

MAIKLS GRĒGERS
un DŽĪNS STOUNS

KĀ NENOMIRT NO...

HOW NOT TO DIE

DISCOVER THE FOODS
SCIENTIFICALLY PROVEN TO PREVENT
AND REVERSE DISEASE

MICHAEL GREGER, M.D.

with GENE STONE

MAIKLS GRĒGERS
un DŽĪNS STOUNS

KĀ NENOMIRT NO...

BŪT VESELAM UN DZĪVOT ILGI



ZVAIGZNE ABC

615(035)
Gr 371

Michael Greger, M.D. with Gene Stone

HOW NOT TO DIE:

Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease

Copyright © 2015 by Michael Greger
Designed by Steven Seighman.
Figure 3 illustration by Vance Lchmkuhl.
Jacket design by Jason Gabbert.
All rights reserved.

Dr. Maikls Grēgers un Džīns Stouns

KĀ NENOMIRT NO...

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *Vija Kilbloka*
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktore *Ilze Vācere*
Korektore *Elīna Vēja*
Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*
Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*
Maketētāja *Dace Polkmāne*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, LV-1010.
Red. nr. R-483.
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.
Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta
izmantošana ir autortiesību pārkāpums.
Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta
atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Ita Ankoriņa, Marta Ābele, 2020
© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, izdevums latviešu valodā,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2020
ISBN 978-9934-0-9127-8

*Manai vecmāmiņai
Frensisai Grēgerei*

Saturs

PRIEKŠVĀRDS	9
IEVADS	14

I DAĻA

1. KĀ NENOMIRT NO SIRDS SLIMĪBĀM	31
2. KĀ NENOMIRT NO PLAUŠU SLIMĪBĀM	44
3. KĀ NENOMIRT NO SMADZEŅU SLIMĪBĀM	57
4. KĀ NENOMIRT NO GREMOŠANAS TRAKTA AUDZĒJIEM	78
5. KĀ NENOMIRT NO INFEKCIJAS SLIMĪBĀM	95
6. KĀ NENOMIRT NO DIABĒTA	117
7. KĀ NENOMIRT NO AUGSTA ASINSSPIEDIENA	140
8. KĀ NENOMIRT NO AKNU SLIMĪBĀM	160
9. KĀ NENOMIRT NO ASINS VĒŽA	173
10. KĀ NENOMIRT NO NIERU SLIMĪBĀM	183
11. KĀ NENOMIRT NO KRŪTS VĒŽA	197
12. KĀ NENOMIRT NO SUICIDĀLAS DEPRESIJAS	217
13. KĀ NENOMIRT NO PROSTATAS VĒŽA	231
14. KĀ NENOMIRT NO PĀRKINSONA SLIMĪBAS	245
15. KĀ NENOMIRT JATROGĒNU IEMESLU DĒĻ (JEB KĀ NENOMIRT NO ĀRSTIEM)	259

II DAĻA

IEVADS	275
DR. GRĒGERA “DIENAS DUCIS”	293
PUPAS UN PUPIŅAS	297
OGAS	309
CITI AUGĻI	317
KRUSTZIEŽU DZIMTAS DĀRZEŅI	325
ZAĻO LAPU DĀRZEŅI	332
CITI DĀRZEŅI	343
LINSĒKLAS	361
RIEKSTI UN SĒKLAS	365
GARŠAUGI UN GARŠVIELAS	373
PILNGRAUDU PRODUKTI	392
DZĒRIENI	401
FIZISKĀS AKTIVITĀTES	414
KOPSAVILKUMS	421
PATEICĪBAS	427
PIELIKUMS: VITAMĪNI UN UZTURA BAGĀTINĀTĀJI	429
PIEZĪMES	435
ALFABĒTISKAIS RĀDĪTĀJS	563

Priekšvārds

Viss sākās ar manu vecmāmiņu.

Es vēl biju mazs puika, kad ārsti atsūtīja viņu mājās nomirt. Vecmāmiņai bija sirds slimība pēdējā stadijā – viņai jau bija veiktas tik daudzas koronāro artēriju šuntēšanas, ka ķirurgi padevās: katra atvērtās sirds operācija atstāja rētas, kas nākamo operāciju padarīja arvien sarežģītāku, līdz beidzot ārstiem vairs nebija variantu. Vecmāmiņa bija piesaistīta ratiņkrēslam, cieta no neiedomājamām sāpēm krūtīs, un ārsti atzina, ka vairs nespēj viņai palīdzēt. Sešdesmit piecu gadu vecumā manas vecmāmiņas dzīve bija beigusies.

Domāju, ka bērnos, kas redzējuši kādu sev tuvu cilvēku cīnāties ar slimību vai pat mirstam, nereti mostas vēlme pieaugot kļūt par ārstiem. Taču mans lielākais pamudinājums bija tas, ka redzēju vecmāmiņu atlabsam.

Drīz pēc tam, kad viņa tika izrakstīta no slimnīcas, lai pavadītu pēdējās dienas mājās, ziņu raidījumā *60 Minutes* tika pārraidīts sižets par dzīvesveida medicīnas (*lifestyle medicine*) pionieri Neitanu Pritikinu, kurš bija kļuvis slavens ar to, ka spēja izārstēt arī cilvēkus, kas sirds slimību dēļ jau bija tuvu nāvei. Viņš nupat bija atvēris jaunu veselības centru Kalifornijā, un mana vecmāmiņa bija tik izmisusi, ka devās braucienā pāri visai valstij, lai kļūtu par vienu no viņa pirmajām pacientēm. Tā bija pansijas tipa programma, kurā visiem tika pasniegts augu valsts uzturs un piedāvāta fizisko aktivitāšu programma dažādiem sagatavotības līmeņiem. Pritikina veselības centrā vecmāmiņu iestūma ratiņos. Ārā viņa iznāca pati savām kājām.

To es nekad neaizmirsīšu.

Mana vecmāmiņa ir pat pieminēta Pritikina biogrāfiskajā darbā *Pritikin: The Man Who Healed America's Heart* ("Pritikins: vīrs, kurš sadziedēja

Amerikas sirdi”). Viņa tur aprakstīta kā viena no tiem pacientiem, kuri atrodas uz nāves sliekšņa:

“Frensisa Grēgere no Floridas štata Ziemeļmaiāmi uz vienu no Pritikina pirmajām veselības atgūšanas programmām Santabarbarā ieradās, sēdēdama ratiņkrēslā. Grēgeres kundzei bija sirdsdarbības problēmas, stenokardija un klaukākācija jeb mijklibošana. Sievietes stāvoklis bija tik smags, ka viņa vairs nespēja paiet, nejutot stipras sāpes kājās un krūtīs. Taču trīs nedēļu laikā viņa ne vien sāka pārvietoties bez ratiņkrēsla, bet pat nogāja sešpadsmit kilometrus dienā.”¹

Bērnībā mani neinteresēja nekas cits kā vien tas, ka atkal varu rotaļāties ar vecmāmiņu, bet, gadiem ejot, sāku saprast, cik nozīmīgas pārmaiņas bija notikušas šo trīs nedēļu laikā. Tolaik ārsti uzskatīja, ka sirds un asinsvadu slimības ir neatgriezeniskas. Pacientam tikai izrakstīja zāles, lai palēninātu slimības gaitu, un veica operāciju, lai atbrīvotu nosprostotas artērijas, bet būtībā pastāvēja uzskats, ka slimība arvien saasināsies, līdz beidzot pacients nomirs. Turpretī tagad mēs zinām: tiklīdz pārstājam lietot uzturu, kas aizsprosto artērijas, organisms sāk dziedināt pats sevi un nereti artērijas atbrīvojas bez medikamentiem un operācijām.

Manai vecmāmiņai ārsti nāves spriedumu pasludināja sešdesmit piecu gadu vecumā. Pateicoties veselīgam uzturam un dzīvesveidam, viņa nodzīvoja uz šīs zemes vēl trīsdesmit vienu gadu, izbaudot laiku kopā ar saviem sešiem mazbērniem. Sieviete, kurai ārsti savulaik pavēstīja, ka viņai atlikušas vien dažas nedēļas, nomira 96 gadu vecumā. Vecmāmiņas Frensisas teju brīnumainā atveseļošanās ne vien iedvesmoja vienu no mazbērniem kļūt par ārstu, bet piešķīra viņai pietiekami daudz veselīgu dzīves gadu, lai redzētu, kā viņš beidz medicīnas skolu.

Kad kļuva par ārstu, tādi korifeji kā dr. Dīns Ornišs, bezpeļņas organizācijas *Preventive Medicine Research Institute* (Preventīvās medicīnas izpētes institūts) prezidents un dibinātājs, jau bija pierādījuši, ka Pritikina pieeja patiesi darbojas. Izmantojot jaunākos tehnoloģiskos sasniegumus – sirds *PET* skenēšanu jeb pozitronu emisijas tomogrāfiju,² kvantitatīvu koronāro arteriogrāfiju³ un radionuklīdo ventrikulogrāfiju⁴ –, dr. Ornišs un viņa kolēģi pierādīja, ka ar pareiza uztura un dzīvesveida palīdzību var izārstēt pasaules iedzīvotāju galveno nāves cēloni – sirds un asinsvadu slimības. Orniša un viņa kolēģu pētījumi tika publicēti vairākos ārkārtīgi prestižos pasaules medicīnas žurnālos. Taču medicīniskā prakse tikpat kā nemainījās. Kāpēc tā? Kādēļ ārsti joprojām parakstīja medikamentus un operēja aizsprostotas artērijas, lai vienkārši novērstu

sirds slimības simptomus un attālinātu pāragru nāvi, kuru uzskatīja par neizbēgamu?

Šis jautājums lika man atvērt acis un ieraudzīt skumjo faktu, ka medicīnā bez zinātnes darbojas vēl citi spēki. ASV veselības aprūpes sistēma darbojas pēc principa “nauda pret pakalpojumu”: mums, ārstiem, tiek maksāts par izrakstītajām tabletēm un procedūrām, par kvantitāti, nevis kvalitāti. Mums nemaksā par to, lai mēs konsultētu pacientus par veselīga uztura priekšrocībām. Ja ārstiem maksātu par rezultātu, viņi būtu finansiāli motivētāki pievērsties slimības cēlonim – neveselīgam dzīvesveidam. Iekams nemainīsies ārstu atlīdzības modelis, nav ko cerēt uz lielām pārmaiņām medicīnas aprūpē vai izglītībā.⁵

Tikai ceturtdā daļa visu ASV medicīnas skolu piedāvā atsevišķu kursu, kas veltīts uztura jautājumiem.⁶ Atceros – kad centos iestāties medicīnas skolā, manā pirmajā intervijā Kornela Universitātē intervētājs uzsvēra: “Uzturs nekādi nav saistīts ar cilvēka veselību.” Un to teica pediatrs! Tajā brīdī sapratu, ka man priekšā garš ceļš. Ja tā padomā, šķiet, vienīgais medicīnas profesionālis, kurš man jebkad jautājis par kāda ģimenes locekļa uzturu, ir veterinārārstis.

Mani uzņemt bija gatavas deviņpadsmit medicīnas skolas. Izlēmu par labu Taftsa Universitātei, jo tā piedāvāja visplašāko izglītību uztura jautājumos – šim tematam tika veltīta 21 stunda, kas gan joprojām bija nepilns viens procents no visas mācību programmas.

Studiju laikā neskaitāmi farmācijas uzņēmumu pārstāvji aicināja mani vakariņās uz steiku restorānu un piedāvāja dažādus labumus, turpretī brokoļu audzētāji man nepiezvanīja nevienu pašu reizi. Ir kāds iemesls, kāpēc televīzijā regulāri tiek reklamētas jaunākās zāles, – par to reklamēšanu gādā milzīgas korporācijas. Kāpēc, visticamāk, nekad neredzēsiet kādu reklamējam saldus kartupeļus jeb batātes? Iemesls ir tas pats, kādēļ nozīmīgi atklājumi par ēdiena spēju ietekmēt veselību un ilgmūžību var tā arī nekad nesasniegt plašāku sabiedrību: ar to nav iespējams nopelnīt.

Medicīnas skolā ar visu niecīgo 21 stundu ilgo apmācību uztura jautājumos pat netika pieminēta uztura izmantošana hronisku slimību ārstēšanā, kur nu vēl izārstēšanā. Es par to zināju tikai savas ģimenes vēstures dēļ.

Studiju laikā man nelika mieru kāds jautājums: ja jau grāmatu un pētījumu labirintos bija noklīdusi informācija par to, kā uzveikt mūsu galveno nāves cēloni, kas vēl varētu būt pazudis medicīniskajā literatūrā? Es gribēju atrast atbildi uz šo jautājumu, un tas kļuva par manas dzīves galveno uzdevumu. Lielāko daļu Bostonas studiju gadu pavadīju Hārvarda Kauntveja medicīnas bibliotēkas pagrabā, notraucot putekļus no sen

aizmirstu grāmatu kaudzēm. Sāku praktizēt medicīnu, bet, lai cik daudz pacientu es ik dienas pieņemtu klīnikā, pat tad, ja reizēm spēju izmainīt visas slimnieka ģimenes dzīvi, zināju, ka tas ir tikai piliens jūrā. Tā nu turpināju ceļu.

Ar Amerikas Medicīnas studentu asociācijas palīdzību izvirzīju mērķi reizi divos gados apmeklēt ikvienu ASV medicīnas skolu, lai ietekmētu veselu jauno ārstu paaudzi. Es negribēju, ka vēl kāds ārsts beidz medicīnas studijas bez šīm vērtīgajām zināšanām par uztura nozīmi veselības saglabāšanā un atgūšanā. Ja manai vecmāmiņai nebija jāmirst no sirds slimības, varbūt var novērst arī citu vecvecāku pāragru nāvi?

Bija laiks, kad mēnesī noturēju četrdesmit priekšlasījumus. Ierados kādā pilsētā, sacīju uzrunu *Rotary* kluba brokastīs, pusdienlaikā vadīju prezentāciju medicīnas skolā un vakarā uzstājos kādā vietējā kopienā. Būtībā dzīvoju savā auto, un auto atslēga bija vienīgā manā atslēgu saišķī. Kopumā novadīju vairāk nekā tūkstoš prezentāciju visā pasaulē.

Kā jau bija paredzams, šādu dzīvi ilgtermiņā nebija iespējams turpināt. Samaksāju par to ar savu laulību. Sāku saņemt tik daudz uzaicinājumu uzstāties, ka nespēju tos visus pieņemt, un radās ideja ikgadējo pētījumu atklājumus apkopot DVD sērijā *Latest in Clinical Nutrition*. Grūti noticēt, ka šajā sērijā iznākuši jau gandrīz 30 DVD. Katrs penijs, ko iegūstu, pārdodot DVD, tāpat kā ienākumi no manām lekcijām un pārdotajām grāmatām – arī tās, kuru šobrīd lasāt, – tiek ziedots labdarībai; tā tas ir bijis kopš paša sākuma un ir joprojām. Lai cik negatīva būtu naudas ietekme uz medicīnu, šķiet, vēl ļaunāk ar to ir uztura jomā, kur katrs, kas vien vēlas, cenšas notirgot kādu apšaubāmu brīnumproduktu. Valda dziļi iesakņojušās dogmas, un dati nereti tiek pielasīti pēc vajadzības – tā, lai šķietami atbalstītu jau iepriekš izvirzītus pieņēmumus.

Tiesa, arī es pats neesmu pilnībā objektīvs. Lai gan mana sākotnējā motivācija bija saistīta ar veselību un tās uzlabošanu, laika gaitā esmu patiesi iemīļojis dzīvniekus. Mūsu māsasaimniecību vada trīs kaķi un suns, un lielu daļu savas profesionālās dzīves esmu darbojies dzīvnieku aizstāvju rindās ASV Humānajā biedrībā kā šīs labdarības organizācijas veselības aprūpes programmu vadītājs. Tāpat kā daudziem citiem cilvēkiem, arī man rūp uzturā lietoto dzīvnieku labklājība, tomēr pirmām kārtām es esmu ārsts. Mans pamatuzdevums vienmēr ir bijis ārstēt pacientus un sniegt tiem nesagroztu informāciju par zinātnisku pētījumu rezultātiem.

Klīnikā es varēju aptvert simtiem cilvēku, ceļojot apkārt ar priekšlasījumiem – tūkstošus. Bet šī informācija bija dzīvības un nāves jautājums, un tai bija jāsasniedz miljoni. Visu mainīja Džese Rašs, kanādiešu filantrops, kurš atbalsta manu vīziju – padarīt uz pierādījumiem balstītas zināšanas

par uzturu brīvi pieejamas ikvienam cilvēkam. Pateicoties Džeses un viņa sievas Džūlijas atbalstam, viss, ko esmu izpētījis, tiek publicēts vietnē NutritionFacts.org. Tagad, strādājot no mājām pidžamā, varu sasniegt vairāk cilvēku nekā agrāk, ceļojot pa visu pasauli.

Šobrīd NutritionFacts.org ir kļuvusi par patstāvīgu bezpeļņas organizāciju. Vietnē ir vairāk nekā 1000 īsu video par teju jebkuru ar uzturu saistītu tematu, un katru dienu ievietoju kādu jaunu rakstu un video. Visa vietnē pieejamā informācija ir par brīvu – ikvienam un vienmēr. Iepazīties neredzēsiet ne reklāmas, ne korporāciju un uzņēmumu sponsorētus rakstus. Viss vietnē atrodamais ir tīrs mīlestības darbs.

Kad pirms vairāk nekā desmit gadiem sāku šo darbu, man šķita – risinājums ir apmācīt apmācītājus, proti, izglītot nozares profesionāļus. Taču kopš informācijas demokratizācijas ārstiem vairs nav monopoltiesību uz visām ar veselību saistītajām zināšanām. Esmu sapratis: ja runa ir par drošiem, vienkāršiem ieteikumiem, kā dzīvot veselīgāk, efektīvāk ir informēt individuus. Nesenā ASV pētījumā par vizītem pie ārsta secināts, ka tikai vienam no pieciem smēķētājiem ārsts ieteicis atstāt šo nelāgo ieradumu.⁷ Gluži tāpat kā nav jāgaida, lai ārsts mudinātu jūs atstāt smēķēšanu, nav arī jāgaida, lai sāktu ēst veselīgāk. Un tad mēs kopā varēsim parādīt maniem kolēģiem mediķiem patieso veselīga dzīvesveida spēku.

Šobrīd es dzīvoju netālu no ASV Nacionālās medicīnas bibliotēkas, pasaulē lielākās medicīnas grāmatu krātuves, kur ātri vien varu nonākt ar divriteni. Pagājušajā gadā vien medicīniskajā literatūrā publicēts vairāk nekā 24 000 rakstu par uzturu, un nu man ir pētnieku komanda – brīnišķīgi darbinieki un vesela brīvprātīgo armija, kas palīdz izrakties cauri jaunās informācijas kalniem. Šī grāmata ir ne tikai vēl viena platforma, kas ļauj man dalīties ar saviem atklājumiem, bet arī ilgi gaidīta iespēja sniegt praktiskus padomus par to, kā izmantot dzīvi mainošos un *glābjošos* zinātnes atklājumus praksē – ikdienas dzīvē.

Domāju, ka mana vecmāmiņa būtu lepna.