uuesti, lootes iga

järgmine kord, et äkki need seekord toimivad – see iseloomustab hästi suunda, mille on rasvumise ohjeldamiseks praegu võtnud ka teadlaskond ja valitsus. Läbikukkunud teadus tuleks üle vaadata, mitte seda jõulisemalt peale suruda. Praeguse valitsuse „Hea toidu juhised“ on suurepärase näide – süsivesikurohke dieet, milles süsivesikute soovitatavat päevanormi isiku kohta veelgi suurendati. Ükskord peab kätte jõudma aeg, kui sügame oma kollektiivset kukalt ja paneme imeks, mis pagan ometi toimub, ja mida tuleks muuta, et vähendada rasvumist ja päästa lugematuid elusid. Juba seitsekümmend aastat vanad uuringud on kangekaelselt heitnud kahtlusevarju meie iidsetele aegunud toitumisjuhistele. Sellegipoolest – kõigis uurimistulemustes peab kahtlema, ja just sellepärast hindavadki kõiki akadeemilisi uurimusi samaväärsed erialaspetsialistid. See raamat väidab vankumatult, et olgu toitumispõhimõtted nii sügavale juurdunud kui tahes, jätkuva rasvumisepideemia valguses tuleks neis kahelda ja nad värske pilguga üle vaadata. Paradoksaasel kombel on esimesed sõnad, mida arstitudeng ülikoolis kuuleb: pool sellest, mida sa siin õpid, osutub tulevikus ekslikuks. Häda on selles, et me ei tea, kumb pool. Noh, nüüd on meil selle vale poole kohta vähemalt natuke rohkem teada: asi on üldsuse tervises, valitsuses ja dieedidogmades, mis on osutunud ekslikeks. Ning Aseem Malhotra suguste julgete ja oskuslike arstide kohus on lärmi tõsta ja kivistunud vanamoodsad arvamused üle vaadata.

Käsi püsti, kes teab, mis on Vahemere dieet? Noh, arvake uuesti. See geniaalne raamat siin selgitab, kuidas on muutnud „dieedi“ kontseptsioon selle iidsest kreeka keelel põhinenud tähendusest, mis ühendas toitu, elustiili ja kultuuri. Aseem Malhotra ja Donal O’Neill pöörduvad tänapäeva Vahemere dieedi allikate, Margaret ja Ancel Keysi juurde tagasi üsna kiindunud, nostalgilisel moel, hoolimata sellest, et uuemad teadusuuringud on tõestanud suure osa Anseli töö ekslikkust. Kuid

raamatu kõige kütkestavamana osana on loosse põimitud Lõuna-Itaalia elustiil ja kultuur, millele lisandub armulugu toidu ja lõõgastunud eluviisidega, mis on selle kauni ranniku elanikele nii omane. Vahemere dieet pole kunagi tundunud nii ahvatlev kui nüüd, kui sellest leiab kohalikult kasvatud ja püütud kala, liha, aedvilju, oliive ja muud. Varem oli tavaks Vahemere ääres käia, aga nüüd saab igaüks tuua Vahemere toidu oma kööki ja harrastada seda. Raamatust leiab ohtralt nüüdisaegseid nõuandeid ja juhiseid, mis suudaksid parandada inimeste tervist, kui vaid tervishoiu eest vastutavad tähtsad ninad suudaksid üle saada oma paranoias ning toimimatute meetodite külge klammerdunud arstid oma vastuseisust.

Ühe kõige parema ja tervet mõistust järgiva meditsiiniõpiku kirjutas 1951. aastal Raymond Greene (kirjanik Graham Greene'i vend). Pärast seda aga on levitatud valskust ja valearu saamu laialt ja igasuguste takistusteta. Rasvumise kohta kirjutas Greene järgmist.

Toidud, mida vältida:

- 1) leib ja kõik ülejäänud jahutooted;
- 2) kõikisugu helbed, k.a hommikuhelbed, ja piimaga keedetud pudrud;
- 3) kartulid ja kõik ülejäänud valged juurviljad;
- 4) suhkrurikkad toiduained;
- 5) kõik maiustused.

Järgmisi toiduaineid võib süüa, palju soovid:

- 1) looma- ja linnuliha, kala;
- 2) kõik rohelised aedviljad;
- 3) munad, olgu siis värsked või pulber;
- 4) juust;

- 5) puuviljad, mida pole sahhariiniga magustatud, v.a viinamarjad ja banaanid.

See on täiuslik tervisliku toitumise ja rasvumise takistamise nõuanne. Nende suurepärase soovituste hülgamine ja täielik pea peale keeramine Inglismaa tervishoiuorganites on viimastel kümnenditel rasvumisele kõvasti hoogu juurde andnud.

Teadus ja seeläbi ka ravimenetlused saavad areneda vaid siis, kui haigla raviarstid, nagu Aseem Malhotra, kaaluvad kehivate ravijuhiste teadusaluseid, kahtlevad neis ja vajadusel neid parandavad. See raamat on suurepärane näide haiglaarstist, kes on vaadanud tõe näkku, mõistnud oma elukutse vigu ning kel on olnud julgust tõsta meedias lärmi asjade üle, millest suurem osa arstidest ja õdedest kas ei saa aru või siis küll teavad tõe, kuid ei suuda seda edastada haavatavatele patsientidele.

Võimalik, et rasvumise ajaloo panevad paika inimesed, nagu Hippokrates, Galenos, Celsus, Sushruta, Maimonides, George Cheyne, Raymond Greene ja Aseem Malhotra. Kui nii, seisan viimase kõrval ja toetan teda, nagu vähegi suudan.

Aseem Malhotra on piisavalt kogenud, et suuta adekvaatselt hinnata toiduvaliku ja haigustega seotud tõendusbaasi, ning piisavalt paksu nahaga, et mitte hoolida noolte ja lingukivide pilvest, mis on talle vältimatult järgnenud. Arvestades tema teadmisi, vaateid, uurimistööd ja suhtlusoskust, võib nüüd tööpoolest loota helgemat tulevikku rasvumise ja sellest tingitud surmade vähenemisel. Suured õnnesoovid, Aseem ja Donal, selle kartmatu ja geniaalse raamatu puhul, mis seisab rahvateravise dramaatilise parandamise eest.

Sissejuhatus

„Tervis, mitte kuld ja hõbe,
on inimese suurim rikkus.“

Mahatma Gandhi

Olles töötanud üle viieteistkümne aasta arsti ja ravikardioloogina ning ravinud oma karjääri jooksul tuhandeid patsiente – teinud ka sajad südameoperatsioonid –, olen ma hakanud mõistma, et suur osa tänapäeva arstipraktikast pole suurt enam kui plaastri kleepimine läbilõigatud arterile. Aastakümneid on meie meditsiinikultuur ja ressursid keskendunud tegelemisele sümptomitega, selle asemel et tegeleda põhjustega.

Seetõttu on tervishoid raskes kriisis ja kannatame meie kõik. Üle 60% Suurbritannia täiskasvanud elanikkonnast on rasvunud või ülekaalus. Mis veel hullem – selleks hetkeks, kui lapsed lõpetavad algkooli, on kolmandik neist samas seisus. Ja see kalduvus aina laieneb. Olukord on niivõrd tõsine, et Briti valitsuse kõrgeim tervishoiuametnik Dame Sally Davies on öelnud, et see võib olla esimene laste põlvkond, kes sureb enne oma vanemaid.

Läänemaailmas järsult kasvav rasvumine ja sellega seotud haiguste tase pole jätnud puutumata ühtki ühiskon-

naklassi, vanuserühma ega rahvust. Sellega on hädas isegi sõjavägi. 2012. aastal teatas Ameerika Ühendriikide riikliku terviseteenistuse peakirurg, et rasvumisest on saanud oht USA riiklikule julgeolekule.

Kuid rasvumine on vaid hiigelsuure jäämäe tipp, mille on põhjustanud ebatervislikust eluviisist põhjustatud kroonilised haigused, nagu südame-veresoonkonna haigused, II tüüpi diabeet, vähk ja dementsus. Ameerika Ühendriikides kulutatakse 75% enam kui 3 miljardist tervishoiule ettenähtud dollarist just nende haiguste raviks ning sarnane seis valitseb ka Suurbritannias.

Ja mitte ainult tervishoiusüsteem pole hädas tohutu haiguste laviiniga. Ka haige ja õnnetu ühiskonna majandus pole tootlik.

Kuidas on saanud see juhtuda? Kas asi on isikliku vastutuse puudumises? Kas aplusest ja laiskusest on võimalik lahti saada – või neid vähemalt oluliselt vähendada – lihtsa sõnumiga „söö vähem ja liigu rohkem“? Ei, asi pole selles. Tegelikult on see üks väga mitmest ekslikust sõnumist, mis peale inimeste haigemaks muutmise on kahjustanud võimalusi tutvuda tõeliselt arukate, nii isikupäraste kui laiemale elanikkonnale mõeldud lahendustega.

Ole valmis selleks, et kõik, mida tead ja oled arvanud tõsi olevat, pöördub pea peale. Valelik avalik tervise teavitatus ja turunduskampaaniad nende selja taga eksitavad arste, rahvast ja poliitikuid, aga muutuste aeg on käes.

Järgmised peatükid teevad maatasa mitmed müüdid, k.a need, mis õpetavad kartma küllastunud rasvu ja kolesterooli ning õpetavad lugema kaloreid. Saad teada, et vananev elanikkond ei ole tegelikult probleem, et võib ka täiesti tervena jalapealt maha surra, et pole olemas sellist asja nagu „tervislik kaal“ ja et suhkur on õigusega Lääne inimese toidus vaenlane number üks. Kui sa mõistad juba teadusaluseid,

oled märksa paremini varustatud, et alustada pühendunult oma elu muutvat retke, mis kestab vaid kakskümmend üks päeva.

Pioppi dieedis on põimitud terve hulk „tervist jaatavaid“ elustiilivalikuid – toitumine on neist vaid üks –, mis tõeliselt turgutavad organismi heaolu. Paremad toiduvalikud on muidugi kõige otsustavam tervisetegur, aga see võimendub mitmekordselt, kui teha teadlikke valikuid ka teistes igapäevaelu valdkondades. Just kõigi nende tegurite koosmõju teebki Pioppi dieedist tervise jaoks nii eriliselt tõhusa 21-päevase raputuse. Lihtsamalt öeldes on Pioppi dieet mõeldud selleks, et oskaksid kuulata oma organismi ning tunda ära ja vastata oma keha vajadustele: toit, uni, liikumine, hingamine ja „treening“, mida arstid eelistavad nimetada „teadlikuks liikumiseks“. Selle tulemuseks on pea märkamatu, aga erakordselt mõjuv tõestus keha võimest juhtida sind saledamaks, tervemaks, õnnelikumaks ja energilisemaks iseendaks saamise poole.

Aga sa ei pea meid vaid sõnadest uskuma. Meil on suur au teha koostööd terve hulga ekspertidega ning meil on paljude rahvusvaheliselt tunnustatud teadlaste, sh paljude kardioloogide ja rasvumiseksperptide toetus. Kõik see koos meie enda ja teiste kogemusega annab kindlustunde, et Pioppi toidulahendused põhinevad parimatel kättesaadavatel tänapäevase teaduse leitud tõendusmaterjalidel. Raamat põhineb 2016. aasta dokumentaalfilmil „The Big Fat Fix“ („Rohke rasvaga terveks“), mille kaasprodutsentideks olime nii mina kui endine rahvusvaheliselt tuntud sportlane ja filmitegija Donal O’Neill. Endine tervishoiuminister, praegune Greater Manchesteri linna napea Andy Burnham on avalikult tunnustanud selle filmi võimalust „aidata miljoneid ja päästa tuhandeid elusid“ – mis on meie ülim ja olulisim eesmärk –, ning ma palun ja julgustan ka sind, et sa jagaksid Pioppi dieedi saladusi oma perekonna, sõprade ja kolleegidega lähedal ja kaugel. Usu mind,

SISSEJUHATUS

kunagi pole liiga vara – või hilja –, et muuta oma elustiili paremuse poole.

Ja lõpetuseks tsiteeriksin ajakirja Men's Health noort toimetajat, kelle tervist ja elu nende muudatuste rakendamine on põhjalikult muutnud: „See värk tõesti toimib.“

Dr Aseem Malhotra ja Donal O'Neill