

AIDAN GOGGINS | GLEN MATTEN

SCHUDNITE  
**3 KG**  
ZA 7 DNÍ

# Sirt

## food diéta

VEDECKÝ PROGRAM O VÝŽIVĚ A CHUDNUTÍ



„Diéta, ktorá nie je prechodným výstrelkom a ponúka úžasné zdravotné výhody aj úbytok na váhe. Aidan a Glen vám ukážu, ako môžete konzumáciou lahodných jedál ťažiť z prínosov Sirtfood diéty. Som veľkým fanúšikom!“

**Lorraine Pascalová**, kuchárka na BBC TV  
a autorka kuchárskych kníh

„Prelomový objav v mojej strave. S pomocou Aidana a Glena mi ich zaradenie do jedálnečky pomohlo získať vysnenú postavu a pocit zdravia a pohody, ktoré som si dovtedy nedokázal ani predstaviť.“

**David Haye**, majster v boxe v ťažkej váhe

„Ľudia sa ma neustále pýtajú, aké tajomstvo sa skrýva za tým, že vyzerám tak skvele. Odpoveďou je Aidanova a Glenova Sirtfood diéta. Odkedy som ju začala držať, cítim sa nezastaviteľná.“

**Jodie Kiddová**, modelka a televízna osobnosť

„Spolupráca s Aidanom a Glenom spôsobila v mojom prístupe k výžive revolúciu nad rámec všetkého, čo som dovtedy zažil. Ich vedomosti a ich Sirtfood diéta nemajú obdobu a boli kľúčom k tomu, aby som sa dostal do špičkovej formy, cítil sa skvele a dosiahol tie najlepšie výkony na Majstrovstvách sveta v rugby v roku 2015.“

**James Haskell**, celosvetová anglická rugby hviezda

„Aidanova a Glenova Sirtfood diéta bola úžasná; môj tuk sa len tak spaľoval, bol som v lepšej kondícii a mal som oveľa viac energie ako predtým.“

**Anthony Ogogo**, hviezda 13. série tanečnej relácie  
Strictly Come Dancing a profesionálny boxer

„Som zdravší, ostražitejší a v najlepšej fyzickej kondícii. Sirtfood potraviny sú kľúčom k dosiahnutiu nových výkonnostných vrcholov, aby som mohol čeliť nadchádzajúcim výzvam písania britských dejín v Americkom pohári.“

**Sir Ben Ainslie**, štvornásobný zlatý olympijský medailista

„Ďakujem! Môj manžel vyzerá extra sexy.“

**manželka jedného z účastníkov testovania Sirtfood diéty**

po tom, čo za sedem dní zhodil 3,4 kg

„Prvý deň bol ťažký, ale potom mi energia začala prudko narastať a lepšie som spal. Myslím, že jeden náročný deň stojí za celoživotné zdravie.“

**James M.**, za 7 dní schudol 3,3 kg

„Diétou som sa dostal do najlepšej formy svojho života, práve včas na svadobný deň.“

**Jadis T.**, za 7 dní schudla 2,7 kg vrátane  
900-gramového nárastu svalovej hmoty

„Možno až záchrana života.“

**David C.**, za 6 mesiacov sa mu podarilo schudnúť 11 kg  
a odvrátiť metabolické ochorenie

## **Aidan Goggins**

Poháňaný pátraním po lieku na svoju autoimunitnú chorobu je Aidan, napodiv, farmaceut aj odborník na výživu. Práve pre tento jedinečný mix sa Aidan stal jeden z najvyhláďavanejších expertov na zdravie v Európe. Jeho klientelu tvoria rôzni ľudia, od lekárov až po celebrity. Je nadšencom fitnessu, špecializuje sa na športovú výživu a jeho odborná znalosť o stravovaní posilňuje úspech mnohých majstrov profesionálnej atletiky. Aidan je v médiách popredný komentátor zdravia a zároveň je aj ocenený spisovateľ.

## **Glen Matten**

Glen je so svojím magisterským titulom v nutričnej medicíne a slabosťou pre dobré jedlo nutričný vedátor a rovnako tak aj plnohodnotný gurmán. Glen viedol úspešné kliniky po celej Veľkej Británii viac ako desaťročie a medzi jeho klientov patrilo niekoľko profesionálnych atlétov a celebrit. Je oceneným spisovateľom, ktorý sa často objavuje v médiách.



AIDAN GOGGINS | GLEN MATTEN

# Sirt food diéta

VEDECKÝ PROGRAM O VÝŽIVĚ A CHUDNUTÍ



Copyright © Aidan Goggins and Glen Matten 2016

Translation © 2022 by Dominika Balážová

Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

# Obsah

Úvod	9
1. Veda o sirtuínoch	31
2. Boj s tukom	37
3. Svaly pod palcom	49
4. Zázraky fyzického i duševného zdravia	57
5. Sirtfood potraviny	63
6. Sirtfood potraviny po celom svete	71
7. Sirtfood diéta	81
8. Prvá fáza: 3,2 kg za sedem dní	93
9. Druhá fáza: udržiavacia	127
10. Sirtfood potraviny na celý život	139
11. Sirtfood potraviny pre všetkých	163
12. Otázky a odpovede	173
13. Recepty	187
<i>Slovník</i>	251
<i>Odkazy</i>	255
<i>Register</i>	264
<i>PodĎakovanie</i>	271





# Úvod

Sme odborníci v nutričnej medicíne a autori knihy *Falošné predstavy o zdraví*, ktorá priniesla šokujúce odhalenia a vyhrala niekoľko ocenení. Preto sme presvedčení, že dokážeme oddeliť žito od pleva, čo sa týka otázok o zdraví. Na diéty sa pozeráme s vážnym skepticizmom. Podobne rýchlo, ako ročné obdobia alebo posledná móda, sa totiž striedajú aj populárne diéty. A hoci z krátkodobého hľadiska prinášajú úbytok na váhe, z dlhodobého hľadiska je miera neúspešného držania diéty obrovská. Ľudia si nedokážu udržať novonadobudnutú váhu a naberú kilá, čo schudli, naspäť, často ich dokonca naberú ešte viac. Zo stoviek miliónov ľudí, ktorí tento rok začnú držať spopularizovanú diétu, iba menej ako jedno percento dosiahne trvalú stratu hmotnosti<sup>1</sup>. Ich prázdne sľuby nás už natoľko sklamali, že hoci je populácia stále tučnejšia a tučnejšia, počet ľudí držiacich nejakú diétu je trikrát menší ako pred dvadsiatimi rokmi. Očividne niečo nie je v poriadku.

Nebudeme klamať, ak povieme, že sme nikdy neboli fanúšikmi diét. Teda až kým sme neobjavili sirtfood potravi-

ny, zásadný nový a jednoduchý spôsob stravovania sa, vďaka ktorému schudnete a úbytok na váhe si aj udržíte. Ako bonus sa zlepši vaše zdravie.

### Čo sú sirtfood potraviny?

V posledných rokoch sa v komunite tých, ktorí držia diétu, vyvinul nenásytný apetít na pôstne diéty. Nečudujeme sa im. Výskumy totiž ukazujú, že držaním pôstu – či už ide o miernu dennú kalorickú reštrikciu, alebo o prísnejšiu, no menej častý prerušovaný pôst – ľudia dokážu za 6 mesiacov schudnúť až 6 kíľ a pritom značne obmedziť riziko vzniku ochorenia<sup>2</sup>.

Pri držaní pôstu totiž obmedzením zásob energie v našom tele spustíme tzv. gén šťihlosti a následne sa začne diať množstvo pozitívnych zmien. Zásobovanie tukov je pozastavené, naše telo zastaví tiež prirodzený proces rastu a nastaví sa na režim prežitia. Podnieti sa spaľovanie tukov a gény, ktoré majú na starosti „upratovanie“ v zmysle opravy a omladenia našich buniek, začnú pracovať. Konečným výsledkom je úbytok na váhe a posilnená odolnosť voči chorobám.

Lenže všetko má svoju cenu. Znížený príjem energie vyvoláva hlad, podráždenosť, únavu a úbytok svalovej hmoty. To je práve slon v porceláne, keď sa bavíme o pôstnych diétach; ak ich držíme správne, fungujú, no ich vinou sa cítime mizerne a nevieme ich dodržať. Núti nás to položiť si otáz-

ku: Je možné dosiahnuť všetky tieto výhody bez kalorickej reštrikcie a všetkých nevýhod, ktoré so sebou prináša?

Vstúpte do sveta sirtfood potravín, novoobjavenej skupiny potravín, ktoré sú bohaté na špeciálne živiny. Ich konzumáciou aktivujeme v našom tele spomínaný gén štihlosti, ktorý spúšťa aj pôst. Tieto gény sa odborne nazývajú sirtuíny a na svetlo sveta sa dostali vo významnom výskume z roku 2003. Vedci v ňom zistili, že resveratrol, zložka, ktorú nájdeme v červenom víne či šupke červeného hrozna, dramaticky predĺžila život kvasiniek. Rovnaký výsledok možno dosiahnuť kalorickou reštrikciou, lenže vďaka týmto potravinám nebolo nutné znížiť príjem energie<sup>3</sup>. Odvtedy vedci zistili, že aj iné zložky červeného vína majú podobný účinok, čo môže vysvetľovať zdravotné výhody, ktoré prináša jeho konzumácia. Teoreticky aj to, prečo ľudia, ktorí pijú červené víno, nepriberajú toľko ako tí, ktorí ho nepijú<sup>4</sup>.

Preto vypukol obrovský záujem o to, aké iné potraviny obsahujú výnimočne veľké množstvo týchto špeciálnych živín, ktoré sú schopné v tele vyvolať takýto nesmierne prospešný účinok. Krok po kroku vedci našli skupinu takýchto silných potravín. Niektoré možno dobre nepoznáme, ako napr. tradičnú britskú bylinku ligurček lekársky, ktorý už vypadol z nášho kulinárskeho povedomia. No väčšina nám je známa a vskutku radi si na nich pochutnáme. Patrí k nim napr. extra panenský olivový olej, červená cibuľa, petržlenová vňať, čili, kel, jahody, vlašské orechy, kapary, tofu, kakao, zelený čaj a dokonca káva.

## Hlavné regulátory metabolizmu

Nadšenie z výhod sirtfood potravín dosiahlo od ich objavu svoj vrchol v roku 2003. Výskumy dnes preukazujú, že ich prínos nespočíva len v napodobňovaní účinkov obmedzeného kalorického príjmu. Sirtfood potraviny sú totiž hlavnými regulátormi celého nášho metabolizmu. Najviac vplývajú na spaľovanie tukov a súčasne prispievajú k rastu svalov a zlepšujú kondíciu buniek. Svet výskumov ohľadom zdravia bol na hranici najdôležitejšieho výživného objavu v histórii. Bohužiaľ, nabral zlý smer. Farmaceutický priemysel investoval stovky miliónov libier na výskum toho, ako sirtfood potraviny pretaviť do zázračného všelieku. Od stravy sa tak odvrátila pozornosť. Podľa nás je farmaceutický prístup, ktorý sa snaží (a zatiaľ neúspešne) vložiť výhody týchto komplexných rastlinných živín len do jednej pilulky, už vo svojej podstate nesprávny. Namiesto toho, aby sme čakali, kedy sa farmaceutickému priemyslu podarí premeniť živiny potravín, ktoré jeme, na nejaký údajne zázračný liek (čo sa nemusí vôbec podariť), sme toho názoru, že oveľa väčší zmysel dáva jesť stravu, ktorá je dostatočne bohatá na tieto živiny vo svojej prirodzenej potravinovej forme, aby sme mohli čerpať tieto úžasné výhody. A práve toto sa stalo základom nášho pilotného testovania. Rozhodli sme sa vytvoriť diétu zloženú z potravín, ktoré sú najbohatšími sirtfood zdrojmi, a sledovať jej účinky.

## Čo majú spoločné najzdravšie jedlá sveta

Pri našom hlbšom skúmaní sme zistili, že najlepšie sirtfood zdroje možno nájsť v strave tých, ktorí sa vyznačujú najnižšou mierou výskytu chorôb a obezity na svete. Patrí sem kmeň Guna amerických indiánov, ktorí sú, zdá sa, imúnni voči vysokému krvnému tlaku a majú úžasne nízku mieru výskytu obezity, cukrovky, rakoviny a predčasnej smrti vďaka bohatému príjmu sirtfood kakaa, či Okinava v Japonsku, v ktorej ide jedálniček zo sirtfood potravín ruka v ruku so štíhlymi postavami a dlhým životom. Indovia zase bažia po všetkom, čo je pikantné, veľmi obľúbená tam je sirtfood potravina kurkuma a vďaka tomuto neutíchajúcemu apetítu je v Indii rakovina takmer neznámy pojem. Západný svet môže tiež závidieť ľuďom v Stredomorí. Pri tradičnom stredomorskom stravovaní je priam nemožné byť obézny a chronické choroby sú tam skôr výnimkou ako pravidlom. Práve extra panenský olivový olej, divo rastúca listová zelenina, orechy, lesné ovocie, červené víno, datle a bylinky sú účinné sirtfood potraviny, ktoré sú výraznou súčasťou domácej stredomorskej stravy. Svet vedy ostal v nemom úžase, keď sa na svetlo dostal najnovší konsenzus, že konzumácia stredomorskej stravy na chudnutie účinkuje lepšie ako počítanie kalórií a efektívnejšie ako farmaceutické lieky na predchádzanie chorobám<sup>5</sup>.

Hoci sirtfood potraviny nie sú dnes hlavným pilierom britského stravovania, nebolo to tak vždy. Sirtfood potra-

viny tvorili kedysi základ britskej kuchyne, a hoci mnoho z nich už nefiguruje v jedálničkoch a niektoré úplne vymizli, o chvíľu vám ukážeme, že to možno ľahko napraviť.

## Moderný nápad v starovekom experimente

Hoci sú sirtfood potraviny vo svete vedy nedávnym nutričným objavom, je zrejmé, že rôzne kultúry ich objavili a využívali celé stáročia. Dokonca sa zdá, že záznamy o výhodách sirtfood potravín boli zaznamenané už pred vyše 2200 rokmi. O testovaní nájdeme záznam v Knihe proroka Daniela v Biblii. Jedlo, ktoré sa vtedy považovalo za najlepšie z dostupných potravín, mali konzumovať mladí, zdraví muži, aby sa neskôr mohli stať služobníkmi kráľa. No keď sa Daniel rozhodol spochybníť tieto návyky, stačila mu niekoľkodňová rastlinná diéta, aby dosiahol lepšie výsledky: „Daniel si však zaumienil v srdci, že sa nepoškvrní kráľovým pokrmom ani vínom, ktoré píjal... prosil teda veliteľa eunuchov... *Skús to so svojimi sluhami desať dní. Nech nám dajú na jedlo lúšteniny [strukoviny] a na pitie vodu; nech sa potom ukážu pred tebou naše tváre a tváre chlapcov, ktorí jedia z kráľovho pokrmu, a potom nalož so svojimi sluhami, ako sa ti bude vidieť.* Privolil im teda v tejto veci a skúšal ich desať dní. Po desiatich dňoch sa ukázalo, že ich tváre sú krajšie a telá tučnejšie [svalnatejšie] ako všetkých chlapcov, ktorí jedli z kráľovho pokrmu. Malasar im odňal pokrm a vína, ktoré mali piť, a dával im lúšteniny.“

Najviac nás fascinuje zistenie, že popri ostatných výhodách diéty založená na rastlinnej strave zväčšuje svalovú hmotu, čo je účinok, ktorý sa od takejto diéty neočakáva. Samozrejme, ak nejde o rastliny, ktorú sú extrémne bohatým sirtfood zdrojom. Záznamy dokazujú, že bežne konzumované rastliny v tej dobe sú podobné tradičnej stredomorskej diéte bohatej na sirtfood potraviny. Preto premýšľame, či je Danielovo testovanie len bábkou alebo sme mali nevedome odpoveď na dosiahnutie štíhlej postavy a zdravia, po akom túžime, celé dve miléniá. Ako o chvíľu sami zistíte, podobnosti medzi prístupom a výsledkami Danielovho testu pred niekoľko tisíc rokmi a našim moderným testovaním Sirtfood diéty sú do očí bijúce.

## Pilotné sirtfood testovanie

Čím viac sme sa o sirtfood potravinách dozvedeli, tým viac nás fascinovali. Preto sme si kládli otázku: Čo by sa stalo, keby sme zoskupili všetky tieto účinné potraviny a zostavili špeciálnu Sirtfood diétu? Z teoretického hľadiska sme si mysleli, že by to mohlo mať nesmierny vplyv na chudnutie a zdravie, ale uvedomovali sme si, že ide len o čistú špekuláciu. Vedeli sme, že naše nápady musíme reálne otestovať a získať dôkazy.

Šanca navrhnúť a vyskúšať Sirtfood diétu sa nám naskytla na nezvyčajnom mieste. V srdci londýnskej štvrti Chelsea hviezdi KX, jedno z najvyhľadávanejších centier



zdravia a fitnessu v Európe. KX bolo perfektným miestom na testovanie účinkov Sirtfood diéty, pretože centrum má vlastnú reštauráciu. Umožnili nám nielen diétu navrhnuť, ale ju aj priniesť na svet a vyskúšať priamo na členoch fitnesscentra a to s pomocou renomovaného hlavného kuchára KX, Alessandra Verdenelliho.

Náš plán bol jasný. Počas siedmich po sebe idúcich dní budú členovia KX držať našu dôkladne vypracovanú Sirtfood diétu a my budeme veľmi pozorne sledovať ich progres od začiatku do konca. S tým, že ich nebudeme len vážiť, ale aj monitorovať zmeny ich postavy, čo znamená, že budeme kontrolovať, ako diéta ovplyvnila množstvo tuku a svalstva v ich tele. Neskôr sa pozrieme aj na stav metabolizmu, aby sme videli účinky diéty na hladinu cukru (glukózy) a tukov (ako triglyceridy a cholesterol) v krvi.

Prvé tri dni boli najintenzívnejšie, pretože členovia KX prijímali 1 000 kalórií denne. V podstate akoby držali ľahký pôst, čo je dôležité, pretože znížený energetický príjem v tele deaktivuje rastové signály. Namiesto toho povzbudí telo, aby z buniek odstránilo staré nečistoty (proces nazývaný autofágia) a začalo spaľovať tuky. V porovnaní s populárnymi pôstnymi diétami bol tento pôst ľahký a mierny a nebolo ťažké ho dodržať, čo potvrdilo aj to, že naše testovanie dokončilo vysoké percento – 97,5 – účastníkov.

Naším cieľom bolo výrazne zmeniť účinok, ktorý táto ľahšia kalorická reštrikcia má na chudnutie, a to tým, že sme stravu preplnili sirtfood potravinami. Ako? Jedálni-

ček tvorilo jedno jedlo bohaté na sirtfood potraviny a tri zelené džúsy bohaté na sirtfood potraviny. Dôraz sme kladli na zelené džúsy, pretože hoci obsahovali terapeutické množstvo sirtfood potravín, ostali v limite 1 000 kalórií. Účastníci konzumovali džúsy skoro ráno, poobede a podvečer a jedlo mohli zjesť kedykoľvek počas dňa do siedmej hodiny večer.

Posledné štyri dni nášho testovania v KX sme kalorický príjem zvýšili na 1 500 kalórií denne. Prakticky išlo o veľmi mierny kalorický deficit, no bol dostatočný na to, aby rastové signály ostali deaktivované a signály spúšťajúce spaľovanie tukov pokračovali vo svojej funkcii. Dôležité je podotknúť, že diéta obmedzená na 1 500 kalórií bola plná sirtfood potravín a pozostávala z dvoch džúsov bohatých na sirtfood potraviny a dvoch pokrmov bohatých na sirtfood potraviny na deň.

## Pozoruhodné výsledky

Sirtfood diétu vyskúšalo štyridsať členov KX centra a tridsaťdeväť z nich ju aj dokončilo. Z týchto tridsiatich deviatich členov boli dvaja obézni, pätnásť trpeli nadváhou a dvadsaťdva členov malo normálnu/zdravú hodnotu BMI. Náš výskum mal pomerne vyrovnané zastúpenie oboch pohlaví, mali sme dvadsaťjeden žien a osemnásť mužov. Samozrejme, keďže patrili k členom fitnesscentra, bola väčšia pravdepodobnosť, že budú vykonávať fyzickú

aktivitu a už pred zapojením sa do testovania vedia viac o zdravom stravovaní sa ako všeobecná populácia.

Mnoho diét používa na dokázanie účinnosti trik. Ako vzorku použijú ľudí s nadváhou a nezdravou životosprávu, pretože oni dokážu na začiatok vo veľmi krátkom čase dramaticky schudnúť. V zásade tým skráslia výsledky. My sme na to šli opačnou logikou: ak sa nám podarí získať dobré výsledky v tejto skupine relatívne zdravých ľudí, stanovilo by to najnižšiu referenčnú hodnotu, ktorú možno dosiahnuť.

Výsledky však nadmieru prekonali všetky naše už aj tak vysoké očakávania. Boli jednotné a šokujúce: v priemere 3,2 kg úbytok na váhe za sedem dní s tým, že bol započítaný aj nárast svalovej hmoty. Všetci účastníci si všimli zlepšenie na svojej postave. A dosiahli to bez prísnej kalorickej reštrikcie alebo úmorného cvičebného režimu. Tu sú naše zistenia:

- Účastníci dosiahli dramatické a rýchle výsledky, za sedem dní schudli v priemere 3,2 kg.
- Nezaznamenali úbytok na svalovej hmote, naopak, buď si svalstvo udržali, alebo ešte nejaké nabrali.
- Účastníci skoro nikdy neboli hladní.
- Účastníci cítili, že sa im zvýšila vitalita a celkový pocit šťastia a zlepšilo sa ich psychické aj fyzické zdravie.
- Účastníci sa vyjadrili, že vyzerajú lepšie a zdravšie.

## PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA

Tridsaťdvaročná Jadis, obchodná manažérka z Londýna, nebola spokojná so svojím obvodom pása. Na vlastnej svadbe chcela byť v tej najlepšej forme. „V rodine máme diabetikov, takže som vždy pocítovala potrebu byť štíhla. A hoci sa zdravo stravujem a pravidelne cvičím, nedokázala som sa v oblasti brucha zbaviť pár kíľ – presne na miestach, ktoré mali moje šaty zvýrazniť.“

Potom, čo bola sedem dní súčasťou nášho sirtfood testovania, opísala výsledky ako „úžasné“. Jadis schudla viac ako 2,7 kg s tým, že nabrala skoro 900 g svalovej hmoty, hoci počas obdobia testu nevykonávala žiadnu pohybovú aktivitu. Počas diéty nepocítovala hlad, mala viac energie a čerešničkou na torte boli výsledky jej krvi, konkrétne hladina cukru a tukov, ktoré ukázali, že riziko cukrovky sa znížilo. O týždeň neskôr sme boli tesne pred svadbou Jadis pozrieť a zistili sme, že jej výsledky sa naďalej zlepšovali a schudla ďalšie kilo.