

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:
Dr. Matthias Riedl
Unser Essen – Killer und Heiler

Copyright © 2022 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

UREDNIK:
Marina Sabovljević

PREVOD:
Zlatko Bućin

LEKTURA:
Lidija Cenić

KOREKTURA:
Borka Slepčević

DIZAJNER KORICA:
Siniša Subotić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1.000

IZDAVAČ:
Publik praktikum, imprint Harmonija
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:
2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

MATIJAS RIDL

**NAŠA HRANA
LEK ILI OTROV**

HARMON**IA**

Sadržaj

Predgovor 7

1. Zašto je naša aktuelna ishrana prava katastrofa 11
2. Politika ishrane – ništa ne činiti s najavom 23
3. Dodatak! Kad hrana dolazi iz laboratorije 41
4. Ishrana – zanemarena terapijska opcija 55
5. Paradoks moderne ishrane 71
6. Život u izobilju – problematično okruženje 87
7. Kako osećanja utiču na naše ponašanje u ishrani 101
8. Šarlatanstvo umesto pravog znanja 115
9. Recepti za sve koji žele da se ispravno hrane 131

Predgovor

Dragi čitaoci,

Ova knjiga je najličnija do sada – u krajnjoj liniji, radi se o tome da zabeležim suštinu iz moje 30-godišnje delatnosti kao lekar nutricionista. Naravno tu spadaju i saznanja u vezi s mojim konceptom ispravne ishrane. Dakle, u vezi s pitanjem koje pozitivno dejstvo naša hrana može da ima i da tako postane iscelitelj.

Istovremeno, u tu suštinu spadaju – nažalost – i zapažanja u vezi s pitanjem zašto je do sada tako malo ljudi koristilo te isceliteljske moći. I kako, sa druge strane, hrana u svakodnevnom životu mnogih ljudi postaje ubica koji širom sveta usmrti više ljudi nego alkohol i saobraćajne nesreće.

Jedno je jasno: Uzrok ovih jada nije u nedovoljnoj samodisciplini ljudi, koji navodno dobrovoljno radije posežu za voćnim gumenim bombonama nego za brokolijem. Uzrok je u jednom bolesnom sistemu, u društveno-političkim odnosima koji pojedinca nedovoljno štite, recimo od mahinacija prehrambene industrije.

Zato ova knjiga ima i određenu dozu pobune, pa čak i besa. Ja sam položio Ženevsku lekarsku zakletvu i time se između ostalog zakleo da je zdravlje mojih pacijenata vrhovni cilj moje aktivnosti. Po mom mišljenju, uz taj cilj sasvim jasno ide i potpuno jasno ukazivanje na opasnosti. I borba za to da svako od nas dobije pristup zaista zdravoj hrani.

Trenutno postoji mnogo strašnih kriza prema kojima smo nemoćni, počev od ratova preko pandemija, inflacije do klimatskih promena. Ali borbu protiv smrtonosne katastrofe u našim tanjirima možemo aktivno da vodimo – pa i da pobedimo. Doduše, samo zajedno!

NAŠA HRANA

Uostalom, borba za bolju hranu se isplati ne samo vama lično u malom formatu. Izmenjena ishrana je korisna i globalno jer pomaže održivijem životu, pa tako i ograničavanju klimatskih promena i približavanju cilju pravedne ishrane širom sveta.

Zato hajde da zajedno budemo aktivni i da jelo ponovo učinimo onim što bi trebalo da bude: efikasan pomoćnik na putu do dugog, zdravog života.

Srdačno vaš,

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Riess". The signature is written in a cursive, flowing style.





1.

**Zašto je naša
aktuelna
ishrana prava
katastrofa**

O ubistvenoj ishrani i njenim razlozima



Neki pacijenti naročito ostaju u sećanju. Ne nužno zbog toga što su bili naročito bolesni – pa je i njihov uspeh s nutritivnom terapijom shodno tome spektakularan – već zato što se u njihovoj svakodnevici i ishrani ogleda sveukupna društvena beda kojoj smo svakodnevno izloženi. Čim počnem da govorim o toj bedi i zahtevima kako da se tom jadu suprotstavimo, ljudi mi uvek kažu: „Zar to ne može malo blaže? To je ipak preterano!” Ne, ne može blaže. Ni u kom slučaju.

Jer naša trenutna situacija sa ishranom je pravi skandal, koji se ne odnosi samo na hranu u našim tanjirima. Kao u nekoj retorti, on objedinjuje neodrživa stanja koja nas kao pojedince i društvo uopšte neizrecivo opterećuju – i to širom sveta. Ipak, za razliku od klimatskih promena, ova drama ostaje prilično nezapažena: niko ne izlazi na ulicu zbog bolje ishrane. Ali to će se promeniti, uveliko se nadam.

Klaudija i Markus – šablonski pacijenti

Da bih donekle objasnio katastrofu naše svakodnevne ishrane, želeo bih da vam ispričam o Klaudiji. Ona me je našla pre otprilike dve godine i pripada onim slučajevima koje ne

mogu da zaboravim. Klaudija je negovateljica u domu za stare, sada ima 50 godina, udata je i majka troje dece. Žena koja na prvi pogled deluje simpatično, sa snažnim stiskom ruke, jasnim pogledom i opuštenim tonom u glasu karakterističnim za brojne žitelje sa severa Nemačke. Klaudija nije došla zbog sebe – iako je i sama bila malo punija i imala upaljenu kožu. Došla je zbog svog muža Markusa. To je tipična situacija u mojoj ordinaciji. Žene su prema promenama u ishrani uglavnom otvorenije od muškaraca. Ako se muškarci odluče na neko prilagođavanje, onda su ih uglavnom partnerke naterale na to.

»Povrće dnevno jede 40 posto žena, a samo 24 posto muškaraca. Meso ili suhomesnate proizvode dnevno unosi svaka peta žena i svaki treći muškarac.«

Izvori: RKI, STATISTA

To ima pozitivne posledice. Statistički posmatrano, muškarci žive duže ako žive u dobroj, empatičnoj vezi sa ženom. Možda nekima opet zvuči preterano, ali tako je. Po pravilu, bolesni muškarci dobrovoljno dolaze kod mene tek kada jedva uspeju da savladaju male stepenice do moje ordinacije.

I kod Klaudijinog supruga Markusa situacija je već bila dramatična. Godinama je patio od dijabetesa tipa 2 i ubrizgavao insulin, međutim nivo šećera mu je stalno rastao. Osim toga, ovaj 48-godišnjak je bio sve slabiji i apatičniji, mogao je još samo da se sabere da ode na posao. Klaudija je kod kuće sve više morala sama da obavlja poslove. A kada je kuvala za Markusa, više uopšte nije znala šta da mu servira. On „zdravo“ nije voleo. Osim toga, nije joj bilo jasno šta bi bilo zaista zdravo – a i svako bi rekao nešto drugo. „Zar to sad stalno treba da se odvija tako, jednostavno će biti sve lošije?“, upitala me je pacijentkinja u jednom trenutku. „Nisam tako zamišljala svoj život.“ To je bio trenutak kad su ovoj atraktivnoj ženi krenule suze na oči.

Pozadinski razlozi skandala s hranom

Tog popodneva sam otkazao sve ostale termine jer mi je postalo jasno da ovde nisam više tražen samo u funkciji lekara već i kao osoba koja jednostavno sluša, postavlja prava pitanja, povremeno klimne glavom jer poznaje problematiku – i često i sâm zbog nje očajava. Na kraju smo razgovarali tačno dva sata. A ja još uvek znam da sam posle toga mislio: *Neko kao Klaudija bi zapravo svake večeri trebalo da bude u nekom tok-šouu.* Jer njena priča i priča njenog muža su primer katastrofe koja se svakodnevno odvija. Katastrofe čije su posledice – za razliku od klimatskih promena – već sada dospele do svakog pojedinca. Dozvolite da to jasno kažem: ono što trenutno jedemo, milione Nemaca prevremeno vodi u grob.

Centralne tačke oko kojih se ta katastrofa vrti jasno se mogu opisati na primeru Klaudijine porodice. Promena svakog pojedinca je zadatak celokupnog društva!

➤ **Moderna ishrana daje previše energije:** Klaudija i Markus su čitav život jeli ono što većina ljudi u ovoj zemlji jede – zemičke ujutru, krompir i meso ili ribu s malo povrća u podne, hleb s nečim suhomesnatim i sirom uveče. Između toga ponekad keks, ponekad jabuka, uveče malo čipsa. Za piće je najčešće bilo kole ili limunade. U međuvremenu, većina Nemaca jede i užina i do osam puta dnevno. Oni na taj način najčešće jasno prekoračuju preporučenu maksimalnu dnevnu količinu šećera, ali ne uspevaju da tokom čitave nedelje pojedu idealnu dnevnu dozu povrća. Ovakav način ishrane dovodi, s jedne strane, do toga da unosimo više energije nego što je sagorimo. Sa druge strane, suviše malo dobijamo dobrih hranljivih materija. Na taj način tipičan zapadnjački način ishrane predstavlja polazište za desetine bolesti – i pogoršava gotovo sve tegobe.

➤ **Industrija pogoršava katastrofu:** Kao većina nas, i Klaudija i Markus su bili navikli na gotove proizvode i grickalice

– još od detinjstva. Nije ni čudo, industrija koristi brojne raspoložive mogućnosti kako bi nas bukvalno učinila zavisnim od čipsa i drugih grickalica. Recimo, upadljivom reklamom koja je često usmerena prema deci. Stalno novim kreacijama koje nadražuju delimično evolutivno usidrene želje u nama. Lažima o navodno zdravim grickalicama („health washing”) – i naravno s mnogo hemije u obliku zaslađivača. Osim toga, proizvođači ovih nezdravih proizvoda svojom intenzivnom lobističkom aktivnošću brinu i o tome da se ono što rade gotovo uopšte ne sprečava.

➤ **Politika ne štiti ljude:** Postojalo bi mnogo mogućnosti da se svakodnevni način ishrane poboljša merama „odozgo” i da se ljudima poput Klaudije i Markusa olakša pristup pravilnom, zdravom načinu ishrane. Čini se, međutim, da se vladajući krugovi u Nemačkoj plaše ove odgovornosti. Oni zatvaraju oči pred neshvatljivo rastućim brojem gojaznih i obolelih usled nepravilne ishrane – slično kao što su to dugo činili kad su u pitanju klimatske promene ili izumiranje vrsta.

Umesto da nešto preduzme, politika nas prepušta nepovoljnom okruženju koje nužno mora da dovede do pogrešne ishrane masa. Paradoks: u svemu tome odgovorni su do sada čak i dobro prolazili. Jer još uvek mnogo ljudi veruje i širi mit da je pojedinac kriv za svoju gojaznost i ishranom uslovljene tegobe – a ne prehrambena industrija ili vlada, koja tu industriju maksimalno toleriše. Pri tome, regali u samoposlugama vrlo jasno govore u čemu je problem: Više od 80 posto proizvoda je prekomerno zaslađeno. Kriv je onaj ko ih koristi? Kako se tako nešto može samo i pomisliti!

➤ **Zdravstveni sistem ne nudi nikakvu pomoć:** Iako je sada već jasno koliko nas moderan zapadnjački način ishrane čini bolesnim i koliko jedna nutricionistička terapija pomaže protiv većine bolesti, ova opcija se uglavnom ignoriše. Tako lekar nije predložio Markusu nikakvu nutricionističku terapiju u lečenju dijabetesa – iako je uz njenu

pomoć, što je dokazano, moguće čak i izlečenje! Umesto toga, lekar mu je prepisao samo veću dozu insulina. I uputio Markusu, iako je i sâm bio gojazan, nekoliko ne baš motivacionih komentara, kao: „Pokušajte jednostavno sa smanjenjem gumenih bombona.” Kad je Markus, koga je Klaudija instruisala, u jednom momentu sâm predložio nutricionističku terapiju, lekar je samo podigao obrve i nasmejao se: „Onda odmah možete da uzmete globulin.” A zdravstveno osiguranje je izjavilo da ne preuzima troškove nutricionističke terapije.

Ovakve sistemske greške doprinose tome da pacijenti s najrazličitijim spektrom bolesti moraju da prođu čitavu odiseju od lekara do lekara pre nego što u najboljem slučaju dospeju do ordinacije s medicinskim težištem na nutricionizmu. Pri tome je najveći broj bolesti, od gojaznosti i reumatoidnog artritisa preko neurodermitisa i nervoznih creva do gihta, često uzrokovan (takođe i) lošom ishranom. Najpovoljnije lečenje u formi nutricionističke terapije, na osnovu mog iskustva, često se odlaže i do dvadeset godina. To je fatalno, naročito zbog toga što se neke bolesti nakon dijagnostike i brzo uvedenog i sprovedenog prilagođavanja ishrane ne samo ublažavaju već se čak mogu i izlečiti.

- **Naše životno okruženje sve još više otežava:** Markus je često pokušavao da u sopstvenoj režiji promeni svoj život, recimo da bude aktivniji i da do kancelarije ide biciklom umesto autom. Ali pošto su biciklističke staze bile tako loše, posle nekoliko dana ponovo je uzeo ključeve od auta. Prilikom zaustavljanja na benzinskoj pumpi on je, kao po daljinskoj komandi, često kupovao čokoladicu koja je tako zavodnički bila izložena na kasi. Naročito često kada je bio pod stresom, recimo kada se opet ljutio na svog šefa. Jer neki slatkiš je uvek dobro pomagao kod frustracije! Markusu nikada niko nije objasnio da nas negativna osećanja i stres navode na neadekvatno ponašanje u jelu. Kao ni to da postoje mogućnosti da se čovek oslobodi takozvane

hedonističke gladi (vidi str. 112) – baš kao i zavisničkog ponašanja koje je često s tim povezano. To ne čudi jer ni lekari često ne znaju te uzajamne veze između ishrane i emocionalnog stanja.

- **Zdrava ishrana je takođe i pitanje novca:** Jednom je Klaudija povelala Markusa na nedeljnu pijacu kako bi kupili regionalne bio-proizvode. Međutim, posle nekoliko minuta odmah su krenuli nazad: „Zar da odsad dajemo dvostruko više za hranu?” To kod Markusa bukvalno nije dolazilo u obzir. On je imao na umu troškove života, koji su rasli brže nego njegova plata. Ona ionako nije bila velika – a osim toga, i oba sina su upravo krenula na studije!
- **Nedostaje bazno znanje o ishrani:** Markus je u školi učio vektorski račun. Ali ne i da bi ispravna ishrana s mnogo biljnih proizvoda mogla da izleči njegov dijabetes – i da ga sačuva od brojnih drugih bolesti. I tako je Markus uprkos dijabetesu nastavio da jede kao i do sada. Nasuprot njemu, Klaudija je čitala brojne savetodavne publikacije na temu zdrave ishrane. Međutim, dok neki pseudoekspert propoveda koncept niskog nivoa masti, drugi favorizuje paleo-ishranu. Zbunjena i frustrirana, Klaudija je na kraju ostala na starom. U krajnjoj liniji, mnogi ljudi su i sa ovom ishranom doživeli duboku starost!
- **Kvazireligiozni fanatici ojačavaju frontove:** Markusov najstariji sin je bio vegan. Ono što su njegovi roditelji svakodnevno jeli, njemu se gadilo. I tako jedan obrok više nije doprinosio zajedništvu kao ranije već je izazivao svađu unutar porodice. Normalan razgovor o hrani jedva da je i bio moguć – kao i o mnogim drugim temama, recimo o rodno primerenom jeziku.
- **Za decu je još teže:** Na kraju našeg razgovora Klaudija je pričala o svojoj ćerki. Tada dvanaestogodišnja naslednica imala je već 13 kilograma prekomerne težine! Činilo se da

je slična Markusu – samo što je on u njenom uzrastu još bio prilično mršav. I ta situacija je Klaudiju enormno opterećivala. S pravom. Ko je u mladim godinama preterano gojazan, mnogo mu je teže da u pubertetu oslabi – u poređenju sa onima koji su se tek u odrasloj dobi previše ugojili. Ova katastrofa će još žešće pogoditi sadašnju mladu generaciju: Pogrešna ishrana od malih nogu preči drastičnim skraćanjem životnog veka. A zato što potpomaže bolesti civilizacije, godine života koje čovek ima biće sve manje prijatne.

Očajna situacija

Nakon što smo razmenili mišljenja i pošto je shvatila čitavu ujdurmu, Klaudija je bila potpuno iscrpljena. Moj zadatak je bio da joj pokažem svetlo na kraju tunela i predstavim realne mogućnosti rešenja. Zato sam joj, kao prvo, objasnio da njena situacija za mene nije nerešiva već nažalost svakodnevna. Zatim sam joj opisao metode, načine i pomoć koja bi joj omogućila da definiše dostižni cilj i da sama sebi pomogne. Kao kod većine pacijenata, to je i kod Klaudije pobudilo novu snagu. Ona je tako motivisana napustila moju ordinaciju s preciznim planom za predstojeću nutricionističku terapiju.



Bolesti uslovljene ishranom – katastrofa u brojevima

- 57 posto odraslih muškaraca i 53 posto žena u našoj zemlji je prekomerno gojazno.
- Gotovo jedna četvrtina Nemaca pati od gojaznosti – tendencija koja je godinama u usponu.
- Usled gojaznosti godišnje nastane 63 milijarde evra (in)direktnih troškova za nemački zdravstveni

i socijalni sistem – između ostalog, troškovi lečenja i socijalna davanja u slučaju nesposobnosti za rad ili prevremenog penzionisanja.

- 8 miliona Nemaca boluje od dijabetesa, 60–80 posto bi se moglo izbeći – a time i posledična oboljenja.
- 90 posto svih smrtnih slučajeva u Nemačkoj uzrokovano je nezaraznim bolestima, a 70–80 posto od tog broja ishranom.
- 20 posto smrtnih slučajeva širom sveta (oko 11 miliona godišnje) svodi se na nezdrav način ishrane, recimo učestalo unošenje jako obrađenih životnih namirnica.

Izvori: Global Burden of Disease Study, Nemački savez za neprenosive bolesti

I kako sad dalje?

Osim lekara nutricionista, ekotrofologa, ponekih antilobi aktivista i sve više bolesnika zbog ishrane, ovaj veliki skandal do sada nikoga nije mnogo uzbudio. Masa je – još uvek – mirna kad je reč o borbi za zdraviju ishranu. Za bolje zbrinjavanje dece, bolesnih i starih. Za zdravstveni sistem koji će čoveka ozdraviti – a ne držati ga bolesnim. To je dvostruka i trostruka šteta jer mere za adekvatniju ishranu ne bi pomogle samo nama ljudima već bi automatski bile i održive.

Osim toga one bi dovele do promena koje bi unapredile nas kao društvo u celini – recimo u pogledu socijalne pravde. U moj posao tako spada i da se svakodnevno suočavam sa sudbinama poput Kladijine. I da znam da bi mnogi od ovih života imali drugačiji scenario kad bi naša ishrana u društvu dobila mesto koje zaslužuje. I kada bi ono što se sada zna o delotvornoj moći dobrih životnih namirnica konačno bilo sprovedeno u mere.

Dobra stvar: Izlaz postoji!

Jedan aspekt u ovoj katastrofi je ipak pozitivan: Tu su otvorene rane – kao i opcije za njihovo zatvaranje. Iz tog razloga želim da vam u narednim poglavljima detaljnije razjasnim zašto ovaj ili onaj pojedinac od nas nije kriv za problematičnu situaciju u ishrani već je lopta na strani sistema. Osim toga, želeo bih da vam dam brojne konkretne predloge pomoću kojih možete da se suprotstavite katastrofi u svom tanjiru kako biste se što bolje pobrinuli za sebe. To je ono dobro u mom usmerenju kao lekara nutricioniste: Ne posmatram samo problem već znam i isceliteljsku moć zdravih životnih namirnica – time možete dobiti i do 20 dodatnih godina do brog života. Srećom, to svakodnevno doživljavam u svojoj ordinaciji.

Hepiend kao motivaciona pomoć

Klaudija i Markus su svoju nutricionističku biografiju u međuvremenu pretvorili u pravu priču o uspehu. Klaudija se već dve godine pridržava mog koncepta adekvatne ishrane i dostigla je svoju idealnu težinu. Markus radi isto i ima zdrave vrednosti šećera – bez insulina ili drugih medikamenata. A njihova ćerka? Ona je sada sportska tinejdžerka sa gotovo normalnom težinom. Porodica je uspela u ovome zahvaljujući profesionalnom savetovanju o ishrani i samoinicijativnom sticanju znanja, npr. putem knjiga. Roditelji su prepoznali koje prepreke nam politika, industrija, zdravstveni sistem i naše životno okruženje postavljaju na putu ka zdravom načinu ishrane. I razvili su svest o tome da ne postoje nikakve metode da pojedinac promeni te okolnosti – ali i o tome da polugu okreću prema sebi. Upravo tu svest želim da ojačam na narednim stranicama.



2.
—

**Politika ishrane
– ništa ne činiti s
najavom**