

Zasady diety optymalnej, czyli geneza diety tłustej

Istotą Diety Optymalnej jest spożywanie odpowiedniej dobowej dawki białka, węglowodanów i tłuszczu. Proponowane dzienne proporcje wynoszą: 1 g białka:2,5–3,5 g tłuszczu:0,3–0,5 g węglowodanów. Po przebudowie organizmu BTW (stosunek białka, tłuszczów, węglowodanów) wynosi: 1 g białka:2,5–3,5 g tłuszczu:1,5 g węglowodanów. Dla odchudzających się proponowany jest stosunek B:T 1 g: :1,5–2 g.

Białko w Diecie Optymalnej powinno być pochodzenia zwierzęcego. Najbardziej wartościowe, biorąc pod uwagę skład aminokwasowy, jest żółtko. Przy żywieniu optymalnym zapotrzebowanie na białko według doktora Kwaśniewskiego jest najniższe i wynosi ok. 50–60 g na dobę. Podobnie zapotrzebowanie na białko określają inni autorzy, zalecając go minimum 50 g/dobę. Uważa się, że zapotrzebowanie na nie jest większe w okresie wzrostu i w okresie starzenia się. W stanie pełnego zdrowia, jak zauważam na sobie, minimalizuje się potrzeba jego spożycia.

Węglowodanów powinno się jadać 0,5–0,8 g na 1 kg prawidłowej wagi ciała na dobę w warunkach średnio-aktywnego trybu życia. Według autora diety, doktora Kwaśniewskiego, nie powinny one być głównym materiałem energetycznym, ponieważ są produktem żywnościowym „mało wydajnym”, mają niską wartość kaloryczną. Osoby o wzroście 160–180 cm, na Diecie Optymalnej, przy minimalnej dopuszczalnej wadze ciała określonej wskaźnikiem BMI¹ (patrz tabela w Aneksie), mogą jadać 50 g węglowodanów na dobę. Dr Kwaśniewski w ramach dobowych węglowodanów zaleca ziemniaki, warzywa, czekoladę i z rzadka owoce. Na Diecie Optymalnej nie jest polecane spożywanie ani węglowodanów, ani białek z większości suchych roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycza, soja), z nich jadalne są jedynie zielony groszek, fasolka szparagowa i orzechy ziemne. O soi – roślinie należącej do strączkowych – będzie więcej w następnych rozdziałach. Nie należy przekraczać dawki 100 g węglowodanów na dobę. Powyżej tej normy na Diecie Optymalnej zmniejsza się precyzyjność myślenia i nasilają się zaburzenia funkcjonowania organizmu. Według moich obserwacji osoba prowadząca spokojny tryb życia, spożywająca dobowo 2,6 g węglowodanów na 1 kg **należnej masy ciała**², nie ma w tym dniu zapotrzebowania na

¹ **Wskaźnik masy ciała** (ang. *Body Mass Index (BMI)*; również: *wskaźnik Queteleta II*) – współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Klasyfikacja (zakres wartości) wskaźnika BMI została opracowana wyłącznie dla dorosłych i nie może być stosowana u dzieci. [Dla oceny prawidłowego rozwoju dziecka wykorzystuje się **siatki centylowe**, które powinny być dostosowane do danej populacji]. Oznaczanie wskaźnika masy ciała ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwinną serca, miażdżycą. Podwyższona wartość BMI związana jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia takich chorób.

² **Należna masa ciała** to uproszczony wskaźnik dietetyczny – waga i budowa człowieka odpowiednia do wieku i płci. **Masę należną (Mn)** oblicza się w następujący sposób:

$$Mn = (\text{wzrost [w cm]} - 100) - 10\% \text{ dla kobiet (dla mężczyzn: } - 5\%).$$

tłuszcz. *Optymalni*, jadający znacznie mniej węglowodanów niż reszta społeczeństwa, zauważają, że gdy zjedzą ich za dużo, występują u nich zaburzenia żołądkowo-jelitowe (gazy, wzdęcia, biegunka), nerwowo reagują na zwyczajne sytuacje lub obserwują narastanie senności.

Tłuszcze nasycone (stałe) powinny być głównym źródłem energii. Pochodzą ze źródeł zwierzęcych poza pewnymi wyjątkami – olejem kokosowym, palmowym i czekoladą. Doktor Kwaśniewski przedstawia nam dietę opartą na nasyconym tłuszczu zwierzęcym jako głównym materiale energetycznym. Na jakiej podstawie tak sądzi? Ponieważ tłuszcz zwierzęcy jest źródłem skondensowanej energii i wymaga do wykorzystania go mniej enzymów niż oleje roślinne. Tłuszcze nienasycone (oleje roślinne) są zatem gorszym materiałem energetycznym w porównaniu do tłuszczów nasyconych. Okazuje się, że tłuszcz może pokrywać większość zapotrzebowania kalorycznego organizmu. Żółtko, boczek, słonina i masło, według autora diety, zawierają przy tym wystarczającą ilość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych potrzebną do odbudowy zdefektowanych struktur organizmu.

Uważa się, że spożycie tłuszczów jest miażdżycorodne. To prawda w sytuacji, gdy ilość węglowodanów jest wyższa niż zapotrzebowanie. Dla osoby odżywiającej się optymalnie dawka węglowodanów powyżej 0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę jest za duża – działa wówczas wg autora diety miażdżycorodnie. Łyżeczka cukru jest dla niej za słodka, całe jabłko to za dużo – *Optymalnym* wystarczy połówka, a czasem ćwiartka owocu. Rzadziej chorują, chyba że wbrew logice dalej stosują niezmiennie tę samą dietę – mimo upo-

Następnie wyznaczamy **względna masę ciała** (w %) wg wzoru: masa aktualna / masa należna \times 100%.

Końcowym etapem jest interpretacja wyniku:

<90% – niedobór masy ciała;

90–110% – prawidłowa masa ciała;

110–120% – nadwaga;

>120% – otyłość.

rczywie trwającej i nie cofającej się choroby. Często obserwuję u *Optymalnych*, i nie tylko u nich, „jedzenie na siłę” posiłku, na który nie mają już ochoty. Powoduje to nawrót dolegliwości sprzed Diety Optymalnej. Przejściowy (do 3–4 miesięcy) wzrost LDL³, czyli tzw. złego cholesterolu (porównaj tabelę w Aneksie) może pojawiać się w początkowym stadium stosowania żywienia optymalnego szczególnie u tych, którzy uprzednio byli weganami lub znacząco nadużywali węglowodanów. Dostarczanie w pożywieniu mniejszej ilości pokarmu wysokoenergetycznego – tłuszczu – chroni przed dalszym wzrostem LDL. Można zastosować wtedy 1,5 g tłuszczu/kg wagi ciała/dobę – czyli dawkę, którą proponuje w odchudzaniu dr Jan Kwaśniewski. Normalizacji stężenia cholesterolu LDL służy, jak zaobserwowałam, zastosowanie jednego rodzaju produktu białkowego na dobę. Spalanie zgromadzonych w organizmie tłuszczów da się przyspieszyć ćwiczeniami. Pojawiające się na Diecie Optymalnej skurcze nóg sugeruje się likwidować zwiększoną dobową dawką węglowodanów. Wg mnie nie jest to korzystne, ponieważ działa miążdżycorodnie. Zastosowanie jednego rodzaju białka zwierzęcego na dobę i menu dzienne z jednym rodzajem białka roślinnego są tu antidotum (o czym bliżej traktuje Dieta Dobrych Produktów mojego autorstwa). Zatem zastosuj albo dzień żółtkowy, albo dzień wieprzowy, albo dzień śmietanowo-serowy w zakresie białka zwierzęcego, albo dzień z pistacjami czy np. z sezamem jako produkt bogatobiałkowy roślinny. To niepotrzebne nam białko – zwykle zwierzęce – powoduje kurcze, ale nie polecam „niwelowania” jego nadmiaru węglowodanami. Sugeruję natomiast

³ **Lipoproteina niskiej gęstości, LDL** (z ang. *low-density lipoprotein*) – heterogenna populacja lipoprotein. Jest to główny transporter cholesterolu z wątroby do innych narządów (przede wszystkim nerek, mięśni i kory nadnerczy). Większość cholesterolu w osoczu krwi występuje w formie LDL, której prawidłowe stężenie w surowicy wynosi poniżej 115 mg/dl (3 mmol/l). Jest „plastrem” dla uszkodzonej błony komórkowej.

zlokalizować niekorzystne dla nas białko (metodą prób i błędów) i je wyeliminować. Skuteczność tego podejścia zaobserwowałam w cukrzycy typu II. Zapotrzebowanie energetyczne zmienia się w zależności od wykonywanej pracy i warunków środowiskowych. Białko zwierzęce nie będzie korzystnie działało jedzone np. o godz. 17.00 dla osoby, która prowadzi unormowany tryb życia.

W przyrodzie zawsze istnieje tendencja do wybierania rozwiązań łatwiejszych, pochłaniających mniej energii. Tłuszcze są tą skondensowaną formą energii. Ze względu na obfitość wodoru, podczas ich spalania wytwarza się duża ilość wody. Na właściwej diecie mniej chce się pić, można też przejść przez pustynię z mniejszym zapasem wody. Wielbłąd np. potrafi dwa tygodnie wędrować bez wody, korzysta ze zgromadzonego w swoim garbie tłuszczu. Po tym okresie wypija jednorazowo 130 litrów. Waży około 600 kg. Z prostego równania proporcji wynika, że 10 litrów wody na dobę wystarcza dla podtrzymania metabolizmu 600-kg zwierzęcia. Czy analogicznie 1 litr wody wystarczy dla innego 60-kilogramowego ssaka wykonującego zbliżoną pracę? Podobnie jak wielbłąd, z nagromadzonego tłuszczu korzystają ptaki podczas przelotów sezonowych. Większość z nich jest w stanie dziennie przelecieć 160 do 480 kilometrów. Niektóre, np. bociany białe, zimujące w południowo-wschodniej Afryce, muszą pokonać odległość ponad 10 000 kilometrów. Ze zgromadzonego tłuszczu korzystają zwierzęta zapadające w sen zimowy. Nie muszą one uzupełniać codziennie zapasów wody...

Mechanizmy utleniania w organizmach żywych polegają głównie na oderwaniu atomów wodoru od substratu i związaniu ich z tlenem lub innym akceptorem. Im więcej wodoru ma do dyspozycji organizm, tym mniejsze prawdopodobieństwo zniszczeń dokonywanych przez wolne rodniki tlenowe. Oczywiście z posiadaniem wodoru nie można przesadzić! Niepotrzebny ci garb jak u wielbłąda (nadwaga, tłuszczaki, hipercholesterolemia), czy duża ilość krążących trójglicery-

dów (tłuszcz gromadzony w krwi). Wodór związków organicznych jest głównym „paliwem napędowym” organizmu – im więcej dany związek zawiera wodoru, tym większą posiada wartość energetyczną. To dlatego tłuszcz jest tak energetycznym paliwem. Węgiel pełni tu rolę szkieletu podtrzymującego wodór. Tworzony z węgla, wydychany dwutlenek jest produktem ubocznym reakcji biochemicznych, zachodzących we wszystkich komórkach organizmu. Im mniej go wytwarzamy, w tym lepszej kondycji metabolicznej jesteśmy. Węglowodan ma dwa razy mniej wodoru niż tłuszcz i jest dwa razy mniej kaloryczny.

Żywnie Optymalne nie wymaga dodatku soli kuchennej. Autor diety uważa, że błędny jest pogląd, iż pożywienie powinno składać się z dużej ilości błonnika i pektyn. Podobnie to widzę. Ziarno zbóż oraz produkty z niego wytworzone, według autora Diety Optymalnej, są niepolecane w codziennym menu. Sprawdziłam to na sobie – da się żyć bez chleba i zbóż! Cukier, miód i owoce są w niej niewskazane. Można jadać ich mało. Mnie ewidentnie szkodzą nawet w małej ilości, gdy stosuję dni *optymalnego* odżywiania – bogatego w białka zwierzęce. Organizm toleruje wyżej wymienioną optymalną dobową ilość węglowodanów. Główne ich źródło powinny stanowić warzywa. Zgadzam się z tym stwierdzeniem. Nie należy ich jednak jadać w ilości przekraczającej 300 g dziennie. Zalecany jest jeden średni ziemniak dobowo (15 g węglowodanów). Skąd wziąć resztę węglowodanów? W moim przekonaniu można zjeść troszkę „szkodliwości” – w jeden dzień zbóż, w drugi trochę cukrów prostych, w trzeci więcej (ponad określoną normę) warzyw, w czwarty śmietanę (która jest także niewielkim źródłem cukrów), w piątą całą dobową ilość węglowodanów w postaci ziemniaków, a w szósty – kaszy gryczanej.

Dr Kwaśniewski jest przeciwny postom. Podkreśliłabym różnicę między **głodówką** (działanie wbrew sobie), a **postem** („nie chce mi się jeść”). Gdy jesteśmy zdrowi i szczęśliwi, samoistnie zmniejszamy zapotrzebowanie na jedzenie.