

SISSEJUHATUS

Meid on vorminud meie lapsepõlv

Kui meie poeg Elliot oli kolmeaastane, oli ta juba haiglane laps. Sel aastal põdes ta seitsmendat korda kõrvapõletikku ja alates esimesest ehuaastast oli tal olnud tõsine ekseem. Olime käinud tema kareda ja sügeleva naha tõttu paljude arstide juures ja proovinud erinevat ravi, kuid miski ei andnud tulemust. Minu otsingud parema lahenduse järele viisid mind dr Fuhrmani juurde. Kaks kuud pärast muutuste tegemist Ellioti toitumises oli tema nahaprobleem kadunud. Meie imestuseks ei põdenud ta enam mitte kunagi ühtegi kõrvapõletikku. Meid ei pannud kirjutama mitte ainult Ellioti tervenemine, vaid see, et oleme innustunud ja tänulikud teadmiste eest, mida oleme saanud dr Fuhrmanilt. See on andnud meile uskumatu vabanemise tunde ja kontrolli meie enda ja meie laste tervise üle.

– Leslie ja Stuart Raymond

Lapsevanematena soovime oma lastele parimat. Me ei teeks neile iial tahtlikult liiga – tegelikult pakume neile parimat võimalikku hoolitsust, loeme neile, mängime nendega ja tagame neile turvalisuse kodus, koolis ja mängu ajal. Kuid mis puutub nende toitmisesse, siis millegipärast me ei tea, mis on neile parim. Meie lapsed tunduvad olevat toidu suhtes valivad, nad ei söö mitte midagi peale juustu, makaronide, kananagitsate, piima ja küpsiste ning me

lubame neil seda teha. Samas märkame, et nad on pidevalt haiged, kannatades korduvate kõrvapõletike, nohuste ninade, kõhuvalude ja peavalude käes. Viime nad arsti juurde, kes väljastab järjekordse antibiootikumide retsepti. Me eeldame, kuna näeme kõrvalt, et see toimub samamoodi ka meie pere ja sõpradega, et see kõik kuulubki laste kasvatamise juurde. See ei pea niimoodi olema.

See stsenaarium võib olla „normaalne“ tänapäeva laste puhul, aga see ei ole normaalne ei inimeste ega ühegi teise liigi puhul, kes sööb toitainerikast looduslikku toitu. Teadusuuringud on tõestanud, et inimese immuunsüsteem on võimas, isegi tugevam kui teistel loomadel ja seetõttu on meie kehal isetervenemise võime; keha suudab end ise kaitsta mikroobide eest ning ennetada kroonilisi haigusi. See süsteem toimib kõige paremini siis, kui anname sellele õigeid tooraineid, mille toimel töötada. Kui noor keha ei saa vajalikke toitaineid, tekivad kummalised haigused. Viimasel ajal on suurenenud selliste vähktõve liikide avastamine, millest polnud keegi kunagi varem inimkonna ajaloos kuulnudki. Enamikku neist võib seostada vale toitumisega.

Hoolimata meie parimatest kavatsusest on tänapäeval olemas terviseriskid, millega heasoovlikud vanemad seda *eneselegi teadvustamata* oma laste tervise ohtu seavad. Me võime iga päev vähesel määral nendele väärtuslikele väikestele kehadele halba teha, tehes otsuseid selle kohta, mida me neile süüa anname.

On üks elutähtis teema, millest suurem osa heasoovlikke lapsevanemaid teadlikud ei ole: *nüüdisaja toitumisharjumused, mis on enamikul tänapäeva lastest, loovad viljaka rakukeskkonna vähi tekkeks ning see avaldub hilisemas elus*. Täiskasvanuna ei pruugi olla võimalik täielikult ennetada rinna-, eesnäärme- ja muid vähivorme, kuna enamikku riskifaktoritest ei ole võimalik sellises staadiumis enam muuta. Põhisõnum on, et vähi kõige tulemuslikumaks ennetamiseks peame sekkuma palju varem, juba esimese kümne eluaasta jooksul. Teisisõnu *lapseea toitumine on seotud vähi tek-*

kega täiskasvanueas. Kui meie lapsed söövad puu- ja köögiviljade asemel rämpstoitu, paneb see aluse vähi ja muude haiguste tekkele tulevikus.

Lisaks põevad paljud lapsed tänapäeval korduvalt kõrva põletikke ja allergiat ning tulevikus võivad neil tekkida autoimmuunhaigused, nagu luupus, haavandiline jämesoolepõletik ja reumatoidartriit. Nende haiguste arengu peamine põhjus on sobimatu toitumine. Lapsed ei jää haigeks mitte pisikute loomuliku levimise või halbade geenide tõttu, vaid sobimatust toitumisest. Neid probleeme saab ennetada ainult kvaliteetse toitumise abil, ravimid siin ei aita.

Kõige uuem teaduslik tõendusmaterjal on ühtviisi muserdav ja šokeeriv. See, mida me oma lastele nende sünnist kuni täiskasvanuks saamiseni süüa anname (või ei anna), mõjutab vähi teket enam kui toitumine järgmise viiekümne aasta jooksul. Ameerika ja enamiku arenenud riikide laste toidusedelisel moodustavad looduslikud taimsed toiduained, näiteks puu- ja köögiviljad, vähem kui 2 protsenti.¹

Ameerika lapsed jõuavad täiskasvanuikka, omastades 90 protsenti kaloritest piimatoodete, valge jahu, suhkru ja õli tarbimisega. Imestamapanevalt ei söö umbes 25 protsenti ühe- kuni kaheaastastest väikelastest üldse puu- ega köögivilju. Viieteist kuu vanuste laste hulgas on Ameerikas enimtarbitavaks köögiviljaks friikartulid!

Lapsepõlves toitutakse ebatervislikult, kuid see teema ei puuduta vaid toitumist. Kõige värskemad ja kaalukamad viimase kahekümne aasta teaduslikud uuringud näitavad, et esineb seos kindlate toitumistegurite ja autoimmuunhaiguste, näiteks Crohni tõve ja luupuse, samuti hilisemas elus tekkiva vähi vahel. See tähendab, et nüüdseks me teame, mis aitab meie kehas luua keskkonda, milles on vähil tulevikus mugav arenema hakata, ja mõistame, kuidas selle abil, mida meie lapsed praegu söövad, saab ennetada vähi teket nende organismis. Kuigi teaduslik tõendusmaterjal selle kohta on olemas,

ei ole lapsevanemaid siiski teavitatud sellest, et nende laste kasvu- perioodi aegsel toitumisel on niivõrd laiaulatuslik mõju nende hilisemale tervisele ning et esimesed kümme eluaastat võivad selles osas olla määrava tähtsusega. Kahjuks toidavad paljud vanemad enda teadmata oma lapsi ohtlike, vähki tekitavate toitudega. Minu eesmärk on lapsevanemate teavitamine, et nad saaksid oma lastele teha kõige hinnalisema kingituse: anda neile võimaluse elada kaua ja tervelt.

Käesolev raamat annab ülevaate teadusuuringutest ja selgitab, et *suur osa täiskasvanueas avalduvatest vähivormidest on ennetatav* lapsepõlves alustatud ja seejärel säilitatud õige toitumise abil. Kahjuks räägivad laste- ja perearstid lapsevanematega tootumisest harva, nagu ei oleks sellel, mida laps sööb, suurt tähtsust. Lapsevanematel puudub teave ka selle kohta, et vähivastane toitumine säästab nende lapsi korduvatest visiitidest arsti juurde, igikestvatest antibiootikumikuuridest ja pidevalt haige olemisega kaasnevast pooliku elu elamisest.

Kuigi teaduslik informatsioon võib tunduda ärevusttekitav, on lahendused lihtsad. Levinud haigusi, samuti tulevikus eluohtlike haiguste teket ennetav toitumine võib olla lihtne ja maitsev. Avastate kogu perega, et õiged toidud pakuvad kaitset ülekaalulisuse, autoimmuunhaiguste, diabeedi, südamehaiguste ja vähi vastu. Minu missiooniks ja kireks on selle elutähtsa info viimine kõikide lapsevanemateni ja ma ei kavatse seda sõnumit kuidagi ilustada. Tõde on selleks liiga oluline. Käesolev raamat tutvustab teile teadust ja annab lahenduse – te ei suuda uskuda, kui lihtne ja maitsev see on!

MINU ROLLID ARSTI JA LAPSEVANEMANA ON SARNASED

Ma olen enam kui viisteist aastat töötanud perearstina. Valisin peremeditsiini eriala, kuna teadsin, et kõikide pereliikmete tervis on omavahel tihedalt seotud. Mõistsin, et muutuste saavutamiseks ühel pereliikmel pean mõjutama kogu perekonna elustiili ja toitumist.

Kujutasin endamisi ette kõiki pereliikmeid ja nende tundmaõppimist nii arsti kui ka sõbrana, nii et minust saaks nende pere lisaliige, nagu vanasti, mil kogu linn tundis oma arsti ja tasus talle omakasvatatud viljade ja õunakoogiga. Mulle ei ole küll ükski perekond kinkinud oma talusaadusi, kuid olen saanud võimaluse aidata väga paljusid inimesi ja peresid. Selle töö tulemused on olnud tõeliselt rahuldust pakkuvad.

Enamik peresid võtab minuga ühendust, sest nad on väsinud sellest, et nende laps on pidevalt haige, ja nad on kuulnud minu edust laste tervise taastamisel ja selle püsima jäämisel. Kõige levinum kaebus on korduvad kõrvapõletikud ning paljud lapsevanemad võtavad esmakohtumisele kaasa loetelu kümnest või kahekümnest antibiootikumist, mille heasoovlik pere- või lastearst on nende lapsele viimase aasta jooksul välja kirjutatud. Mõned nendest lastest seisavad silmitsi siinuskirurgia protseduuridega või torude paigaldamisega kõrvadesse. Teised tarvitavad käitumishäirete tõttu ravimeid, näiteks Ritalini. Arstid ja lapsevanemad kipuvad eeldama, et kuna enamik lastest kannatab taoliste levinud probleemide ja sagedaste nakkuste käes, siis on see normaalne.

Kui lapsed on korduvalt või krooniliselt haiged, ravivad tänapäeva arstid patsiente nii, nagu neid on õpetatud – antibiootikumide ja muude ravimitega. Minul on asjadest hoopis teine arusaam. Kui laps on korduvalt või krooniliselt haige, kannatades järgemööda

nakkuste käes, siis mina näen siin immuunsuse probleemi – probleemi, mis suure tõenäosusega tuleneb sobimatust toitumisest.

Ma tean, et paranemiseks ja haiguste ennetamiseks tuleb esmalt proovida õiget toitumist, mitte kasutada antibiootikume ja muid ravimeid. Mu kogemused on näidanud, et see toimib. Pärast minu vastuvõtul käimist ja toitumises muudatuste tegemist on peaaegu kõik krooniliselt haiged lapsed paranenud ja suutnud ka terveks jääda, seda ilma antibiootikumide ja muude ravimite abita.

Ma ütlen lapsevanematele, et kui nad minu nõuandeid järgivad, ei pea nad enam oma lapsega pidevalt arsti juures käima. Laste puhul, kes on väga tihti haiged, ei ole lahenduseks veel tihedamini arsti juures käimine või veel rohkemate ravimite tarvitamine. Pidevad ja sagedased arstikülastused on tegelikult märk arsti-patsiendi ja arsti-perekonna ebaõnnestunud suhtest.

Arst, kes hoolib oma patsientidest, ei näe oma ülesannet ainult akuutse kriisi lahendamises, tema jaoks on olulisel kohal ka ennetamise õpetamisesse panustatud aeg. Ma olen avastanud, et toimiv ennetus hõlmab endas õiget toitumist ning minu kogetut toetab ka meditsiiniline kirjandus. Pidage meeles, et enam kui 80 protsenti ameeriklastest sureb valest toitumisest põhjustatud südame-ve-resoonkonna haiguste, diabeedi ja vähi tõttu.

Me saame iga aastaga üha enam tõendeid selle kohta, et lapsega toitumisel on kaugele ulatuvad tagajärjed, mis mõjutavad meie tervist täiskasvanuna, eriti seda, kas me haigestume vähki. Samuti on olemas hulgaliselt teadusuuringuid, mille tulemused toetavad vajadust sellise toitumise järele, mis kaitseb meie lapsi teiste tõsiste krooniliste haiguste eest.

TÕELINE LAHENDUS LAPSEVANEMATE JAOKS

Iga päev küsib mõni lapsevanem: „Millal ilmub teie lapseea toitumise raamat?“ Lapsevanemad janunevad info järele. Nad ei tea, mida oma lastele süüa anda. Nad teavad, et nende kodus ja kogukonnas toitutakse ebatervislikult, kuid nad ei tea, mida ette võtta. Nad on takerdunud, kuna nad soovivad teha muudatusi, kuid samas puudub neil teadmine, kuidas panna oma lapsed tervislikest toitudest lugu pidama. Selles raamatus on vastused olemas. See raamat mitte ainult ei selgita, missugune on tervislik toitumine, see õpetab teid, kuidas tagada oma lastele parim toitumine, nii et nad armastavad seda, söövad sellele vastavalt ja võtavad tervisliku toitumise niimoodi omaks, et see saadab neid kogu ülejäänud elu.

Kolme tütre ja ühe poja isana elan ka ise läbi neid raskeid katsumusi, mis kaasnevad meie ebatervislikus maailmas tervete laste kasvatamisega. Alates kommide ja sõõrikute jalgpallitreanni kaasa võtmisest kuni muffinite ja jäätise kooli toomiseni annavad paljud lapsevanemad panuse nii enda kui ka teiste laste kehva tervisesse.

Kuigi ma ei eelda, et kõik pered oma söömistavasid muutma asuvad, tean, et käesolev raamat muudab igaveseks teie vaatenurka sellele, mida te oma lastele süüa annate.

Ameerika lapsed on kogu maailmas kõige paksemad ja nad lähevad aina paksemaks, tehes seda kiiremas tempos kui teised lapsed üle kogu maailma.² See ülekaalulisuse laine on justkui meie laste tulevikus ilmnevate degeneratiivsete haiguste, näiteks diabeedi, südamehaiguste ja vähi plahvatusliku sagenemise ettekuulutus. Üheskoos suudame selle tragöödia ära hoida.

LAPSED ARMASTAVAD TERVISLIKKU TOITU – JA TERVISLIK TOIT ARMASTAB NEID

Kuna inimestel kipub olema kalduvus otsida lohutust toitudest, mida nad lapsepõlves sõid, võib tervisliku toitumisega alustamine nõuda küllaltki suurt pingutust. Siiski teatavad täiskasvanud aegajalt, et neile meeldivad tervislikud toidud ja vähivastane toitumine sama palju kui nende varasem toitumine, sellega harjumine võtab lihtsalt aega. Mida noorem te olete, seda kiiremini harjute. Lastele on loomumane armastada naturaalseid toite. Nad on geneetiliselt loodud naturaalse toitude tarbimiseks ega pea selleks eraldi pingutama või vaeva nägema, armastus puu- ja köögiviljade vastu on neile loomumane.

Lastele mitte ainult ei meeldi tervislikult süüa, kui nad juba sellist toitu söövad, siis nad ka keelduvad rämpstoidust. Minu viimase 13 aasta töökogemus meditsiinivaldkonnas on mulle tõestanud, et lapsed on rohkem valmis ja suutlikud oma ohtlikke harjumusi muutma kui täiskasvanud. Põhikooliõpilastega vesteldes näen, et nad on väga huvitatud tervislikust toitumisest ja maitsevatest tervislikest toiduretseptidest. Nad küsivad minult tihti, kuidas oma vanemaid tervislikumalt toituma panna või kuidas nende emad saaksid õppida tervislikest toiduainetest toitu valmistama. Hea info pakumise korral on nad teadmishimulised, eriti mis puudutab nende endi tervist. Põhikoolis omandavad nad innukalt teadmisi tubakatoodete ja narkootikumide tarvitamisega kaasnevatest ohtudest. Samamoodi suudavad nad omandada toitumise kõige olulisemad põhimõtted. Kui õpetada lapsi armastusega, naudivad nad tervisliku toidu söömist ja tunnevad uhkust oma keha eest hoolitsemise üle. Minu neli last on heaks näiteks selle kohta.

Kui Cara oli nelja-aastane, võttis ta eelkooli kaasa külmutatud brokolit, tooreid porgandeid, puuvilju ja rosinaid. Tema sõprade küpsised, krõpsud ja soolakringlid teda ei huvitanud. Ta uhkustas

teiste ees: „Mina ei jää kunagi haigeks, sest ma süüan tervislikult!“ Cara ei olnud kunagi haige, tal polnud kõrvapõletikku ega nohu, peale tuulerõugete mäletan ma vaid ühte viirushaigust tema esimese seitsme eluaasta jooksul.

Kord, kui Cara oli seitsmeaastane, läksin talle kohalikku spordiklubisse hommikusse treeningtundi järele. Teised lapsed sõid vahepalu, mida nende vanemad olid neile kaasa pannud: krõpse, küpsiseid ja komme, nagu tavaliselt. Me mõlemad märkasime, et kõik teised lapsed sõid rämpstoitu. Ta küsis minult: „Kas nende vanemad ei armasta oma lapsi?“

Ma vastasin: „Muidugi armastavad, Cara, need lapsevanemad lihtsalt ei tea, et see, mida nad oma lastele pakuvad, avaldab tulevikus nende tervisele ja heaolule nii halba mõju. Tulevikus saab minu üheks ülesandeks aidata inimestel teada saada, kuidas tagada oma lastele haigusteta elu, ning võib-olla saad sinagi mulle selles abiks olla.“ Selle raamatu kirjutamise plaan ja motivatsioon sündis suuaresti just nendest olulistest vestlustest Cara ja minu teiste lastega.

Lapsed ei ole rumalad, nad mõistavad seda lihtsat põhimõtet, et sa oled see, mida sa sööd. Cara on praegu kümneaastane, kuid juba sel ajal, kui ta oli viiene, oli tal palju rohkem loogilist mõtlemist seoses hambapesu ja oma keha eest hoolitsemisega kui paljudel täiskasvanutel, keda ma tunnen. Lapsed mõistavad, et hoolitsev vanem nõuab neilt turvavöö kinnitamist, hammaste pesemist ja tervisliku toidu söömist. Lapsed mõistavad, et nende harjumuste kujundamisega väljendavad vanemad oma armastust ja et vastupidine käitumine tähendaks hoolimatust ja ohustaks tulevikus nende tervist.

Minu keskmisele tütrele, 13-aastasele Jennale, meeldib aidata mul välja mõelda, kuidas valmistada laste maitsemeelele sobivaid tervislikke toite. Küsisin temalt: „Kuidas saaksime panna lapsed sööma Kreeka pähkleid, mis sisaldavad nii paljusid tervislikke komponente, sealhulgas olulisi oomega-3-rasvhappeid? Ta aitas mul koostada õuna ja Kreeka pähkli üllatuse retsepti (vt lk 249). Samal

õhtul sõid kõik minu lapsed seda magustoitu. Jennale meeldib, kui külla tulnud sõbrad aitavad tal välja mõelda tervislikke retsepte. Tema lemmik on virsiku smuuti. Ta segab omavahel kokku külmutatud või värsked virsikud, sojapiima, datlid ja linaseemned ning segab kokku isuäratava, kuid samas tervisliku vahepalajoogi. Ka tema sõbrad armastavad seda. Olen Jennale tänulik paljude selles raamatus toodud retseptide koostamise ja nende katsetamise eest oma sõprade peal. Ta on uhke selle üle, et on saanud mind aidata laste toidulaua tervislikumaks muutmisel.

ELUKESTVAD SÖÖMISHARJUMUSED

Minu neli last, isegi kolmeaastane Sean, söövad iga päev rohelisti köögivilju. Nad on neid söönud imikueast alates. Viieaastaseks saades teadsid nad rohelistest köögiviljadestjuba palju. Nad olid õppinud, et rohelised köögiviljad on hädavajalikud meie keha immuunsüsteemi kilbi loomiseks, mis kaitseb meid ohtlike haiguste eest ja tagab meile tervise. Nad teavad, et rohelistes köögiviljades leidub ühe kalori kohta rohkem toitaineid kui üheski teises toidus ning et õhtusöögiks sööme me alati salatit ja aurutatud rohelist köögivilja. Neile kõigile meeldivad salatid ja rohelised aedviljad ning kööki sattudes näksivad nad sageli köögiletile valmis pandud tooreid või aurutatud ube või aurutatud artišokke. Lapsed õpivad kõige enam sellest, mida nende vanemad ja teised pereliikmed teevad või tegemata jätavad.

Kui pere kolib Taist Ameerikasse, ostavad ja söövad nad siiski Tai toitu. Inimesed armastavad tavaliselt kõige enam seda, millega nad on harjunud. Kümneaastasel lapsel väljakujunenud lapsepõlve toitumisharjumused püsivad tavaliselt kogu elu.

Mu tütrele Jennale ei meeldinud alguses hakitud käharalehine lehtkapsas, aga kui ta nägi meid kõiki seda regulaarselt söömas ja kuulis meid rääkimas, kui kasulik see on, otsustas ta seda paar korda proovida. Huvitaval kombel on sellest praeguseks saanud tema lemmik roheline köögivili. Meile meeldib see kõige enam kroomise India pähkli kastmega, mis koosneb toorestest India pähklitest, sojapiimast, sibulapulbrist ja köögiviljade kuivmaitseainest.

Minu vanim tütar Talia, kes õpib keskkoolis, on heaks näiteks nii lastele kui ka lapsevanematele, kes arvavad, et kui oma lapsi väiksenäna liiga tervislikult toita, hakkavad nad vastu ja vanemaks saades kujuneb neil toiduga hoopis ebatervislik suhe.

Temaga on hoopis vastupidi, keegi ei sunni teda tervislikult toituma, see on tema enda valik. Ta kasvas armastavas keskkonnas, kus söödi tervislikke, mitte ebatervislikke toite. Kasvades sai ta ka toitumisalase baashariduse, seega on ta teadlik toidu mõjudest inimese tervisele ja heaolule tulevikus.

Talia on mõistlik. Tema toitumine ei ole alati täiuslik, kuid üldiselt koosneb see tervislikust taimepõhisest toidust, välja arvatud mõni üksik erand paar korda kuus. Ta on ka aru saanud, et tema sõpradele ei meeldi, kui neid toitumise teemal õpetatakse või neile moraali loetakse. Ta ei püüa teisi oma toitumise usku pöörata, vaid on neile suurepäraseks eeskujuks. Ilma et Talia oleks oma sõpru mõjutanud, on need hakanud sööma tervislikumat lõunat, tegema paremaid toiduvalikuid ja küsima tema käest toitumise kohta.

Ühendades oma arstiteadmised ja selle, mida olen lapsevanemana õppinud, pakun teile käesolevas raamatus ajakohast meditsiinilist ja teaduslikku informatsiooni ning ka praktilisi nõuandeid, kuidas seda infot oma kodus parimal viisil rakendada. **1. peatükk** annab ülevaate suurest hulgast toitumisalasest informatsioonist, mis on hädavajalik teie lapsele haigusteta elu tagamiseks, selgitades peamisi praeguste toitumistavade seonduvaid probleeme ja võtmetegureid. **2. peatükk** esitab parema toitumise põhialused, seos-

tades need haiguste ennetamisega, ja annab ühtlasi selged juhised, mida järgida juhul, kui teie lapsed on haiged või peavad jagu saama mõnest terviseprobleemist. Lisaks kirjeldatakse tavameditsiiniga seonduvaid probleeme ning seda, kuidas retseptiravimite väär- ja liigkasutus võib meie lapsi kahjustada. **3. peatükk** selgitab vähi ja autoimmuunhaiguste põhjusi ja annab teadusliku põhjenduse asjaolule, miks on täiskasvanueas avalduva vähi põhjuseks enamasti see, mida me lapsepõlves sööme. **4. peatükk** räägib probleemidest, mis tekivad lapsevanematel seoses oma laste toitmisega, ja pakub lahendusi lapsepõlves esinevatele toitumisega seotud probleemidele. Antakse nõu, kuidas toime tulla valiva sööjaga ja kuidas täpselt hakata paremini toituma kogu perega. **5. ja 6. peatükk** on teie pere uus kokaraamat. See pakub teile tervislikke toitumisplaane ja retsepte laste peal järele proovitud hõlpsasti valmistatavatest toitudest, mida lapsed armastavad.

Oma neljale lapsele isa olemine on minu elu kõige nauditavam ja tähendusrikkam osa. Meie lapsed on meie maailma kõige olulisem ja armastatum osa. Neile õnneliku ja tervisliku elu võimaluse andmine on üks suurimaid kingitusi, mida saame neile teha.