

Chris Van Tulleken

ULTRAZPRACOVANÍ LIDÉ

PROČ NEDOKÁŽEME PŘESTAT JÍST VĚCI,
KTERÉ NEJSOU JÍDLO,
A CO S TÍM?

**Doprovodné materiály
k audioknize**

Poděkování

V životě vlastně umím jen jedno – obklopovat se lidmi, kteří jsou mnohem schopnější než já. Jsem za to však velmi vděčný, protože jsem tuto knihu nesmírně podcenil a k jejímu dokončení jsem potřeboval pomoc mnoha lidí.

Následuje seznam lidí, bez nichž by nikdy nevznikla, bez kterých by byla mnohem horší, lidí, kteří mě tak či onak podpořili a pomohli mi, a to v žádném zvláštním pořadí.

Moje máma Kit a můj otec Anthony. Máma s tátou jsou na prvním místě nejen z logiky biologie, ale i proto, že mně (a mým bratrům) po celý život vytvářeli prostředí, ve kterém se nic nezdálo nemožné. Máma je také nejlepší kuchařka, jakou znám, a navíc pracovala jako novinářka a redaktorka, takže mi s knihou a souvisejícími myšlenkami a nápady pomáhala přímo.

Měl jsem tři neskutečně talentované redaktory, kteří mi opřipomínkovali druhou verzi tak důkladně, že jejich poznámky dohromady tvořily téměř dvacet procent délky finální knihy. Helen Conford z nakladatelství Cornerstone Press vstřebávala stres způsobený mými nedodrženými termíny jako grafitová tyč ve štěpném reaktoru. Nic na sobě nedávala znát tak dokonale, že jsem se o jejím trápení dozvěděl až mnohem později. Umí být nelitostná a vždy je nepředvídatelná, ale je také nesmírně vtipná a bez výjimky je ta nejlepší editorka, jakou jsem si mohl přát.

Melanie Tortoroli z amerického nakladatelství WW Norton ve Spojených státech a Rick Meier z kanadského Knopfu svou tolik potřebnou a brilantní kritiku zaobalili do tak vřelých a vtipných poznámek, že pro mě byla náprava všech problémů téměř zábavou. Z jejich nadšení z prvního rukopisu jsem čerpal síly k další práci.

Tým nakladatelství Cornerstone Press mi poskytoval nad očekávání štědrou podporu. Moje publicistka Etty Eastwood neúnavně pracovala na tom, aby myšlenky obsažené v této knize pronikly k co nejširší veřejnosti. Claire Bush a Charlotte Bush (bez příbuzenského vztahu) se skvěle postaraly o marketing, respektive propagaci. Matt Waterson z oddělení prodeje a Penny Liechti z právního pomohli knize na její pouti ke čtenářům. Joanna Taylor dohlížela na redakční proces a Odhran O'Donoghue provedl korektury tak podrobné, že byly někdy až ponižující, leč naprosto nezbytné. Veškeré zbývající chyby jsou samozřejmě moje vlastní.

Zoë Waldie z RCW je ta nejlepší možná literární agentka. Byla mi kamarádkou, rádkyní a průvodkyní v každé fázi psaní, od velkých rozhodnutí o struktuře a smlouvách až po interpunkci. Bez ní a týmu RCW by kniha neexistovala.

S Mirandou Chadwick jsem byl kamarád ještě předtím, než mě začala zastupovat. Ani bez ní by kniha neexistovala. Je to bezkonkurenčně nejlepší televizní agentka na celém světě a já za svou kariéru vděčím právě jí. Jamie Slattey je jin k jejímu jangu a bez něj by nefungoval žádný aspekt mého života. Společně jsou to dva nejdůležitější lidé v mém životě.

Jamese Browninga (neboli „Bamese“, jak by řekla Sascha) mi poslala Zoë, aby mi pomohl s návrhem na sepsání knihy, a on se o rok později cítil jako člen rodiny. Týden od týdne působil jako redaktor a konzultant a neúnavně mi vysvětloval rozdíl mezi knihou a sérií nesouvisejících faktografických výroků.

S Alexanderem Greenem jsme kamarádi, co si pamatuju, a on nikdy nepolevil ve svém nadšení a podpoře knihy o UPF. Na své farmě v Itálii prodává jedny z nejlepších opravdových potravin, jaké si kdy dopřejete. Navštivte <https://potentino.com/>.

Lizzie Bolton mi dala k přečtení vůbec první materiály o UPF. Je jednou z duchovních matek mnoha mých dokumentů na BBC, včetně pořadu *What Are We Feeding Our Kids?* (Čím krmíme své děti?), který se také soustřeďuje na UPF a pro který jsme natočili můj stravovací experiment. Tato kniha by nevznikla bez ní nebo Dominique Walker (která skvěle produkuje většinu mých dokumentů), Jacka Bootlea (který je vyvíjí, realizuje a nyní i zadává) nebo Toma McDonalda (který mi v BBC mnoho let kryl záda). BBC je jedinečná v tom, že se neopírá o žádné komerční financování a pracuje v ní odvážný tým manažerů a právníků, kteří léta podporovali bez bázně a hany mé pořady o komerčních faktorech lidského zdraví. Všichni máme velké štěstí, že BBC existuje.

Helen Crawley je odbornicí na potravinovou politiku, pilířem mých odborných recenzentů a mým snad nejdůvěryhodnějším zdrojem informací o všech aspektech potravin, od detailních vědeckých důkazů až po tvorbu potravinové politiky. Je to skvělý člověk.

Carlos Monteiro a jeho tým mi věnovali obrovské množství času a informací, zejména Carlos sám, Fernanda Rauber, Geoffrey Cannon (který se mnou mluvil celé hodiny a poslal mi celé stohy cenných výzkumů), Maria Laura da Costa Louzada, Gyorgy Scrinis a Jean-Claude Moubarac.

Rob Percival a Helen Browning z Asociace pro půdu. Rob je ve svém oboru prakticky vševědoucí. Helenino vysvětlení ekonomiky komoditních potravin pro mne bylo vůbec první a asi také nejsrozumitelnější. Jakmile jsem si s nimi poprvé promluvil, všechno mi rázem „došlo“.

Když jsem začal psát, udělal jsem rozhovor s Dolly Theis jako s někým, kdo se znamenitě vyzná v teorii a politice potravin a souvisejících opatřeních, nyní je Dolly součástí mé rodiny. Právě od ní pochází řada myšlenek obsažených v této knize, zejména těch v závěrečné kapitole o možných řešeních.

Andrew a Claire Caveyovi jsou dva z mých nejdražších přátel a já je obtěžoval snad kvůli každému slovu a termínu. Andrewova netolerance vůči nedbalé argumentaci je někdy k vzteku, ale je to jedna z jeho nejlepších vlastností.

Giles Yeo je úžasný a měl na mě zásadnější vliv, než si vůbec dokáže představit. Kupte si jeho knihy *Gene Eating* (Stravování na základě genetiky) a *Why Calories Don't Count* (Proč kalorie nejsou důležité) a přečtěte si je.

Melissa Thompson mi toho o jídle, historii a kultuře řekla mnohem víc, než se sem vešlo. Kupte si její knihu *Motherland: Jamaican Cookbook* (Rodná hrouda: Jamajská kuchařka).

Aubrey Gordon uvádí podcast *Maintenance Phase*, který musí poslouchat každý, kdo se zajímá o vědu, zdraví, tělesnou hmotnost a lidstvo. Byla pro mne velkorysým zdrojem rad o tom, jak se bavit o tělesné hmotnosti bez stigmatizace. Její knihy *What We Don't Talk About When We Talk About Fat* (O čem nemluvíme, když hovoříme o hubnutí) a *"You Just Need to Lose Weight": And 19 Other Myths About Fat People* („Stačí ti jen trochu shodit“: A 19 dalších mýtů o tlustých lidech) jsou zcela nepostradatelné.

Rachel Batterham mi byla na UCL kamarádkou a mentorkou při mnoha projektech. Sam Dicken, Janine Makaronidis a Claudia Gandini Wheeler-Kingshott přispěli k této knize a dalším projektům více, než si uvědomují. Bee Wilson napsala do *Guardianu* nejlepší článek o UPF, jaký jsem kdy četl (odkázala mě na něj Lizzie Bolton). Mám to štěstí, že ji mohu považovat za kamarádku. Kromě mnoha pozorných poznámek k některým myšlenkám mě seznámila s Naomi Alderman, která mi vyprávěla o tom, jak přijímat kritiku a jak fungují peníze.

Kevin Hall mi věnoval obrovské množství času a držel mě v mezích důkazně podložených teorií (z větší části!).

Chris Snowdon byl velmi velkorysý, jde-li o jeho čas a argumenty. V mnohém se shodneme a já doufám, že jednoho dne opustí Institut ekonomických záležitostí a svůj nemalý talent zapojí do budování lepšího světa pro všechny.

Muaná v Brazílii – Paula Costa Ferreir, Lizete Novaes z Katolické pastorace da Criança, Graciliano Silva Ramo a Leo s rodinou. Tristan Quinn režíroval brazilskou část dokumentu *BBC Čím krmíme naše děti?* Alasdair Livingston byl vynikajícím kameramanem a Tom Bell držel všechno pohromadě.

Paul Hart na mě dohlížel, abych nesešel ze správné cesty. Rukopis laskavě zrecenzoval a přispěl také obrovskými technickými a etickými znalostmi. Díky němu a Sharon byla velká část rešerší zábava.

Gary Taubes: Ohledně inzulinu sice nesouhlasím, ale rozhovor s ním jsem si náramně užil a na konci jsem ho obdivoval víc než na začátku.

Barry Smith mi osvětlil zcela novou oblast filozofie a neurověd, o které jsem nikdy nepřemýšlel a která mi nastínila, jak UPF působí na lidské tělo a mozek. Byl neuvěřitelně velkorysý a dal mi spoustu námětů k zamyšlení.

Clare Llewellyn studuje dvojčata na UCL a z její dílny vzešly ty nejdůležitější studie vztahů mezi geny a prostředím. Rozhovory s ní a její výzkum obecně patří k nejdůležitějším částem této knihy.

Anthony Fardet mi povyprávěl o potravinové matici a já díky němu pozměnil svůj přístup k vědeckým problémům.

Suzi Shingler vede Alianci pro záchranu našich antibiotik a stará se, abychom i do budoucna zůstali naživu.

Ben Scheindlin se mnou dlouze mluvil o Claře Davis, jakož i kanadský novinář Stephen Strauss, který o ní léta sháněl vše, co bylo a je k mání. Stephen byl neuvěřitelně velkorysý a podělil se s námi o svůj výzkum i o spoustu dalších fascinujících zajímavostí o výživě.

Matt Bosworth mi hned na počátku poskytl neocenitelné a děsivé právní rady (zdarma!).

Tom Neltner a Maricel Maffini spolupracují s Fondem na ochranu životního prostředí a snaží se přimět amerického regulátora FDA k převzetí odpovědnosti za potravinářské přídatné látky. Jsou to nefalšované kajmanky! Emily Broad Leib na Harvardu pracuje na stejné problematice a v nejlepším slova smyslu ji také považuji za kajmanku dravou. Díky ní jsem pochopil, že potravinářské přídatné látky nepůsobí na všechny stejně.

Sarah Finer je dvojče, kamarádka, lékařka a vědkyně, která formovala mé uvažování po mnoho let a v mnoha diskusích.

Na lékařské fakultě jsem měl štěstí na spoustu tolerantních a erudovaných učitelů, ale Huw Dorkins a Paul Dennis mě podporovali víc než kdokoli jiný a mou následnou kariéru usměrnili víc, než si dokážou představit.

Sharon Newson: v souvislosti s ní jsem v knize dostatečně neobjasnil, jak zásadně změnila můj názor na různé aspekty obezity a na to, jak se bavíme o tělesné hmotnosti. Dlouho jsem ji tlačil špatným směrem, než mě ona navedla na ten správný. Je to nefalšovaná odbornice a skvělá kamarádka.

Eddie Rixon mi v rámci krátkých setkání dokonale vysvětlil zemědělství a potravinářský byznys, zatímco na jeho farmě řádl štáb televizního pořadu *Operation Ouch!*

Tim Cole z UCL mi věnoval spoustu času a precizně mi objasnil, jak zevrubně se mýlí lidé, kteří tvrdí, že dětská obezita je mýtus. Je to milý a inspirativní člověk.

David Biller je coby správný bankéř vševědoucí a díky němu jsem zase něco méně naivní, než jsem býval. Také mě spojil s odborníky z oboru jako Robert Plowman, anonymní konzultant v oblasti potravinářského managementu, a Ibrahim Najafi. Ti všichni neměli rozhovorem se mnou co získat (spíše toho mohli dost ztratit) a byli neuvěřitelně velkorysí se svým časem a vědomostmi.

Patti Rundall rozumí závodům ve zbrojení mezi potravinářskými koncerny lépe než kdokoli jiný a s bezbřehým zápalem chrání děti na celém světě před dravým marketingem. Je pro mne nevyčerpatelnou inspirací a její vliv je patrný na každé stránce této knihy.

Jsem opravdu hrdý, že jsem mohl spolupracovat s celým týmem UNICEF UK, a to jak profesně, tak jako podporovatel. Mluvím hlavně o Katherine Shats, Grainne Moloney, Claire Quarrell a Jessice Gray.

Odborníci a kolegové ze Světové zdravotnické organizace mi pomohli s velkou částí odborných rešerší, které této knize předcházely, a já jsem nesmírně hrdý, že jsem mohl pracovat po boku lidí jako Nigel Rollins, Tony Waterston, Larry Grummer-Strawn, Niny Chad a Anny Gruending.

Victoria Kent a Sarah Halpin vycizelovaly spoustu úvah o UPF a uvařily mi hromady jídla bez aditiv. Vic mi vysvětlovala investice a peníze tak, že jsem to pochopil i já.

Tým Národní potravinové strategie mě mnohokrát bohatě pohostil a pomohl zformovat značnou část textu. Tamsin Cooper a Henry (a Jemima) Dimblebyovi mi ukázali, jak toto téma správně uchopit. Proto se v této knize tak často setkáváte s odkazy na jejich „Plán“.

Jo Rowntree, Philly Beaumont, Richard Berry a Hester Cant vymysleli podcast *Addicted to Food* (Závislí na jídle), který předcházel této knize. Všichni jsou úžasní a přiměli mě uvažovat o jídle víc než kdykoli předtím.

Děkuji také Marion Nestle, Philu Bakerovi, Nicole Aven, Sadafovi Farooqimu, Andree Sella, Mélisse Mialon, Bobu Boylovi, Gordonu Hamiltonovi a celé jeho rodině a Susan Jebb (se kterou jsem zhlédl mnoho dokumentů).

Děkuji vědcům, aktivistům a lékařům, kteří pracují za méně, než by mohli, a kteří zasvětili život boji proti nerovnosti, a budování lepšího světa pro všechny, kteří v něm žijí, včetně mě a mých dětí. Protože brát peníze od Coca-Coly je mnohem snazší.

Všichni v Nemocnici pro tropické choroby (ale zejména Sarah Logan, Phil Gothard a Mike Brown) navedli můj profesní život správným směrem. Mám to štěstí, že pracuji v nemocnici světové úrovně, s lidmi, kteří mě podporují, usměrňují a také dopřávají čas na kariéru paralelní s mou klinickou prací.

Kolegové, se kterými každý týden pracuji, jsou zdrojem neustálé inspirace, jsou to skvělí lidé v každém ohledu. Anna Checkley, Anna Last a Nicky Longley si zaslouží obzvláštní pochvalu. Není překvapením, že bez komunikačního týmu UCLH bych nemohl bádát, léčit a vysílat zároveň. O to se zasloužili zejména Rachel Maybank, Sharon Spiteri a Michaela Keating.

Být součástí britského veřejného zdravotnického systému NHS je privilegium a já se učím hlavně od svých pacientů, kteří mi názorně ukazují, že to, co jíme, je dáno mnohem více naším prostředím než tím, po čem sami toužíme. NHS je jednou z posledních bašt proti komerčním silám, které jsou dnes hlavní příčinou předčasných úmrtí na naší planetě. Pokud zprivatizujeme zdravotnictví a umožníme, aby fungovalo na základě stejných pobídek jako potravinářské a tabákové společnosti, přijdeme o hodnotu, která se nám už nikdy nevrátí. Je to reálná a naléhavá hrozba.

Jsem vděčný UCL za to, že mi poskytla akademický domov a s ním spojenou obrovskou svobodu. Greg Towers a Richard Milne ze mě vymámili doktorát a jejich analytický pohled na svět mi dnes slouží jako vůdčí princip v osobním i pracovním životě. Oba četli první rukopis a byli mi velmi nápomocni.

Odborný časopis *British Medical Journal* (zejména: Rebecca Coombes, Fi Godlee, Kamran Abbasi, Jennifer Richardson a Peter Doshi) mě po mnoho let podporoval ve vědecké práci. Ba co víc, v reakci na články, které sám vydal, odmítl sponzorování ze strany výrobců umělé výživy. Jsem vždy nesmírně hrdý na to, že mohu publikovat na jejich stránkách.

Julian Marks ze společnosti Barfoots mi velkoryse věnoval spoustu času a informací a beze zbytku mi vysvětlil vše, co se týká ovoce a zeleniny. Můj kamarád Nick Seddon mi dal alespoň zčásti nahlédnout do interních mechanismů veřejné správy a politiky.

Děkuji celé Sheldrakeově rodině, ale zejména Merlinovi za vysvětlení, jak se píše kniha: „Je to jako večírek – každý musí vědět, kde jsou toalety, a každý potřebuje nějaký drink.“ April Smith a Jackie Dalton drží všechno pohromadě u nás doma. Elke Maier mi poslala neocenitelné materiály o uhelném másle. Můj vděk si také zaslouží Adam Rutherford, Hannah Fry, Mark Schatzker, Gin Drinkers of Oak Room, Dr. Ronx, Amy Brown, Henry a Nicola Byam-Cookovi, Margaret McCartney, Ralph Woodling (který mi vyprávěl o elektronech a chemii), Max Hardy, Nick Macan, Rupert Winckler, Ed Burg, Bruce Parry, James Blount, Hen Peace, Stuart Gillespie, Caroline a Imogen Barterovy (Caroline vděčím za spoustu pozitiv ve svém životě, včetně Imogen), Loyal Liverpool, Eszter Vamos, Dev Sharma, Christina Adane, Jamie Oliver, Nicki Whiteman, Vicki Cooper, Monika Ghosh, SBWAG, Zeba Lowe a Dan Brocklebank (další starý kamarád, který rozumí penězům a umí je dobře vysvětlit). Dále Rosie Haines (která vlastní hospodu Scolt Head a pizzerii Sweet Thursday, což jsou mé nejlepší a jediné zdroje fastfoodu bez UPF), Andreas Wesemann (který mi vyprávěl o ekonomii a vyčetl mi, že jsem líný myslet). Alasdair Cant napravil můj vztah s bratrem, když mě přesvědčil, že cesta ke změně nevede skrz nátlak a naléhání. Tým pořadu *Operation Ouch!* už prakticky patří do rodiny a celé týdny se mnou snášel neocenitelné debaty o UPF.

Žiji se svou úžasnou tchyní Christine, která je pro mě, Dinah a mé dcery neustálou inspirací. Svůj počítač mám položený na její doktorské práci, takže tato kniha staví na jejích výzkumech přeneseně i doslova. Christine také zásadně ovlivnila i můj osobní život, v tom nejlepším představitelném smyslu.

Mí švagři a mé švagrové Ryan, Chid, Martha a Leah jsou nejlepší na světě a já mám nevýslovné štěstí, že patří do mé rodiny. Moji bratři, Xand a J. (Bratty), jsou mí nejlepší kamarádi a já nikdy neudělám nic, dokud to s oběma důkladně neproberu. Jejich názor je pro mě důležitější než mínění kohokoli jiného, kromě (v tomto konkrétním případě) Helen Conford. Xand, mé dvojče, formoval ústřední tezi této knihy napříč deseti lety šarvátek a hlasitých hádek, které nakonec vyhrál. J. je lepidlo, které mě a Xanda spojuje.

Můj dokonalý synovec Julian si ještě asi neuvědomuje, jak moc díky němu já i Xand přemýšlíme o spoustě témat obsažených na těchto stránkách.

Moje dvě dcery jsou v těchto poděkováních jediné osoby, které má kniha vůbec nezajímá. Obě jsou nadšenými konzumentkami UPF a kromě toho, že se ochotně účastnily mnoha mých pokusů s jídlem (podle očekávání), byl jejich příspěvek výhradně negativní.

A konečně moje žena Dinah, která je zodpovědná za všechno dobré v mém životě. Tyhle děkovačky sice nesnáší, ale je to ten nejlepší člověk, jakého jsem kdy potkal.