

## A 'THE GAME CHANGERS' CÍMŰ DOKUMENTUMFILM SZAKMAI KRITIKÁJA I. RÉSZ

✉ *Shenker-Horváth Kinga, Bartáné Balácsi Ildikó, Dániel Petra, Köllöd Borbála, Körösi Éva, Szakszon Flóra, Székér Orsolya, Csapláros-Nagy Barbara, Dr. Martos Éva*

### ABSZTRAKT

A „The Game Changers” című dokumentumfilm hollywoodi produkcióban világhírű, vegán sportolókról készült. A film célja bizonyítani, hogy a vegán étrend egészségesebb, mint a vegyes táplálkozás, s teljesítményfokozó hatása is van. A film készítői nagyobb súlyt fektettek az érzelmi hatás kiváltására, mint a megfelelő tudományos háttérre. Egy ilyen volumenű dokumentumfilm készítésénél kiemelt jelentősége lenne annak, hogy valódi tudományos igényességgel, alaposan körüljárva dolgozzák fel a témát, magas evidenciaszintű kutatásokra alapozva. Ehelyett a filmben kizárólag olyan kutatások szerepelnek, amelyek az általuk közvetíteni kívánt üzenet szempontjából kedvezők, miszerint a vegán (növényi alapú) étrend minden szempontból jobb, mint az állati eredetű élelmiszereket is tartalmazó vegyes táplálkozás. Azonban a tudományos evidenciák alapján nem jelenthető ki, hogy a vegán étrend jobb az egészségmegőrzés vagy a sportteljesítmény szempontjából, mint egy kiegyensúlyozott vegyes étrend. Jelen közleményben a Testnevelési Egyetemen elsőként végzett, sport-specifikus dietetikus szakemberek vállalkoztak arra, hogy a tanulmányaik során feldolgozott filmmel kapcsolatos tapasztalataikat a képzés oktatóinak mentorálása mellett megosszák az olvasóval egy kétrészes cikk formájában.

**Kulcsszavak:** game changers, dokumentumfilm, vegán, teljesítményfokozó, tudományos evidencia

### ABSTRACT

#### CRITICAL ANALYSIS OF THE DOCUMENTARY FILM CALLED 'THE GAME CHANGERS'

'The Game Changers' documentary made in Hollywood production follows several world-famous vegan athletes. The film aims to prove that a vegan diet is healthier than a mixed diet and that it also has a performance-enhancing effect. The filmmakers placed more emphasis on eliciting emotional impact than the proper scientific background. In making a documentary of this volume, it would be of paramount importance to process the topic with real scientific rigor, to present the topic thoroughly, based on high-level evidence study results. Instead, 'The Game Changers' only includes research that is conducive to the message they want to convey that a vegan (plant based) diet is better in all respects than a diet containing animal-derived foods. However, it cannot be stated that a vegan diet would be more beneficial in terms of maintaining health or sports performance than a balanced omnivore diet. In this article, the first ever graduated sports-specific dietitians from the University of Physical Education undertook to share their experiences with the film processed in their studies with the reader in two parts, with the training teachers' mentoring.

**Keywords:** game changers, documentary, vegan, performance enhancing, scientific evidence

### „THE GAME CHANGERS” CÍMŰ DOKUMENTUMFILM TÖRTÉNETE

2019 szeptemberében mutatták be James Cameron Oscar-díjas amerikai rendező filmjének, a „The Game Changers”-nek a végleges változatát. A dokumentumfilm a növényi alapú étrendről szól, világhírű, elit, vegán sportolókat mutat be, mint például Novak Djokovic, Lewis Hamilton és Morgan Mitchell, de feltűnik Arnold Schwarzenegger is, aki a filmet producereként jegyzi. Orvosok is szerepelnek a filmben, többek között dr. Dean Ornish, dr. Scott Stoll és dr. Kim Williams, dietetikus szakembert azonban sajnálatosan nem szólaltattak meg. A film központi szála egy korábbi hívatásos MMA- (Mixed Martial Arts – kevert harcművészetek) versenyző, James Wilks köré épül, aki az amerikai hadseregben szolgált, jelenleg kormányügynökségek tagjait tanítja harcművészeti technikákra. Wilks 2011-ben megsérült, s ennek következtében hat hónapot ki kellett hagynia, a kényszerpihenője alatt pedig több mint ezer órát töltött azzal, hogy megtalálja a teljesítmény fokozásához és az egészség megőr-

zéséhez optimális étrendet, amellyel a gyors felépülést és a regenerációt is segíteni tudja. Ekkor talált rá arra az információra, hogy az ókori római gladiátorok főleg növényi ételeket ettek, ettől voltak olyan kiváló harcosok. A film készítőinek célja megmutatni, hogy a vegyes táplálkozásnál egészségesebb a vegán diéta, amely támogatja a szív-ér rendszer egészségét, csökkenti a gyulladós folyamatokat és a daganatos betegségek kockázatát, valamint javítja a sportteljesítményt. A film egyéves évfordulójának alkalmából a cikk szerzői, a Testnevelési Egyetemen elsőként végzett sport-specifikus dietetikus szakemberek és a képzés oktatói felhívják a figyelmet a dokumentumfilm főbb kifogásolható pontjaira.

### SZELEKTÁLT TUDOMÁNY

A „The Game Changers” alkotói a vegán táplálkozás propagálása érdekében egyoldalúan az általuk közvetíteni kívánt üzeneteket alátámasztó kutatásokat és hatásvadász eredményeket válogatták össze, s mindent megtettek azért, hogy igazán tudományos látszatot keltsen a film. A filmre sokkal

inkább jellemző az áltudományos, mintsem a valódi tudományos megközelítés. Kizárólag azokat a forrásokat említik, amelyek a vegán táplálkozás pozitív hatásait mutatják be, míg nem tesznek említést azokról a kutatási eredményekről, amelyek az állati eredetű termékek előnyös tulajdonságait írják le. A húsevással szemben olyan érvek hangzanak el, mint például, „a jégsaláta több antioxidánst tartalmaz, mint a lazac”, azt sugallva, hogy a kiemelkedő sportteljesítmény érdekében inkább a jégsalátát fogyasszuk a lazaccal szemben. Közismert, hogy a lazacnak pedig az omega-3-zsír-sav-tartalma nagy, amely preventív hatású a szív-ér rendszeri és a gyulladással járó betegségek szempontjából, sőt, egyre több kutatási eredmény a teljesítményfokozó hatásáról is beszámol (1, 2, 3, 4, 5). Vagyis éppen olyan előnyös tulajdonságú, mint amelyet a film a vegán diétáról is állít.

### GLADIÁTOROK DIÉTÁJA

A film kezdő mondanivalóját a készítői arra alapozzák, hogy a gladiátorok fogaiból és csontjaiból megállapítható, hogy csak növényi eredetű élelmiszereket fogyasztottak, nem ettek húst, és a táplálkozásukra utalva próbálják bizonyítani a vegán étrend teljesítményfokozó hatását. Ezt James Wilks egy „kutatással” támasztja alá, azonban az áltudományosság itt is tetten érhető, mert nem egy tudományos cikkre, hanem egy ismeretterjesztő írásra hivatkozik (6). S hogy mi az igazság a gladiátorok étrendjével kapcsolatban? A gladiátorok nem ünnepelt „szuperharcosok” voltak a maguk idejében, hanem hadifoglyok, elítélt bűnözők vagy olyan szegény emberek, akik az ételért akár a halállal is szembenéztek. Rossz volt a fizikai állapotuk, s mire az arénába kerültek, fel kellett őket „hízlatni”, mert a nagyobb zsírtömegű gladiátorokat nehezebb volt megölni. Ehhez pedig a legrövidebb és legolcsóbb út a szénhidrátban gazdag étrend volt, ugyanis a hússal való ételmezésük luxus lett volna. Étrendjük főként gabonaféléket, árpát, zabot és búzát tartalmazott, innen származik gúnynevük, a „horderaii”, amely árpaevőket jelentett. A filmben a csontok stronciumszintjére hivatkozva állítják azt, hogy a gladiátorok csak növényeket ettek, míg a tudományos szakirodalom alapján a csontizotópos vizsgálatok éppen azt bizonyítják, hogy a gladiátorok a növényeken kívül állati eredetű élelmiszereket (pl. tejtermék, hús, hal) is fogyasztottak (7). Ez alapján nem jelenthető ki, hogy a római gladiátorok ne ettek volna húst, tévedés a legendás sportteljesítményük tudományos alapjának beállítani a vegán étrendet.

### A VEGÁN A LEGFENNTARTHATÓBB ÉTRENDEZ?

A filmben hosszan részletezik, hogy az állattenyésztéshez és a takarmány termeléséhez mekkora földterületre és milyen elképesztő mennyiségű vízre van szükség, s hogy fenntarthatósági szempontokból a vegán étrend a legideálisabb. Tény, hogy az üvegházhatású gázok átlagos kibocsátása, valamint az állati eredetű élelmiszerek környezetre gyakorolt negatív hatása nagyobb a vegyes táplálkozást folytatóknál, márpedig ez egy valódi ok, amiért érdemes csökkenteni a húsfogyasztást. Azonban a film ennél a résznél is egyoldalúan közöl információkat (8). A témában elérhető legfrissebb, 2020-ban publikált kutatás számos szemszögből tanulmányozza kilenc különböző növényi alapú étrend környezetre

gyakorolt hatását. Száznegyven országot vizsgál külön-külön az éghajlatváltozás mérséklésében és az édesvíz megőrzésében játszott lehetséges szerepük szerint. Figyelembe veszi az élelmiszer-ellátás eltéréseit, illetve azt, hogy a különböző étrendeknél mekkora az üvegházhatás, valamint a vízlábnyom. A cikkben feltárt eredmények alapján egyértelmű, hogy az egyes étrendek környezetre gyakorolt hatásának a megítélése összetett kérdés, nem jelenthető ki, hogy a vegán étrend lenne a legfenntarthatóbb (9).

### ÉRDEKELTSÉGEK, AVAGY „CONFLICT OF INTEREST”

Ha utánanézzünk a film készítésében részt vevő személyeknek, kiderül, hogy többségüknek anyagi előnye származik a vegán táplálkozás népszerűsítéséből. A filmben elhangzó állításokat mind valamilyen növényi alapú orvoslást hirdető szakembertől hallhatjuk, amilyen például dr. Dean Ornish, dr. Scott Stoll vagy a vegán kardiológus dr. Kim Williams, akikről korántsem állítható, hogy objektív véleményt/tényeket fogalmaznának meg az állati eredetű élelmiszerek fogyasztásával kapcsolatban. Míg a filmben számos alkalommal elhangzik a „meat industry” és a „dairy industry” fogalma, amellyel a húspar és tejipar profitorientációjára szeretnék felhívni a figyelmet, addig a megszólaló orvosok, hírességek és szakemberek mind elhivatott vegán aktivisták, cégmenedzserek, vegán termékek forgalmazói, illetve híres vegán fanatisták, mint Jackie Chan vagy Arnold Schwarzenegger. A film vezető producere és rendezője, James Cameron pedig egy organikus borsófehérjét gyártó és forgalmazó cégnek, a Verdiant Foodsnak az alapítója, illetve vezérigazgatója a feleségével, Suzy Amis Cameronnal együtt, amely tény igen komoly részrehajlásra ad okot (10).

### VEGÁN ÉTRENDEZÉS ÉS A SPORTELTJESÍTMÉNY

A film megjelenését követően dietetikusként több olyan sportolóval találkoztunk, akik a „The Game Changers” hatására tértek át a vegán étrendre a teljesítményfokozás reményében. A filmben a vegán étrend teljesítményfokozó hatására több sportoló és sportág példáját mutatják be. A küzdősportok kedvelőinél nagy szenzáció volt, amikor az UFC (Ultimate Fighting Championship) Nate Diaz és Conor McGregor meccsénél Diaz első alkalommal megverte McGregort. A film ezt arra vezette vissza, hogy Diaz vegán, McGregor pedig húsevő, nem számított a harcok technikai felkészültsége és egyéb más tényezők az eredmény mögött. Azonban Nate Diaz egy 2017. évi interjújából kiderül, hogy valójában nem mindig folytatott vegán étrendet, időnként halat és tenger gyümölcseit is szokott fogyasztani (11). Azt pedig már nem említették meg a filmben, hogy Diaz győzelme csak egyszeri alkalom volt, hiszen a néhány hónappal későbbi visszavágón kikapott McGregortól.

Az alkotók érintik a sporttáplálkozásban megkerülhetetlen fehérjekérdést is. A filmben már megszokott felületesen módon olyan összehasonlítást tesznek, hogy egy 60 dekagrammos steak és egy mogyoróvaj kenyér ugyanannyi fehérjét tartalmaz. Ez az állítás egyáltalán nem állja meg a helyét, úgy lenne igaz, hogy 1 nagy üveg (kb. 580 gramm) mogyoróvaj tartalmaz annyi fehérjét, mint egy 60 dekagrammos marha-

hús. A növényi étrenddel való fehérjefelvételt megnehezíti, hogy a növényi források általában kisebb koncentrációban tartalmazzák a fehérjét, mint az állati eredetűek, így sok esetben nagyobb lesz az elfogyasztandó ételek térfogata is.

A sporttáplálkozást érintő további kérdéseket cikkünk 2. részében tárgyaljuk.

## ÖSSZEGRZÉS

A „The Game Changers” című dokumentumfilm a vegán étrendnek állít propagandát. Számos egyoldalú kutatási eredményt, néhol tudományos érveket nélkülöző állítást sorakoztatnak fel a film készítői a vegán étrend mellett. A cikk szerzői a Testnevelési Egyetemen elsőként végzett sport-specifikus dietetikusok, akik a képzés oktatóival karöltve arra vállalkoztak, hogy a film főbb üzeneteit a tudományos szakirodalom segítségével körbejárják. Rámutatnak arra, hogy a közleményekhez hasonlóan egy ilyen filmet is kritikusan kell szemlélni és megfelelő szempontrendszer szerint szükséges értékelni, ezek alapján biztosítható a hiteles információk felhasználásával végzett dietetikai munka.

## IRODALOM

1. Saravan P, Davidson NC, Schmidt EB, Calder PC. Cardiovascular effects of marine omega-3 fatty acids. *Lancet*. 2010;376(9740):540-550.
2. Darghosian L, Free M, Li J. et al. Effect of omega-three polyunsaturated fatty acids on inflammation, oxidative stress, and recurrence of atrial fibrillation. *Am. J. Cardiol*. 2015;115(2):196-201.
3. Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS. et al. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst. Rev*. 2020;3:CD003177.
4. Gammone MA, Riccioni G, Parrinello G, D’Orazio N. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids: Benefits and Endpoints in Sport. *Nutrients*. 2018;11(1):46. doi:10.3390/nu11010046.
5. Philpott JD, Witard OC, Galloway SDR. Applications of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for sport performance. *Res. Sports Med*. 2019;27(2):219-237. doi:10.1080/15438627.2018.1550401.
6. Curry A. The gladiator diet. 2008. *Archaeology*. 2008;61(6). Available from: <https://archive.archaeology.org/0811/abstracts/gladiator.html>.
7. Lösch S, Moghaddam N, Grossschmidt K, Risser DU, Kanz F. Stable Isotope and Trace Element Studies on Gladiators and Contemporary Romans from Ephesus (Turkey, 2nd and 3rd Ct. AD) - Implications for Differences in Diet. *PLoS ONE* 2014;9(10):e110489. doi:10.1371/journal.pone.0110489.
8. Segovia-Siapco G, Sabaté J. Health and sustainability outcomes of vegetarian dietary patterns: a revisit of the EPIC-Oxford and the Adventist Health Study-2 cohorts. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2019 Jul;72(Suppl 1):60-70. doi: 10.1038/s41430-018-0310-z.
9. Kim BF, Santo RE, Scatterday AP, Fry JP, Synk CM, Cebron SR. et al. Country-specific dietary shifts to mitigate climate and water crises. *Global Environmental Change*, ISSN: 0959-3780, 2020;62:101926.
10. Jeukendrup A. Is game changers game changing or is it sensationalism? 2019. Available from: <https://www.mysportscience.com/post/2019/11/06/is-game-changers-game-changing-or-is-it-sensationalism>.
11. Athlete And ,On And Off Vegan’ Nate Diaz Speaks Out Against ,Wack’ Tofu. 2017. Available from: <https://www.plantbasednews.org/culture/athlete-on-off-vegan-nate-diaz-speaks-against-tofu>.

## MÉG NEM MDOSZ-TAG? LÉPJEN BE SZÖVETSÉGÜNKBE!

A tagság előnyei:

- ❖ Térítésmentes Új Diéta lapszámok
- ❖ Az MDOSZ rendezvényein kedvezményes regisztráció
- ❖ Aktuális információk, média monitoring és hírlevél elektronikus formában
- ❖ Munkavállalási és alkalmi munkalehetőségek
- ❖ Részvétel az MDOSZ által kiírt pályázatokon
- ❖ Külföldi tanulmányutak

2020-ban érvényes tagdíjak:

- ❖ Rendes (végzett dietetikus) tagok részére: 7 000 Ft/fő/év
- ❖ Dietetikus hallgatók, Táplálkozástudományi (MSc) hallgatók, nyugdíjas dietetikusok részére: 3 000 Ft/fő/év
- ❖ Pártoló tagdíj: 10 000 Ft/fő/év

*A tagoknak ingyenesen járó Új Diéta szaklapok közül az éves tagdíj befizetését követően megjelenő számokat tudjuk biztosítani.*