

ANNE FLECK

Head rasvad  
tervise  
teenistusse

Saksa keelest tõlkinud Kersti Kaljuvee

Originali tiitel:

Dr. med. Anne Fleck

Ran an das Fett: Heilen mit dem Gesundheitsmacher Fett

Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2019

Toimetanud Katrin Naber

Kujundanud Inga Joala

Copyright © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Tõlge eesti keelde © Kersti Kaljuvee ja Tänapäev, 2020

Trükitud AS Pakett trükikojas

ISBN 978-9949-85-698-5

*Lorenzole ja kõigile neile, kes õpetasid mulle tõde  
rasva ravijõust. Ja teistele, kes kannavad endas  
igatsust tõe ja täiusliku, tervisliku elu järele.*



# Sisukord

Sissejuhatus	11
<b>ESIMENE OSA: UUED TÕED RASVA KOHTA</b>	
<b>Ebaõiglaselt ebasoosingusse jäänud toitainest</b>	<b>19</b>
Ühe rasvase, haigeks tegeva eksituse lugu	20
Kolesteroolivale	39
Rasvade maailm. Või: rasvased faktid – kergesti seeditavad!	51
Taimeõlid – fassaad või tegelikkus	68
RASV – delikatess tervetele rakkudele. Terve rakk = terve keha	78
Pruuni rasva saladus – müsteerium aimamatu tervisepotentsiaaliga	85
<b>TEINE OSA. RASVADE RAVIJÕUD</b>	
<b>Kuidas saada lihtsalt lahti vaevustest, alustades aknest ja lõpetades igemepõletikuga, ja kuidas neid ennetada</b>	<b>91</b>
Pea ja närvisüsteem	94
Südame-veresoonkonnahaigused: lõpp südametule meditsiinile	121
Seedesüsteem / Mao- ja sooletrakt	132
Ainevahetushaigused ja ülekaal	148
Liigesehaigused	161
Väsimus ja valud: fibromüalgia, kroonilise väsimuse ja kroonilise valu sündroom	166
Nahahaigused (akne, psoriaas, neurodermatiit, rosaatsea, vanaduslaigud): nahk – hinge peegel? Ja rasvade!	171
Vähahaigused – tunne õige vaenlane ära ja võida ta!	187
Haige hing	194
Te ei ole haige, kuid võiksite olla tervem: parimad nõuanded tervislikult vanaduse vastu võitlemiseks, rasedatele, imetavatele emadele, rasestuda soovijatele ja sportlastele	202

## **KOLMAS OSA. ÜLEVAADE RASVARIKASTEST TOIDUAINETEST**

<b>Õlivahetus köögis</b>	<b>219</b>
Rasvarikaste toiduainete iseloomustus – luup välja!	<b>232</b>

## **NELJAS OSA. HEAD RASVAD TERVISE TEENISTUSSE**

<b>Seljatage hirm rasva ees – ja teie keha terveneb</b>	<b>283</b>
Terviseankeet	<b>285</b>
Kaasake kõik!	<b>291</b>
<b>PARIMAD RASVARIKKAD TOIDUAINED JA NENDE SÕBRAD</b>	
(toiduainete nimekiri)	<b>295</b>
Head rasvad tervise teenistusse! Uued rituaalid	<b>305</b>
Tõmba, kui saad! Õli tõmbamine kui universaalne vahend	<b>309</b>
Epiloog	<b>312</b>
Kontrollküsimustik teie rasvatarbimise kohta	<b>316</b>
Sõnastik	<b>320</b>
Märkused	<b>326</b>
Täiendav kirjandus	<b>349</b>
Tänu sõnad	<b>351</b>







## Sissejuhatus

Kas oskate aimata, miks enamik inimesi ei saa nautida elu, olles maksimaalselt hea tervise juures? Miks küll? Saatuslik rasvapuudus! Lihtsalt ja selgelt öeldes: rasv.

RASV! Mida see teie jaoks tähendab? Võib-olla midagi taolist, nagu „rasv tekitab raskesti eemaldatavaid plekke.“ Rasv ujub ringikestena supil. Rasv lotendab üle püksivärvli. Mõne kunstisõbra ja kunstnik Joseph Beuysi austaja jaoks on rasvapekid isegi kunstiline väljendus. Rasv ei ole aga kindlasti mürk, nagu selle kohta viimastel aastatel ekslikult laimujuttu on levitatud. Pigem on see teie organismi varjatud luksuslik ravivahend. Rasv on olnud seniajani teie tervise hästi peidetud aare.

Te saate oma tervise heaks palju ära teha: veidi rohkem liikuda, piisavalt magada, probleemidega rahulikumalt ümber käia, armastusväärrsete, ausate inimeste lähedust otsida, eriti aga tuleb teil oma toitumine kriitiliselt üle vaadata ja rasva hea maine taastada. Sellel, mida me sööme, on tohutu mõju meie keha bioloogiale: soolestiku mikrofloorale, immuunsüsteemile, hormoonide ringlusele, ainevahetusele – kõik need selle ülimalt filigraanse pusle – meie keha – tükid reageerivad meie toitumisele. See, mida me sööme, satub meie rakkudesse, meie keha kõige väiksematesse üksustesse. Te võite oma rakud aegluubis hävitada või siis neid targa, rasvarikka toitumisega kaitsta ja hoida.

Lühike mõttemäng: kujutlege oma keha suure tervikuna, suurepäraselt formeeritud miljonitest rakkudest koosneva üksusena. Iga rakk kui väikseim üksus vajab rakumembraani ja rakuosiste jaoks elutähtsa ehitusmaterjalina rasva, täpselt nii nagu teie ja lõhnav basiilikutaim köögis või orav metsas vajate hingamiseks õhku. Iga elus rakuke teie kehas lausa karjub rasva järele. Kahjuks aga jääb see meeleheitlik karje paljudel kuulmata. Kui te raku süstemaatiliselt „rasvatate“, avate ukse üleüldisele tervenemisele. Mida rohkem on terveid rakke, seda tervem on kogu organism.

Meil kõigil on võimalus on keha seisukorda parandada – hea rasva ravijõuga. Te kahtlete? Kas te ei ole siis rohkem väärt kui teie auto? Ma jälgin imestusega, kuidas palavalt armastatud „kärusse“ kallatakse silmaga pilgutamata vaid parimat mootoriõli, üks euro rohkem või vähem ei mängi mingit rolli. Iga jalgrattakett, iga mootorsaag vajab talitlemiseks õiget õli. Kui aga tegemist on oma mootori, kehaga, muutatakse tihti ükskõikseks, hooletuks ning lastakse elul kulgeda – enda eest erilist hoolt kandmata. Paljud eelistavad maitsetuid, rasvavaeseid tooteid või niisutavad oma rakkusid muretult väheväärtuslike kahjulike rasvadega. Siis ei maksa imestada, kui mootor millalgi jukerdama hakkab ja keha ühelt „süütesüsteemi vealt“ teisele võibiseb. Pole ka mingi ime, kui üks nakkus teisele järgneb, kui teid varitsevad kroonilised, muret tekitavad haigused või ülakorrusel – keskendumisvõime, mälu ja tuju – ei ole kõik enam nii hästi kui varem. Rasvavaene toitumine kutsub esile mässu teie tervise komandosillal. Ükskõik millised pealkirjad teil silme ees virvendavad, ükskõik kui tihti teile on pähe taotud, et rasvavaene on tervislik – tänapäeva teadus tõendab, et rasv ei ole paha, vaid pääsemine. Rasva ravijõust võiksid kasu saada miljonid inimesed, kui nad seda vaid teaksid ...

Tähtis on pöörata tähelepanu rasva *kvaliteedile* ja teistele „toiduainetele“, mis päevast päeva teie makku tee leiavad, sest targasti valitud heal rasval on täiusliku kütusena ainulaadne anne rakkusid uuendada ja nii tervet organismi ravida. Rasv pakub teile võimalust oma tervist tugevasti mõjutada, rohkem kui te endale ette suudate kujutada. Rasv ei tee mitte ainult saledaks ja targaks, õnnelikuks ja seksikaks, vaid kaitseb tõendatavalt ka südameinfarkti, ajurabanduse, diabeedi, dementsuse ja vähi eest. See pole veel kõik. **Rasv ei oma üksnes võimet haigusi ära hoida ja neid leevendada, vaid ka ravida! Seepärast on see minu ravimeetodi põhimoodul.**

Kui olete selle raamatu läbi lugenud, tekib teil ilmselt kohe soov huumorivabast rasvasilmade loendamisest loobuda. Sest see raamat ei ole üksnes armastusavaldus rasvale. „Head rasvad tervise teenistusse!“ annab teile ka usaldusväärse õpetuse, kuidas oma tervist samm-sammult paremaks muuta. Terviseta pole ka kõik muu midagi väärt! Aga käsi südamele: enamik meist käib oma tervisega küllalki

kergemeelselt ümber. Kuni ei olda veel ninuli kukkunud ja oma ellu ebameeldivad haigusi „smugeldanud“, tuntakse enamasti, et ollakse haavamatu ja jätkatakse mõtlematult endist eluviisi. Kõik algab meie mõtlemisest ja asjadest, mida me „tõeks“ peame. Eksimine on inimlik. Ja elu on eluohtlik. Kindlasti. Rasva puudumine on aga eriti ohtlik. Ent kuidas on jõutud saatuslikule eksiarvamusele rasvast?

Tervislik rasv ei puudu meie elust ja teie taldrikult juhuslikult! „Eksperdid“ on toitumisjuhiseid luues aastakümneid sümpaatset toitainet saatanlikuks tembeldanud. Aastatepikkune ajupesu ja müüt „kahjulikust“ rasvast kannab juba ammu vilju, ka surmavaid. Miljonid inimesed järgivad aastakümneid lihtsameelselt neid pentsikuid, ekslikke soovitusi süüa rasvavaest toitu. Hukatuslike tagajärgedega tervisele ja plahvatuslikult kasvanud kuludega „tervishoiusüsteemile“. Tervislike rasvade väljajätmise tõttu toidusedelist ning seoses rafineeritud süsivesikute ja suhkru tohutu pealetungiga meie toidus on hakanud inimesed kogu maailmas tüsenema ja jäänud üha haigemaks. Suunised ei jõua tihti teaduse tasemele järele – seejuures on rasvad vahepeal juba ammu rehabiliteeritud. Seepärast muutuvad ka soovitused, mida toitumisharjastajad elanikkonna laiadele massidele igapäevaselt annavad, väga aeglaselt.

Nendel, kes rasvavaestest toodetest eriti hoolinud pole ja kes on orjalikele nõuannetele vilistanud, on tervise seisukohalt ehk rohkem õnne olnud. Sest rasva hukkamõistmine põhineb vaid üheainsa teadlase ühel ebamäärasel hüpoteesil – hüpoteesil, millel pole kindlat teaduslikku alust. Raamat „Head rasvad tervise teenistusse!“ jutustab teile ka sellest.

Ajast, mil ma juhuslikult rasvaga ravimise saladusele sattusin, on möödunud kaua aega. Rasv hakkas mind paeluma pärast Saksamaa taasühinemist, ajal, mil õppisin Leipzigi esimesi aastaid meditsiini. Ent kui te nüüd mõtlete, et ma loengutes midagi ennetusmeditsiinist, toitumisteadusest või rasvaga ravimisest teada tohtisin, siis eksite rängalt. Kahjuks! Õppimise ajal ei kuulnud ma toitumis- ja ennetusmeditsiinist tegelikult midagi. Meditsiiniõppes pühenduti kahjuks, nagu teeb ka kogu meie „tervishoiusüsteem“, eelkõige haigustele. Mulle tundub, et meie tervishoiusüsteemi iseloomustamiseks sobiks kõige

paremini mõiste „haigussüsteem“. Õpingute käigus tuubitakse anatoomiat, biokeemiat, psühholoogiat ja loodusteadusi, seejärel õpitakse tundma inimese haigusi, nende põhitunnuseid ning seda, kuidas panna diagnoosi ja alustada klassikalist ravi, mis koosneb ravimite määramisest ja manustamisest ning operatiivsetest ravimeetoditest. Mida tähendab terviklik tervis, konkreetselt väljendudes, kuidas inimest maast madalast tervena hoida, sellest ei kuulnud ma loengutes kahjuks midagi.

Sel ajal pasundas peavool hoolega rasvavaesest, süsivesikuterikkast toidust kui õnnistusest. Ka mina toitusin tookord teisiti kui praegu, nimelt oluliselt rasvavaesemalt ning nuumasin end oletatavalt tervislike süsivesikutega. Ka teisiti, kui olin harjunud lapsepõlves. Tookord ei olnud rasv taunitav. Ka oma pikaajalisel viibimisel Prantsusmaal noorukina ja tudengina olin ma rasva tundma õppinud pigem sõbra, mitte vaenlasena. Kuid tasapisi muutusid müsli, maisi ja teiste teraviljade helbed, võileivad ja šokolaad üha enam mu igapäevasteks eelistatud klassikuteks. Hea rasv? Vale puha. See rasvavaene ja suhkrurikas toitumine on täielik vastand sellele, mida moodne toitumisteadus tänapäeval vähi ja krooniliste haiguste ennetamiseks ja ravimiseks soovib. Ka mina olin paha aimamata peavoolu rasvavaesele, läbi mõtlematult sisse tallatud rajale sattunud. Igatahes hakkasin üsna ruttu taipama, et see tee ei vii sihile.

Ükskord ühel eriti külmal novembriõhtul kõmpisin ma pärast pikka ülikoolipäeva läbi Leipzigi kesklinna. Peen uduvihm tungis läbi mu õhukese mantli. Oli rohkem kui ebamugav ning mu jalad külmusid tasapisi jääkamakateks. Kuna mu väike tudengikorter ei olnud eriti külmakindel ning selles oli vaid mitte just väga usaldusväärne söega köetav ahi, küllastasin ma sellistel jääkülmadel õhtutel mõnikord salajase „hobina“ soojendamiseks avalikke, korralikult köetud kohti. Sel õhtul sisenessin ma spontaanselt ühte nurga taga asuvasse väikesesse igivanasse kinno. Kavas oli mingi Hollywoodi film. See õhtu muutis mu mõtlemist tervisest ja rasvast täielikult. Filmi pealkiri oli „Lorenzo õli“, peaosades Susan Sarandon ja Nick Nolte. Tegemist oli tõestisündinud looga ning tänaseni ebapopulaarse ja alahinnatud temaatikaga,

milleks on rasvaga ravimine. See on lugu väikesest Lorenzost, kes kannatas haruldase, ravimatu haiguse käes ning ootas surmale määratuna oma elu lõppu. Meditsiin oli loobunud poissi aitamast. Aga tema lootusetut seisundit oli tänu vanematele ja prohvetlike teadlaste südile võitlusele võimalik edukalt leevendada – tänaseni utoopilise teeraapia abil, mille käigus kasutatakse spetsiaalset õlisegu. Lorenzo olukord muutus. Ta väljus koomataolisest kidumisest ja tema haigustunnused leevenesid tunduvalt. Pärast seda elas ta veel palju aastaid, kõikide statistikute kiuste!

See kinoõhtu novembris oli esimene, aga tähtis ajend, mis pani mind rasva kui ravivahendi kasutamise üle järele mõtlema. Ja järk-järgult võttis rasvaga ravimise idee minus tuld. Mulle hakkas koitma, et rasv oli ebaõiglaselt patuoinaks tembeldatud. Tekkis ka esimene kahtlus, et rahva halvas tervises on ka teisi süüdlasi – näiteks rafineeritud süsivesikud. Aga mul polnud õrna aimugi ja puudusid teaduslikud tõendusmaterjalid, kui tähtis rasv tegelikult meie kõigi tervisele on. Pärast seda esimest tugevat raputust tahtsin ma teada, *kuidas* on küll juhtunud, et rasv selliselt maha on tehtud. Võtsin vastu otsuse rasva avalikult ja eelarvamusteta analüüsida ning diferentseeritult vaatluse alla võtta. Motivatsiooniks on alati vaja ehtsat motiivi. Ja mul oli väga tugev motiiv: sõeluda välja tõde rasvast ja selle ravijõust. Ning minu pikaajalise uurimistöö tulemused kinnitasid mu tookordset oletust. Rasv ravib!

Selle raamatu aluseks on teaduse uusim tase. Te saate teada, mis on „hea rasv“ ja mis on „halb rasv“, sest ainult hea rasv ravib – halb rasv tapab. Te sukeldute segadust tekitavasse kolesterooliteemasse, mis meile juba aastakümneid rahu ei anna. Teist saavad gurud taimeõlide alal, mis on libe-raske teema. Samas aga väga tähtis, sest süütu ja kasulikuna näiva taimeõli pühapaiste ahvatleb teid üpris tihti ebatervislikke valikuid tegema. Et rasvadel on elumuutev mõju ning et nad võivad võidelda kõigi haigustega, lihtlabasest aknest kuni igemepõletikuni, südameinfarktist diabeedi, dementsuse ja vähini, sellest see raamat jutustabki. „Head rasvad tervise teenistusse!“ ei muuda pöördeliselt üksnes teie suhtumist rasvasse, vaid toetab teid, et teil õlivahetus

argielus lihtsalt kulgeks. Sest alles siis võite omal nahal tunda, et rasv on palju tervislikum, kui te siia maani mõtlesite. Seepärast olen ma täiesti veendunud, et iga inimene, kes soovib, et tal oleks hea tervis, peaks seda raamatut lugema ja selle kallal tööd tegema. Väljavaated on põnevad ja julgustavad.

Ma olen juba rohkem kui kaksikümmend aastat aidanud selle ravimeetodi abil tuhandeid patsiente. Seejuures on esiplaanil üksikindiviidi terviklik, individuaalne vaatlus, milles põhitähelepanu on suunatud rasvarikkale, põletikuvastasele ja soolestikusõbralikule toitumisele. Oma vastuvõttudel, nõustamistel, seminaridel ja ettekannetes olen ma selle meetodiga juba arvutul hulgal inimesi aidata saanud. Ma ei unusta iialgi paljusid tänuilikke patsiente, kes on minult isegi raskete krooniliste haiguste korral abi saanud. Nemad on need, kes julgustavad mind kirjutama ka seda mulle nii tähtsat raamatut, mis on minus palju aastaid küpsenud. Ümberlukkamatu tõsiasi, kuidas rasv on muutnud minu hoole alla usaldanud inimeste tervist, on minu jaoks tohutu motivatsiooniallikas, millega kaasneb sügav rahulolutunne. Enamik inimesi saavad imekspandava kogemuse osaliseks: kui tervislik rasv avaldab kehas oma esimest mõju, küsitakse endalt, miks sellest suurepärasest „kütusest“ küll nii pikka aega loobuti. „Olen õlitatud“ – selle lause kinkis mulle raskesti haige reumapatsient, kes hommikuse liigeste jäikuse ja liigesevalude tõttu vaevalt trepist alla sai, kuid juba mõne nädala pärast uljalt mööda astmeid üles kõndis, mida ta varem üldse võimalikuks ei pidanud. See on ainult üks arvututest, liigutavatest näidetest.

Sensatsiooniline edu, mida mul on õnnestunud saavutada ajast, mil ma järjekindlalt rasva ravijõusse panustan, on tekitanud minus sügava soovi sellealaseid teadmisi koguda, koondada ja teile edastada. Kui te selle raamatu nõuandeid südikalt järgite, tunnete end, olenevalt sellest, milline teie tervis parajasti on, veidi aja pärast oluliselt tervemana. Kui te selle raamatu praktikas kinnitust leidnud nõuandeid järgite, nihkub teie eesmärk – teie ja teie lähedaste püsivalt hea tervis – kättesaadavasse kaugusesse.

Ma loodan väga, et „Head rasvad tervise teenistusse!“ annab nii teie kui ka teile südamelähedaste inimeste silmis kaasaegsele toitumisele

ja tervise mõistmisele täiesti uued mõõtmed. Ja veel midagi. Kallid lugejad, soovin kogu südamest, et sellest raamatust saaks võimas võti teie tervist puudutava tuleviku juurde. Ilmselt aimate nüüd, et see on võimalik.

Anne Fleck





*1. osa*

# *Uued tõed rasva kohta*

*Ebaõiglaselt ebasoosingusse jäänud toitainest*

## Ühe rasvase, haigeks tegeva eksituse lugu

Aastasadu oldi veendunud, et päike pöörleb ümber Maa – teate isegi, kuni Galileo Galilei vastupidist tõestas, kuid sellest hoolimata ei õnnestunud tal võimukandjaid selles tõsiasjas veenda. Minuga on enam-vähem sama lugu, kui ma mõtlen rasva osast meie toidusedelis. Doktriin rasvavaesest toidust on aastakümneid kangekaelselt vastu pidanud, seejuures on vastupidine juba ammu tõestust leidnud. Rasv EI tee paksuks ja rasv EI OLE ebatervislik – vastupidi. Aga rasvas deemoni nägemine laiutab „tõena“ meie ajurakkudes. Liiga tihti, liiga kaua, liiga veenvalt ja liiga entusiastlikult on meile räägitud loendamatu hulgal muinasjutte rasvast. Sellest ajast saadik kummitab dogma rasvavaesest toidust mitte ainult meie ajuloputuse tagajärjel tekkinud mõtetes, vaid kahjuks ikka veel ka meditsiinilistes käsiraamatutes, millel on vältimatu tagajärg tervisele ja tervishoiusüsteemidele. Mõtteid ja teese on palju. Aga iga vale veendumus on ohtlik. Sellest räägib meile ajalugu. Ent kuidas võis juhtuda, et rasva juba aastakümneid neetakse?

### **Kuidas valed hüpoteesid ja dogmad tervist kahjustavad ja kuidas me vale dogma omaks oleme võtnud**

Rasvavaese toidu tervislikkuse dogma kuulsusetu ajalugu sai alguse lihtsast hüpoteesist, et rasv teeb haigeks ja paksuks – täpselt nagu suur laviin, mis algab väikesest jäljest lumes. Koolis me õppisime, et hüpotees on midagi sellist, mis ei ole veel tõestatud, et see vajab tõestamist. Või vähemalt peaks olema eesmärk seda tõestada. Seda kibedam oli minu jaoks arusaamine, et dogma rasvavaese toidu tervislikkusest toetub vaid ebakindlatele hüpoteesidele. Väidetele, mida *kunagi* pole suudetud korralikult tõestada. See on tõele au andes ülim häbematus.

Selle „rasvase“ eksituse lugu on nagu kriminull, nii uskumatud ja vapustavad on faktid, mis päevavalgele ujuvad. Kõik algas kahest kogu maailma laiali paisatud ja ägedalt kaitstud teesist: rasv teeb paksuks ja – eriti küllastunud rasv – südamehaigeks (peeneid detaile ja ekslike väiteid õpite peagi tundma!) Paljude jaoks on need teesid kahjuks praegugi veel loodusteadus ja toitumismeditsiin. Samas on need juba ammu kummutatud! Kuid neid omaks võetud ja kinnistunud, näiliselt tõeseid „loodusseadusi“ on raske ja aeganõudev ümber lükata. Selleks on vaja mõista, kuidas asi üldse nii kaugele läks, et teadlased tõendamata hüpoteese tunnustama hakkasid ja nende kaitseks välja astusid. Kuidas võis küll teadlaskond sellise eksimuse löksu langeda? See on pikk lugu – selleks tuleb alustada kaugelt.

Kõigepealt mõned põhimõttelised kaalutlused teadustöö ja eriti toitumisteaduse olemuse kohta. Teadustöö põhineb alati mõtetel, hüpoteesidel ja ettekujutustel. Need tuleb tõendada või ümber lükata. Teadlane peaks pidama oma põhimõtteliseks kohuseks enda ideede tagamaid kriitiliselt uurida ja jätma ruumi ka oma seisukohta ümber lükkavatele tõenditele. Dogma rasvavaese toidu tervislikkusest õpetab meile, et selle puhul tallati see lihtne teaduslik reegel lihtsalt jalge alla. Kuidas niisugune asi sai juhtuda? Toitumisteaduse probleem seisneb selles, et inimese bioloogia ja toitumispühholoogia on ülimalt keerukad ning et toitumine on palju rohkem kui kõigi toitainete ja paari kalori summa. Iga teadus on ekslik. Mitte iga uuringut, mida nii kaunilt „uuringuks“ nimetatakse, ei iseloomusta peenelt lihvitud metoodika, klaasselge analüüs ja valiidne ülesehitus. Aastate jooksul olen pidanud õppima ka pettunult tunnistama, et toitumisteaduses on äärmiselt raske sõltumatuid ja objektiivseid uuringuid leida. Mulle on jäänud mulje, et uuringud on tihti üles ehitatud „tulemustele orienteeritult“, see tähendab et nende eesmärk on kinnitada soovitud tulemust. Tõestust on leidnud asjaolu, et uuringute rahastamine võib mõjutada selle tulemusi.<sup>1</sup> Toitumisteaduse järgmine probleem on nõndanimetatud rahvastikurühma jälgimisuuringud. Rahvastiku uurimine on põhimõtteliselt metodoloogiliselt liiga nõrk, et sellest üldkehtivaid järeldusi teha. Rahvastiku-uuringud näitavad vaid *korrelatsiooni*, niisiis

põhjuslikku seost, ei tee aga vahet põhjuse ja tagajärje vahel. Sellest hoolimata haaratakse sageli, tihti usaldusväärsete andmete puudumise tõttu, neist tulemustest tänuhankult kinni. Üpris tihti loetakse neist välja ka seda, mida seal ei ole, meedia esitleb neid suurte pealkirjadena ja lugejad võtavad neid tõena.

### **Rasvane üllatus? – „Rasvane“ paradoks**

Kõrvuti rasvavaese toitumise dogma arenguga, mille ajaloo juurde varsti jõuan, on ilmunud väljaandeid, milles rasvale on omistatud tervistavat mõju – neid pole aga millegipärast tõsiselt võetud. Ajaloo-likes ja antropoloogilistes allikates lehitsedes võib sattuda näiteks märkimisväärsetele artiklitele loodusrahvaste toitumisest. Seejuures tuleb päevavalgele, et mida suurem on toidu rasvasisaldus, seda paremini näib see mõjuvat tervisele.

Juba 20. sajandi algusaastatel viis Harvardi ülikooli antropoloog Vilhjalmur Stefansson läbi märkimisväärse teadusliku katse, mille jooksul ta veetis mitu kuud Kanada Arktikas eskimote juures. Nende jaoks oli see esimene valge inimene, keda nad kohtasid. Stefansson õppis seal kala püüdma ja jahti pidama ning uuris nende elu- ja toitumisharjumusi. Eskimod sõid peaaegu eranditult hülgeleha ja lõhekala, kevadeti ka veidi mune. Rohelist köögivilja, nagu Stefansson on hiljem kirjeldanud, söödi pigem „näljaajal“. Ja kuigi need inimesed elasid kuude kaupa täielikus talvepimeduses, nimetab teadlane neid kõige tervemateks kõigist, kellega ta koos on elanud.<sup>2</sup> Ta pani tähele, et eskimod hoidsid rasvast kala ja liha nagu kalleimat vara. Lahja liha söödeti pigem koertele. See lugu on seda imestusväärsem ja eksootilisem, et tänapäeval valitakse menüüst pigem rasvavaene kalkunirinnaliha salatiga.

Samasuguse kogemuse osaliseks sai Harvardi ülikooli biokeemia ja toitumisteaduse professor George Mann kuuekümnendatel aastatel, kui ta uuris oma meeskonnaga maasai rahvast. George Mann oli uudishimulik, ta oli kuulnud, et maasai inimesed toituvad peaaegu täielikult verest, piimast ja lihast, niisiis loomse päritoluga rasvast. Oma töödes kirjeldab teadlane, et maasaid peavad köögivilja ja puuvilja pigem loomade, mitte inimeste toiduks. Ja kuigi maasaid toitusid

väga üksluiselt ja eriti rasvarikkalt, sai teadusmeeskond uuritud katseisikutelt ideaalsed vererõhu ja kaalunäidud, samuti puudusid neil metaboolsed haigused. Kui tees halvast rasvast peaks täiesti paika, kas siis maasai rahvas ei oleks pidanud südamehaiguste epideemia all kannatama? George Manni uurimisrühm tõestas täiesti vastupidist. Ja veel enamgi: mitte keegi uuritud maasaidest ei põdenud kroonilisi haigusi nagu diabeet või vähk.

Hea teadus vajab alati kriitilisi küsimärke ja arutlust nagu hea poliitika. Kui ka vaatlusuuringutes, nagu need Stefanssoni ja Manni varasemad tööd – mõlemad olid oma aja tunnustatud teadlased –, esineb teatud puudusi, ei saa neid muljetavaldavaid kirjutisi lihtsalt maha vaikida. Kahjuks see just juhtuski – nii nagu ka teiste austusväärsete isikute teaduslike töödega, osaliselt isegi kuulsusetul moel. Seejuures oleks võinud küsimus, kuidas saavad inimesed, kes söövad arvatavalt ebatervislikku rasvast toitu, olla nii terved, teadlased ärkvele raputada! Kas tõesti võib olla, et toitumiseksperdid on midagi kahe silma vahele jätnud? Kas võib olla, et aastakümneid on ignoreeritud tõsiasi, et rasv ei olegi kahjulik? Kas midagi niisugust on üldse võimalik?

### **Petlikud ja põhjendamata lootused või tuima kaloriarvestuse mõttetus**

Ilmselt läks miski viltu. Seepärast peame orjaliku kaloriarvestuse põhjalikuma vaatluse alla võtma.

„Kõik kaloriid on ühesugused!“ See kogu maailmas levinud pettejäreldus põhineb lihtsa füüsika põhimõtetel. Igale toiduainele omistatakse teatud kalorsus, mis vallandab teatud hulga energiat. Teisiti väljendades: koolajoogist või pähklitest ja mandlitest saadud saja kalori põletamisel saab keha täpselt ühepalju energiat. Mis aga täiesti kahe silma vahele jäetakse, on toiduainete muud omadused – seejuures pole sugugi ükskõik, kas me saame energia brokolist või magusast saiakesest. Kuid sellest arusaamiseks kulus kaua aega.

Kalorite arvestamine sai alguse 20. sajandi alguses, kui USA-s võideldi äkilise südame-veresoonkonnahaiguste puhanguga. Vapustavalt suur hulk südamehaigustesse surnud inimesi ei andnud

meediale, elanikele, teadlastele ja poliitikutele rahu. Miks siis järsku selline tõus? Sobivate vastuste otsingul jõuti huvitava detailini: enamiku ameeriklaste toitumisharjumused olid 19. sajandi lõpul tugevasti muutunud. Varem tarvitati toiduks vaid kohalikke ja hooajalisi töötlemata toiduaineid, mis ei sisaldanud tahkeid või töödeldud rasvu. Alates 20. sajandi algusest jõudsid esimest korda toidulauale rafineeritud taimeõli ja tahke õli margariinide näol ning uus mitmekesine sortiment pakitud ja pooltooteid. Selle asjaolu mõju tervisele ei tohi alahinnata. Kogu sümpaatiu juures, mida me rasva vastu tunneme, tuleb teha selget vahet: on olemas tervislikud rasvad, mis kaitsevad ja ravivad, ning halvad rasvad, mis „tapavad“. Need „uued õlid“ ja valmistooted olid tookord osa uuest toiduainetetööstuse harust, mis oli just hakanud kindlat positsiooni saavutama. See oli aeg, mil näiteks toodeti esmakordselt puuvillaseemnetööstuses tekkinud suurest hulgast jäätmetest inimtoiduks kõlbulikke õli: puuvillaseemneõli, mis enne töötlemist oli inimestele vastuvõetamatu. Huvitav on aga asjaolu, et tookord, kui tunti paanilist hirmu südamehaiguste ees, ei mõelnud keegi teadlastest sellele, et vaadata kriitiliselt üle rafineeritud ja pooltahkete õlide osa südame-veresoonkonnahaiguste epideemias. Selle asemel läks lahti kalorite arvestamine, mis suutis oma positsiooni hästi säilitada, sest sellel olid ju mõned innukad ja tulihingelised eestvõitlejad, näiteks Harvardi meditsiinikooli toitumisinstituudi juhataja dr Frederick Stare. Ka tema, mõjuka teadlase arvates ei olnud paksuks või saledaks tegevaid toiduaineid, vaid üksnes ülesöömine. Tema jaoks kehtis reegel: „Kalorid on kõik ühesugused, ükskõik millisest allikast.“

Ka siinmail lasid paljud teadlased ja suuniseid välja töötavate asutuste juhid ennast kaloribilansist nakatada. Nii jõudis see loengusaalidesse, tervishoiupoliitikaga tegelevate ametkondade suunistesse ja soovitusesse. Kalorite arvestamisest sai lugupeetud teooria, kuidas oma kaalu ohjeldada, arstid soovitasid oma patsientidele tuuma kaloriarvestust. Rasv oma kõrge kalorsusega (energiatihedusega) pandi põlu alla. Rasva tuli iga hinna eest vältida. Sellest ajast saadik eraldatakse näiteks kalalt või lihalt kirurgilise täpsusega rasvane äär. Supermarketites paistavad meile silma erksavärvilised etiketid tekstiga „Rasva-vaene. Kalorivaene“.