

YVES VAN
NIEUWENHOVE

A ZSÍR

Amit a legkevésbé ismert
szervünkről tudnod kell

**NEM
ELLENSÉG**



TYPOTEX

© 2023, Lannoo Publishers. For the original edition.

Original title: *Waarom ons vet niet de vijand is.*

Translated from the Dutch language.

www.lannoo.com

Hungarian translation © Lénárt Zsuzsanna, 2026

Hungarian edition © Typotex, Budapest, 2026

Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

Ezt a könyvet ember írta és ember fordította.

Lektorálta: Trenka Andrea Petra

ISBN 978 963 493 386 1

TARTALOM

Előszó	11
Bevezetés	13

I. RÉSZ: MINDENT A ZSÍRRÓL

1. FEJEZET

Ne hívjuk csak úgy zsírnak!	21
Hölgyeim és uraim, almák és körték	23
Hogyan keletkezik a zsír?	27
A zsír három fajtája	30
A fehér zsír, a fűtőolajtartály	30
A barna zsír, a belső kályha	31
A bézs zsír és a csípős paprika	33
Az energiaraktározás	33
Több egy hordozható aksinál	35
A leptin: a karcsúsító hormon...	37
...és az ellenpólus: az adiponektin	38
Az ASP, a hizlaló hormon	38
A TNF- α , a krónikus gyulladások okozója	38
Angiotenzin: ami nehéz a szívnek	40
Milyen hatással van a zsír az egészségünkre?	41
Betegség-e a kóros elhízás?	42
Milyen betegségekről is beszélünk?	46
A koleszterin szerepe	53

2. FEJEZET

Miért híznak el?	61
Felborult egyensúly	61
Bevitel: mivel is tömjük magunkat?	61
Az étel útja	62
Mi van az ételünkben?	65
Az energiafelhasználásunk	70
Egy átlagos nap	71
A takarékos gén	74
Az epigenetika, avagy hogyan befolyásolják a külső körülmények a DNS-ünket?	78
Az éhínség tele Hollandiában	78
Sport és sperma	79
Milyen tényezők befolyásolják az evés mértékét?	81
Az éhség szemben az étvágyal	81
Nem minden éhség ugyanolyan	82
Az elszabadult jutalmazási rendszer	85
A belek és az agy közötti kölcsönhatás	90
Lehetünk evésfüggők?	94
Cukorfüggőség	96
Zsírfüggőség?	98
Fehérjeegyensúly	98
Az élelmiszeripar trükkjei	100
A legnagyobb ludas: a cukor	102
A zsír és cukor páros: a hamis barátok	107
A harmadik gonosztevő: a só	107
A készételek: „kényelmi élelmiszerek”	109
Hab a tortán	110

II. RÉSZ: HOGYAN SZABADULHATUNK MEG TŐLE?

3. FEJEZET

Diéta és testmozgás **125**

A villámdiéta: nagyjából annyi az értelme, mint visszatartani a lélegzetünket	125
A kiéheztetési kísérlet	126
„A fogyókúrától csak hízik az ember”	131
Nagy üzlet	132
Makrotápanyag-diéták	133
Atkins-diéta	133
Montignac-diéta	133
DASH	134
Zónadiéta	134
Ketodiéta	135
Paleodiéta	135
Mediterrán étrend	136
Mediterrán-ázsiai diéta	137
Weight Watchers	137
Ornish-diéta	138
South Beach-diéta	139
És működnek?	141
Az időszakos böjtök	143
Szuperélelmiszerek	145
A sirtfooddiéta (az Adele-módszer)	147
Melyik fogyókúrát válasszuk?	150
A mozgás jelentősége	152
Az energia szállítói	152
Mennyi energiát használunk el sportolás közben?	153
Melyik sport égeti a leghatékonyabban a zsírt?	157

4. FEJEZET**Kutatás a varázslatos fogyasztószer után** 163

Néhány elrettentő példa	163
Theriak	163
Dohány	164
Pajzsmirigyhormonok	164
Robbanószer	165
Amfetaminok	166
„Szivárványpirula”	166
Kínai gyógynövények	167
Cannabinoid-blokkolók	168
Galandféreg	169
Titkos szövetségesünk: a mikrobiomunk	169
Ozempic: a varázsinjekció?	173
Étvágyfokozó hormon	174
Az étel felszívódását gátló anyagok	174

5. FEJEZET**A testsúlycsökkentő műtétek: kész dzsungel!** 177

Az emésztési fázist lerövidítő beavatkozások	179
Az étel haladását lassító beavatkozások	181
A jóllakottságért felelős hormonokra ható beavatkozások	182
A szabályozások	185
Mi várható?	186
Egyéb, szokatlan beavatkozások	188
Nyelvtapaszt	188
Gyomorpumpa	189
Gyomorból	189

Utószó	191
--------	-----

Irodalom	195
----------	-----

Megjegyzés az olvasónak

Ebben a könyvben minden adat és megállapítás tudományos módszereket és az azokhoz kapcsolódó szabályokat követő, ellenőrzött forrásból származik.

Amikor megkérdőjelezhető állítások merülnek fel, azt jelezni fogom, így az olvasó könnyen el tudja választani az igazságot a városi legendáktól.

ELŐSZÓ

Kedves olvasó!

Gondolom, könnyű kitalálni, hogy az agy a kedvenc testrészem. Az agy nemcsak a testünk legalapvetőbb folyamatait, de a társas interakcióinkért és a viselkedésünkért felelős magasabb funkciókat is irányítja. Ugyanakkor nem szabad elfelejtenünk, hogy az agyunk működésére is visszahat az, ami a szervezetünkben történik. Sőt, erősen visszahat. Szerencsére egyre világosabb az agy és a test közötti összetett hatások rendszere. Mára a bélrendszer és az agy közti komplex kapcsolatot is alaposan feltérképeztük. Az is világos, hogyan stimulálják vagy éppen csillapítják az emésztőrendszerben végbemenő folyamatok az agy éhségért és jóllakottságérzésért felelős központját. A legújabb fogyókúrás szerek forradalma is bizonyítja, hogy a tudomány egyre nagyobb rálátással bír a bélrendszer és az agy kölcsönhatására, és persze arra, hogy mindez hogyan befolyásolja a viselkedésünket.

De felbukkant egy további szereplő is a történetben: a zsír, amely nem csupán egy energiatartály, hanem önálló, az agy-bélrendszer-zsír közötti összetett kölcsönhatásban kulcsszerepet játszó szerv.

Ez a könyv el fogja magyarázni, miért tekinthető a zsír önálló szervnek, amely – akár a többi szerv – jól körülhatárolható funkcióval rendelkezik. Olyan szerv, amely nemhogy nélkülözhetetlen a mindennapi élethez, de hatással van a testi és szellemi egészségünkre. Főleg, ha túl sok van belőle.

Világosan ki fog derülni, hogy a zsír egyeseknél miért halmozódik fel, és ez hogyan befolyásolhatja a viselkedést és az agyműködést, amittől aztán még többet eszünk. Szerencsére azt is megtudhatjuk, hogyan szabadulhatunk meg a felhalmozódott zsírtól (vagy hogyan

csökkenthetjük), mindezt a tudományos érvek és a mítoszok szétválasztásával.

Az olvasó olyan naprakész, tudományos szempontból is megbízható könyvet tart a kezében, amely átfogó, holisztikus képet ad a zsír élet-tani szerepéről, egyúttal pedig azt is feltárja, hogyan tudunk – amennyiben szükséges – megszabadulni tőle.

Prof. dr. Steven Laureys
neurológus, előadó és szerző

BEVEZETÉS

A gasztrointesztinális sebészet vezetőjeként talán senki sem gondolná rólam, de nekem is megvolt a magam öt *perc hírneve*, ugyanis 2023-ban szerepeltem a *Patiënt Domp*i című televíziós műsorban. A sorozatban az egyik betegem, Dominique Van Malder sorsát követhették nyomon a nézők közvetlen közlről a gyomorbypassműtétje után. Nagy örömmel és megkönnyebbüléssel mondhatom, hogy a sorozatnak nem lett folytatása. Úgy is fogalmazhatok, hogy a „dráma hiánya miatt a folytatás elmaradt”. Flandria-szerte ismertté vált gasztrobypassosunk ugyanis jól van. Ahogy azonban később ebből a könyvből is kiderül, nem minden, e műtéten átesett beteg története alakult ilyen jól.

A mérleggel vívott harc bizony sok ember számára visszatérő küzdelem, amelyben a magaslatok és mélységek jojóeffektus formájában váltják egymást. Ennek minden frusztrációjával együtt. Mindenesetre remélem, hogy a könyvem elolvasása után mindenki elegendő tudással és megfelelő eszközökkel rendelkezik majd ahhoz, hogy Dominique-hez hasonlóan elkerülje a visszaeséseket.

Mindemellett szeretném megmutatni ebben a könyvben, hogy a zsír nem az ellenségünk. Abban a világban, ahol a soványság maga a megdicsőülés, éppen itt az ideje, hogy újragondoljuk az erről az alig ismert szervünkről alkotott képet.

Csak az elmúlt pár évben kezdték el felismerni, hogy a zsír nem egy amorf zsírdarab vagy olajpacni, hanem egy hiperérzékeny és dinamikus szerv, amely több mint hatszáz különböző kémiai anyagot termel, amivel a testünk egyik legösszetettebb endokrinológiai része.

A zsír elsősorban a szervezet energiaszükségletét szabályozza. A zsír energia, amely pedig elengedhetetlen az élethez. Képes nagyobb mennyiségű energiát elraktározni, amelyet később, ha szükséges, fel tudunk

használni. Ettől lettünk (és vagyunk) ilyen sikeresek az evolúcióban. Emellett a zsír fontos szerepet játszik a szervek védelmében, a hormonok és az immunrendszer szabályozásában. Mindez sajnos az orvostársadalmon belül sem kap elég figyelmet. Létezik például egy bél-agy kölcsönhatás, ahol az emésztőrendszer receptorai és jelzései befolyásolják az éhség és a jóllakottság érzését. A felismerés közvetlenül elvezetett új generációs gyógyszerek, például az Ozempic kifejlesztéséhez. Ez a szer hasonlít ahhoz a belekben termelt anyaghoz, amely „tudatja” az agyunkkal, hogy már jóllaktunk, így csökken az étvágyunk, és a viselkedésünket meghatározó jutalmazási mechanizmusok mérséklődnek.

És ez még nem minden. A bél-agy kölcsönhatás mellett létezik egy zsír-agy interakció is. Más szóval a zsírszövetünk és az agyunk kapcsolatban áll egymással, aminek a hatása sokkal jelentősebb, mint az első ránézésre tűnhet. A zsír képes éhség- és teltségérzetet stimuláló jeleket küldeni az agyunknak, de képes a hangulatunk megváltoztatására és az alvásunk megzavarására is, sőt magára a termékenységre, a libidóra és a memóriára is hatással lehet!

A zsír tehát kulcsfontosságú szerepet tölt be a szervezetünkben, habár sajnos saját sikerének áldozata, hiszen le kell szögezni, hogy a mérleg nyelve az utóbbi évtizedben képtelen és szó szerint is a túlsúly irányába billent. Jelenleg nagyjából egymilliárd elhízott ember él a Földön. Sokan közülük élelmiszer-mocsárban élnek, ahol túlteng az energiaforrás, így a megbízható energiaszállítóból fakadó előny mára már hátránnyá vált, és nagy az esély olyan egészségügyi problémák kialakulására, mint a cukorbetegség, a különböző szívbetegségek és (főleg) az elhízás.

Emellett sok a félreértés és az előítélet. Hetente több tucatnyi emberrel találkozom, akik abban kérnek segítséget, hogy megszabadulhassanak a zsírjuktól. Többnyire aggódnak az egészségükért, de gyakran előfordul, hogy a vékonyságot ideálként beállító társadalmi normákkal küzdenek. Feltűnő módon ezek az emberek mindenre képesek a fogyás érdekében, még annak ellenére is, hogy a kívánt eredményre semmilyen garancia nincs. Amit megtanultam a betegeimmel

folytatott beszélgetésekből: hogy ha nem ismerjük kellően a zsír működését, minden kezelés kudarcra van ítélve.

Ebben a könyvben felfedezőútra indulunk, amelynek során megismerhetjük a zsír igazi mivoltát: egy olyan összetett, ám létfontosságú szervet, amely sokkal többet annál, mint hogy energiát raktároz. Megpróbálok olyan holisztikus képet felvázolni, amely magába foglalja a legújabb tudományos ismereteket, és egyesíti a biológia, az orvostudomány, a genetika, a pszichológia és a táplálkozástudomány meglátásait.

Az első részből megtudhatjuk, hogy a zsír valójában egy szerv, majd behatóbban megvizsgáljuk a különböző zsírokat, megnézzük, mi a legkevésbé ismert szervünk pontos feladata, és hogyan befolyásolja a hangulatunkat. Megmutatom, hogy a zsír elengedhetetlen az életben maradáshoz, és hogy biztosan nem (minden esetben) az ellenségünk. Ez persze nem igaz, ha valaki túlsúlyos. Ezenkívül elmagyarázom, hogy egyesek miért híznak el, és ebben milyen tényezők játszanak döntő szerepet, illetve hogy a fogyás miért nem csak „egy kicsivel több önfegyelmén” múlik. Végül azt is megtudhatjuk, hogyan befolyásolja a túlzott zsírmennyiség a szervrendszereket, ami nemcsak az általános egészséget veszélyezteti, de a várható élettartamot is (drasztikusan) csökkenti.

A második fejezetből kiderül, hogy miként vehetjük vissza (vagy tarthatjuk meg) az irányítást a zsírunk felett. Három utat írok le, amelyekre a testsúlyunk megőrzése vagy épp a felesleges kilók elvesztése érdekében léphetünk: az életmódváltást – például a rendszeresebb testmozgást és a diétát –, a varázslatos fogyasztószereket (értsd: Ozempic), végül pedig a radikálisabb zsíreltávolító műtéteket.

Bármit is gondolunk, sosem késő változtatni és tenni az egészségünkért. Még ha nincs is rajtunk felesleg, amitől meg akarunk szabadulni, akkor is érdemes többet megtudnunk erről a nagyrészt még ismeretlen és alábecsült szervről.

Kellemes olvasást kívánok!

Gent, 2024 júliusa
Prof. dr. Yves Van Nieuwenhove