

Po mnoha studiích, který neprokazují přímou spojitost cholesterolu s rizikem infarktu a kornatění tepen se objevil nový rozhovor s dr. Wilkise, který tvrdí opak.

Vědecká analýza, která se projevila v [Dietary Guidelines for Americans](#) v omezení varování ohledně cholesterolu v jídle, se nelíbí mnoha učencům z univerzit. Podle dr. Wilkinse a jeho vyjádření je konzumace vajec spojena s mírným rizikem nemocí srdce a úmrtí, během 17 let o 1-4%. nejdříve [v](#)

[rozhovoru](#)

tvrdí, že vejce zvyšují riziko kardiovaskulárních nemocí, a následně uvádí: Tato data ale neznamenaají, že potraviny obsahující cholesterol jsou jedem sami o sobě. (These data don't suggest that cholesterol-rich foods are poison, per se.)

Komentář: Samozřejmě že ne, jak také uvádím v knize [Tučné superpotraviny a oleje](#) , odjakživa jsme

[jedli živočišné potraviny](#)

. I když se nemají jíst nadměrně, zvěřina či ryby jsou zdravější než těstoviny. Navíc

[cholesterol je životně důležitá látka](#)

. Lepší by bylo, kdyby dr. Wilkins mluvil o homocysteinu, zánětu apod.

Následuje otázka: JAMA: „Kolik vajec tedy máme jíst?“

Dr Wilkins: „**Naše analýzy nejsou dokonalé, a já nevím, kolik vajec a kolik cholesterolu jedinci ve studii doopravdy jedli** . Bez toho nemůžu doporučit žádné množství navíc existují individuální rozdílné reakce. Někteří lidé mohou jíst hodně cholesterolu v jídle a jejich cholesterol se nemění. A jiné naopak mají změny cholesterolu po jídle a jim mohou vejce škodit.

Komentář: Játra si vyrobí cholesterolu kolik potřebují. Když snížíte cholesterol v jídle, játra si vyrobí více cholesterolu sami.

Následně přiznává, že problém může ležet ve struktuře studie, a riziku dalších faktorů, které výsledek ovlivní například to, jestli ten co jí více vajec, nesedí celý den u počítače. Dále tvrdí,

že zvýšený cholesterol způsobuje kornatění tepen a následně infarkt. V další větě ale říká: "Nicméně, některý náš výzkum tuto hypotézu nepotvrzuje. A u ischemické choroby srdeční jak přiznává, vůbec není spojitost. Takže teorie nemusí být tak jednoduchá, jak se zdá."

Komentář: Samozřejmě že není tak jednoduše a účelově daná, jak tito vědci tvrdí. Není nikde vědecky prokázáno, že cholesterol způsobuje kardiovaskulární nemoci. Tou příčinou je chronický zánět, a ne cholesterol.

Podle něj vysoký cholesterol působí prý jinými mechanismy. Na závěr uvádí: „**Možná to není ani cholesterol**

Možná jsou to chemické látky navázané na cholesterol.

My prostě nevíme. (!?)

Tyto různé mechanismy mohou částečně vysvětlit asociace, které jsme našli. Nemohu proto doporučit, kolik vajec máme jíst. Nemohu to říci na základě této studie. Prostě to nevím."

Já myslím, že tato odpověď již nepotřebuje další komentář.

df

Odkaz: https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2733396?guestAccessKey=e5c2747d-9ab2-4852-b6bd-befb2eadd250&utm_source=silverchair&utm_medium=email&utm_campaign=article_alert-jamanetwork&utm_content=weekly_highlights&utm_term=051119