



men tega, kar se je zgodilo. V tistem času medicinska znanost ni niti pomislila, da je mogoče izboljšati stanje pri srčni bolezni. Z zdravili so poskušali upočasniti njeno napredovanje in z operacijami so naredili obvođe okrog zamašenih arterij, da so poskušali blažiti simptome, toda veljalo je prepričanje, da se bo bolezen vztrajno slabšala, dokler nisi umrl. Zdaj vemo, da se začne naše telo samo zdraviti takoj, ko prenehamo uživati hrano, ki maši arterije, in v mnogih primerih se arterije potem odmašijo brez zdravil ali operativnih posegov.

Moja babica je dobila medicinsko smrtno obsodbo, ko je bila stara petinšestdeset let. Po zaslugi zdrave prehrane in življenjskega sloga je lahko uživala še enaintrideset let na tem svetu s šestimi vnuki. Ženska, ki so ji zdravniki povedali, da ima samo še nekaj tednov življenja, ni umrla, dokler ni bila stara šestindesetdeset let. Ne samo da je njeno skoraj čudežno okrevanje navdihnilo enega od tistih šestih vnukov, da se je odločil za zdravniški poklic, ampak ji je podarilo dovolj zdravih let, da ga je videla diplomirati na medicinski fakulteti.

V času, ko sem postal zdravnik, so velikani, kot je dr. Dean Ornish, predsednik in ustanovitelj neprofitnega Raziskovalnega inštituta za preventivno medicino, že brez vsake sence dvoma dokazali, da je imel Pritikin prav. Z najnovejšimi visoko tehnološkimi postopki – CT-slikanjem srca, kvantitativno koronarno arteriografijo in radionuklidno ventrikulografijo – so dr. Ornish in njegovi kolegi pokazali, da lahko najbolj nizko tehnološki pristop – prehrana in življenjski slog – nedvomno izboljša koronarno srčno bolezen, naš vodilni vzrok smrti.

Dr. Ornish in njegovi kolegi so svoje študije objavili v nekaterih najuglednejših medicinskih revijah na svetu. Toda medicinska praksa se skoraj ni spremenila. Zakaj? Zakaj so zdravniki še vedno predpisovali zdravila in izvajali podobne po-

## *Samo četrtnina medicinskih fakultet v ZDA ima v učnem programu predavanja o prehrani.*

stopke kakor vodovodarji, ki čistijo zamašene cevi, da so samo zdravili simptome srčne bolezni in poskušali upočasniti, kar so se odločili verjeti, da je neizogibno – prezgodnja smrt?

### PREDAVANJ O HRANI NI

To me je vzdramilo. Odprl sem oči za moteče dejstvo, da so v medicini poleg znanosti na delu še druge sile. Ameriški zdravstveni sistem deluje po načelu plačila za storitev, po katerem so zdravniki plačani za tablete in postopke, ki jih predpišejo, nagrajeni so za količino, ne za kakovost. Ne dobimo nadomestila za čas, ko pacientom svetujemo o koristih zdrave prehrane. Če bi bili zdravniki plačani glede na uspešnost, bi imeli finančno spodbudo za zdravljenje vzrokov bolezni, ki izvirajo iz življenjskega sloga. Dokler se sistem plačevanja ne spremeni, ne pričakujem velikih sprememb v zdravstveni negi in izobraževanju zdravnikov.

Samo četrtnina medicinskih fakultet ima v učnem programu predavanja o prehrani. Spomnim se, da je spraševalec med mojim prvim pogovorom za sprejem na medicinsko fakulteto na univerzi Cornell samozavestno izjavil: »Prehrana ni pomembna za človeško zdravje.« In bil je pediater! Vedel sem, da me čaka dolga pot. Kolikor se spominjam, mislim, da je bil edini zdravstveni strokovnjak, ki me je kdaj povprašal o prehrani kakega družinskega člana, naš veterinar.

Bil sem počaščen, da sem bil sprejet na devetnajst medicinskih fakultet. Izbral sem Tufts, ker so se ponašali z najobširnejšim programom predavanj o prehrani – 21 urami, čeprav je bilo to še vedno manj kot en odstotek učnega načrta.

Med študijem so mi predstavniki velike farmacije ponujali nešteto večerij in mikavnih ugodnosti, medtem ko me ni poklical niti en predstavnik velikega brokoli-ja. Obstaja razlog, zakaj na televiziji slišite o najnovejših zdravilih: ker proračuni velikih korporacij poganjajo njihovo oglaševanje. Iz enakega razloga najbrž nikoli ne boste videli oglasa za sladki krompir in iz enakega razloga odkritja o tem, kako močno hrana vpliva na vaše zdravje in dolgoživost, nikoli ne pridejo v javnost: ne pri našajo veliko dobička.

Na medicinski fakulteti niti na tistih pičlih enaindvajsetih urah predavanj o prehrani niso omenili uporabe prehrane za zdravljenje kroničnih bolezni, kaj šele za njihovo odpravljanje. O obsežnem delu na tem področju sem vedel samo zaradi svoje družinske zgodbe.

Vprašanje, ki me je mučilo med študijem, se je glasilo: Če je lahko ostalo prezrto zdravilo za našega največjega ubijalca, kaj še vse drugega je morda zakopano v medicinski literaturi? Za življenjsko poslanstvo sem si zadal, da to odkrijem.

Večino svojih let v Bostonu sem preživel med brskanjem po zaprašeni policah v kleti Countwayeve medicinske knjižnice na univerzi Harvard. Začel sem delati kot zdravnik, toda ne glede na to, koliko pacientov sem vsak dan sprejel na kliniki in čeprav sem lahko spremenil življenje vsej njihovi družini naenkrat, sem vedel, da je to samo kaplja v morje. Zato sem se podal na pot.

Moj cilj je bil, da ob pomoči Združenja ameriških študentov medicine vsaki dve leti govorim na vseh medicinskih fakultetah v državi in vplivam na celo generacijo novih zdravnikov. Želel sem, da noben zdravnik ne diplomira, ne da bi imel v svoji zdravniški torbi tega orodja – moči hrane. Če moji babici ni bilo treba umreti zaradi srčne bolezni, mogoče nobenemu dedku ali babici ne bi bilo treba.

R. M. ❁