

dr Neal Barnard

**PROGRAM DR. BARNARDA DLA
ODWRÓCENIA
SKUTKÓW
CUKRZYCY**

Naturalna metoda potwierdzona naukowo

**Zawiera przepisy
Bryanny Clark Grogan**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**PROGRAM DR. BARNARDA DLA
ODWRÓCENIA
SKUTKÓW
CUKRZYCY**

dr Neal Barnard

**PROGRAM DR. BARNARDA DLA
ODWRÓCENIA
SKUTKÓW
CUKRZYCY**

Naturalna metoda potwierdzona naukowo

**Zawiera przepisy
Bryanny Clark Grogan**

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-416-3

Tytuł oryginału: *Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes:
The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs*

© 2017, 2008, 2006 by Neal D. Barnard, MD
This translation published by arrangement with Rodale Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Tę książkę dedykuję mojemu śp. ojcu, dr. Donaldowi M. Barnardowi,
życzliwemu i mądrymu lekarzowi, oraz uczestnikom naszych badań.
Jestem Wam niezwykle wdzięczny za Wasz wkład w powstanie tej książki.*

Rzetelne badania naukowe doktora Barnarda stały się punktem zwrotnym dla leczenia cukrzycy. Ta książka – o rewolucyjnej treści, pisana przejrzystym językiem – dzięki swojemu prostemu programowi pomoże milionom ludzi.

– Hans Diehl, dr medycyny zdrowia, dr zdrowia publicznego, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego, prezes Lifestyle Medicine Institute w Loma Linda, Kalifornia, dyrektor Międzynarodowej Fundacji Badań Odżywiania

Genialna książka doktora Barnarda pokazuje niezliczone korzyści opracowanego przez niego programu żywienia.

– dr William C. Roberts, redaktor naczelny *American Journal of Cardiology* i dyrektor wykonawczy Instytutu Chorób Serca i Naczyń Baylor w Dallas

Obiecująca alternatywa dla konwencjonalnego leczenia cukrzycy.

– dr William E. Connor, profesor medycyny i dietetyki na Uniwersytecie Zdrowia Oregon w Portland

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	9
WSTĘP: NOWE PODEJŚCIE DO CUKRZYCY	13
CZĘŚĆ 1. PRZEŁOM	
ROZDZIAŁ 1. Nowe podstawy	31
ROZDZIAŁ 2. Odwracanie cukrzycy typu 2	43
ROZDZIAŁ 3. Rewolucja w leczeniu cukrzycy typu 1	63
CZĘŚĆ 2. PROGRAM	
ROZDZIAŁ 4. Nowa dieta o potężnym działaniu	77
ROZDZIAŁ 5. Jak zacząć	119
ROZDZIAŁ 6. Kontrola wagi	141
ROZDZIAŁ 7. Jak się badać i sprawdzać postępy	155
ROZDZIAŁ 8. Idealna dieta w nieidealnym świecie	175
ROZDZIAŁ 9. Rozwiązywanie problemów	189
ROZDZIAŁ 10. Jakie suplementy przyjmować	213
ROZDZIAŁ 11. Ćwiczenia dla wszystkich	219
CZĘŚĆ 3. PEŁNIA ZDROWIA	
ROZDZIAŁ 12. Zdrowe serce	233
ROZDZIAŁ 13. Zdrowe nerwy, oczy i nerki	255
ROZDZIAŁ 14. Informacje dla lekarzy	267
MENU I PRZEPISY	273
BIBLIOGRAFIA	353

WSTĘP

Nowe podejście do cukrzycy

Ta książka prezentuje rewolucyjną metodę zapobiegania, kontrolowania i odwracania cukrzycy opartą na wnioskach wyciągniętych z badań, które w ogromnym stopniu zmieniły nasz sposób postrzegania tej choroby. Kiedy ta książka została wydana po raz pierwszy, koncepcja złagodzenia, a nawet wyleczenia cukrzycy wydawała się wciąż snem na jawie. Wierzono, że „jak masz cukrzycę, to już do końca życia będziesz ją mieć”, a samo schorzenie prowadziło do coraz to większej liczby komplikacji. Udało nam się zmienić ten scenariusz.

W badaniach przeprowadzonych przez mój zespół badawczy, finansowany przez Narodowe Instytuty Zdrowia USA i fundację Diabetes Action Research and Education, oraz dzięki pracy innych badaczy udało nam się całkowicie przekonstruować dietę służącą do walki z cukrzycą. Jeśli jak dotąd twoje doświadczenia z cukrzycą to tylko stopniowe zwiększanie dawki leków, ciągłe przybieranie na wadze i zamartwianie się o rosnące ryzyko wystąpienia komplikacji, to z tej książki dowiesz się, jak odwrócić te objawy.

Skupimy się na wprowadzeniu zmian w twojej diecie, nie w twoich lekach. Oczywiście leki również odgrywają ważną rolę. Jednak zdecydowanie wolałbym skupić się na zmniejszeniu ich

ilości, a może nawet ich całkowitym odstawieniu. Aby tego dokonać, należy pochylić się nad twoimi nawykami żywieniowymi. Chcę jednakże podkreślić, że nie zamierzam zmuszać nikogo do ograniczenia liczby spożywanych kalorii, odstawienia węglowodanów ani spożywania małych porcji. Możesz jeść do momentu, w którym poczujesz sytość. Jeśli poczujesz głód między posiłkami, możesz coś przekąsić. Jednak to, na czym będziemy musieli się skupić, to *rodzaj* pokarmów, jakie będziesz jeść. To właśnie rodzaj okazał się kluczowym czynnikiem w naszych badaniach, o czym zaraz przeczytasz.

NOWE PODEJŚCIE

Mój ojciec, doktor Donald M. Barnard, poświęcił całe swoje życie leczeniu cukrzycy. Dorastał na rodzinnej farmie na Środkowym Zachodzie, ale szybko pojął, że zajmowanie się bydłem to nie zajęcie dla niego. Zdecydował się pójść do szkoły medycznej, a po szkoleniu odbytym w słynnej bostońskiej klinice Joslin zaczął pracować w lokalnym szpitalu. W swoich kręgach stał się znany jako ekspert od cukrzycy. Jednak dla niego i innych lekarzy – oraz ich pacjentów – cukrzyca często wydawała się niezrozumiała i zagadkowa. Wspominał czasem komentarz jednego z założycieli owej kliniki, doktora Eliotta P. Joslina, który na temat cukrzycy powiedział: „Droży panowie, nie potrzebujemy wielkiego dofinansowania na badania. Potrzebujemy nowego podejścia”.

Doktor Joslin wypowiedział te słowa w latach 50., a ich prawdziwość została udowodniona wraz z drastycznie rosnącą liczbą zachorowań na cukrzycę. Aktualnie na całym świecie żyje ponad 400 milionów diabetyków. Do tej pory większość ludzi postrzegają ją tylko jako niekończącą się udrękę. Codzienne badania krwi i coraz to dłuższa lista leków do przyjmowania, które miały na celu jedynie spowolnić wyrządzanie nieuniknionej szkody na zdrowiu

sprawiły, że życie pacjenta stało się grą na zwłokę. Jedne powikłania prowadziły do kolejnych komplikacji – od problemów z układem nerwowym, przez pogorszenie wzroku i dysfunkcje nerek.

Teraz jednak mamy o wiele skuteczniejsze podejście. Nie chodzi mi o sam teoretyczny aspekt, ale także o nowe metody leczenia cukrzycy, których skuteczność została potwierdzona badaniami.

Dzięki serii badań przeprowadzonych po raz pierwszy na Uniwersytecie Georgetown oraz Uniwersytecie Jerzego Waszyngtona w Waszyngtonie, nasza grupa badawcza udowodniła, że wielu cukrzyków może drastycznie poprawić swój stan zdrowia zamiast tylko odwlekać to, co nieuniknione. Są w stanie obniżyć poziom cukru, poprawić reakcję organizmu na insulinę, a także ograniczyć czy nawet odstawić leki, a to wszystko dzięki prostym zmianom w diecie. W przeciwieństwie do terapii farmakologicznej, „efekty uboczne” zmian w diecie są wyłącznie pozytywne: utrata wagi, obniżenie poziomu cholesterolu, obniżenie ciśnienia krwi i zwiększony poziom energii.

Od samego początku naszych badań mierzyliśmy wyżej i byliśmy bardziej zdeterminowani, by walczyć z cukrzycą, niż lekarze kliniczni z przeszłości. Pierwsze badanie zostało przeprowadzone na małej grupie ludzi – zaledwie 13 pacjentach – i miało na celu przetestować program leczenia oparty wyłącznie na zmianach w diecie. Nie podawano im żadnych nowych leków, żadnych magicznych suplementów – nie wprowadzono nawet ćwiczeń fizycznych. Ale rezultaty były niesamowite. Dwie trzecie pacjentów wykazało tak dużą poprawę, że w przeciągu 12 tygodni było w stanie ograniczyć lub odstawić leki. To badanie zostało opublikowane w magazynie *Preventive Medicine* w 1999 roku¹.

Następnie, w kolejnym badaniu, w którym wzięło udział 59 pacjentów z różnymi poziomami cukru we krwi – niektórzy zdrowi, inni w stanie przedcukrzycowym lub już chorujący na cukrzycę – badaliśmy, *dłaczego* zmiana diety okazała się pomocna. Było jasne,

że zmiana diety spowodowała ogromną zmianę w organizmie. Po 14 tygodniach zmieniona dieta poprawiła wrażliwość tkanek na insulinę u 24% pacjentów – oznacza to wydolność ciała do odpowiedniej reakcji na insulinę, czyli hormon regulujący poziom cukru, który nie działa poprawnie u cukrzyków. Uczestnicy badań, których poziom cukru zdecydowanie odbiegał od prawidłowego, zauważyli, że przy nowej diecie szybko wrócił on do normy. Choć wprowadzenie ćwiczeń fizycznych mogłoby jeszcze bardziej poprawić rezultaty, już sama dieta była na tyle skuteczna, by poprawić wrażliwość na insulinę i kontrolować poziom cukru we krwi. Wyniki badań zostały zaprezentowane na spotkaniu naukowym Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetyków w 2004 roku i opublikowane w *American Journal of Medicine* w 2005 roku².

Te badania sugerują, że nasza nowa metoda może być najpotężniejszym dostępnym nam narzędziem do walki z cukrzycą. Jesteśmy w stanie zrobić więcej niż tylko *zrekompensować* dysfunkcje insuliny, tak jak lekarze próbowali to robić przez wiele lat za pomocą farmakologii. Zamiast tego możemy pomóc ciału sprawić, by samo skutecznie produkowało insulinę i poprawiło wrażliwość tkanek na ten hormon, co jest najważniejszym krokiem przy leczeniu cukrzycy typu 2. Nawet jeśli choroba doprowadziła do wystąpienia poważnych komplikacji, nigdy nie jest za późno, by móc wprowadzić znaczącą poprawę.

Zaczynaliśmy w 2003 roku przy pomocy ze strony Narodowych Instytutów Zdrowia, przeprowadziliśmy wtedy badania porównujące stosowanie naszej diety i stosowanie się do wytycznych sugerowanych przez Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetyków. Ich wskazówki wydawały się rozsądne i były powszechnie akceptowane. Miliony ludzi się do nich stosowało: ostrożnie ograniczali kalorie i węglowodany. Jednak zbyt często powtarzała się ta sama historia – pomimo najlepszych starań ze strony pacjentów, z upływem

czasu ich choroba wciąż się pogarszała. Naszym celem było przekonanie się, czy jesteśmy w stanie poprawić stan zdrowia pacjentów. To badanie zostało przeprowadzone przez Uniwersytet Jerzego Waszyngtona i Uniwersytet w Toronto, a wzięło w nim udział 99 ochotników z cukrzycą typu 2. Badani zostali losowo przypisani do jednej z dwóch grup: pierwszej, która podążała za wytycznymi Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetyków z 2003 roku, lub drugiej, która stosowała bardziej drastyczną dietę, o której niedługo przeczytasz. W trakcie trwania tych badań zaprezentowałem wstępne wyniki na spotkaniach naukowych Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Amerykańskiego Stowarzyszenia Edukatorów do spraw Cukrzycy i Amerykańskiego Stowarzyszenia Zdrowia Publicznego.

Po ostrożnych analizach badań doszliśmy do wniosku, że bez zmiany leków lub wprowadzania dodatkowych ćwiczeń nowa dieta dała trzykrotnie lepszą kontrolę nad poziomem cukru niż poprzednia „modelowa” dieta. Dodatkowo nasza metoda przyspieszyła utratę wagi i dawała większą kontrolę nad poziomem cholesterolu niż dieta według starych wytycznych. Inni badający dowiedli również, że nasza kuracja ma pozytywny wpływ na zdrowie serca i prowadzi do poprawy ciśnienia krwi. Daje większą kontrolę nad własnym życiem osobom, które decydują się stosować tę dietę – wraca im zdrowie i energia.

Później przeprowadziliśmy dwa badania razem z GEICO, firmą ubezpieczeniową, aby zobaczyć, jak efekty naszej diety będą przekładać się na środowisko pracy typowe dla 10 różnych miast. W skrócie, okazała się działać bardzo dobrze i była łatwa do wprowadzenia. Udało nam się również udokumentować jej skuteczność wobec zaawansowanej cukrzycy, gdzie skupiliśmy się głównie na poprawie zdrowia układu nerwowego.

W tej książce opisane zostały nasze przełomowe odkrycia, które sprowadziliśmy do prostych wskazówek, jakie możesz stosować, w tym proste wytyczne dla opracowanego przez nas stylu żywienia.

NOWE POJMOWANIE CUKRZYCY TYPU 1

Cukrzyca typu 1 jest znacznie rzadsza niż cukrzyca typu 2. Najczęściej diagnozuje się ją u dzieci i jest nieodmiennie leczona za pomocą podawania insuliny, stąd też jej dawne nazwy – cukrzyca młodzieńcza lub cukrzyca insulinozależna.

W przeciwieństwie do ludzi z cukrzycą typu 2, diabetycy cierpiący na typ 1 muszą przyjmować insulinę. Mogą jednak też wprowadzić zmiany do swojego trybu życia, aby zmniejszyć dawki insuliny do niezbędnego minimum i ograniczyć w ten sposób ryzyko komplikacji. Aktualnie mamy też lepsze zrozumienie *fundamentalnych przyczyn* cukrzycy typu 1. Być może zaskoczy cię fakt, że proces prowadzący do cukrzycy typu 1 zaczyna się w momencie, gdy system odpornościowy organizmu zaczyna atakować komórki trzustki odpowiedzialne za produkcję insuliny. Jak się wkrótce przekonasz, nowe badania pokazały, co może zapoczątkowywać te ataki i co robić, by im zapobiegać.

OSOBISTY SUKCES

Przyjrzyjmy się doświadczeniom kilkorga prawdziwych ludzi, którzy stosowali program odżywiania opisany w tej książce.

Nancy

Nancy dowiedziała się o naszych badaniach z ogłoszenia umieszczonego w *Washington Post*. Osiem lat wcześniej zdiagnozowano u niej cukrzycę typu 2. Jej kuzyn doznał znacznego pogorszenia wzroku z winy tej samej choroby, a uszkodzone nerki zmusiły go do regularnych dializ. Nancy nie zamierzała pogodzić się z takim wyrokiem. Zdecydowała, że będzie walczyć.

ROZDZIAŁ 1

Nowe podstawy

W ostatnich latach okazało się, że wiele informacji o cukrzycy pomowaliśmy błędnie. To, na czym skupiamy się teraz, to przede wszystkim zrozumienie jej *przyczyn*, a to daje nam większą władzę nad tą chorobą niż kiedykolwiek.

Aby mieć pewność, że oboje wiemy to samo o tej chorobie, zacznę od przedstawienia ci podstawowych informacji: objawów, typów cukrzycy i aktualnie stosowanych sposobów leczenia. A następnie powiem ci, co nowego dowiedzieliśmy się na ich temat.

SKĄD WIEMY, ŻE TO CUKRZYCA?

Po pierwsze, musimy poznać objawy. Cukrzyca może pojawić się bezobjawowo, ale najczęściej zaczyna się od poczucia zmęczenia. Bez konkretnego powodu, po prostu znika ta iskra energii. Może się też wydawać, że szybciej niż kiedyś tracisz wodę – czyli, że częściej chodzisz do łazienki. Oraz że ciągle jesteś spragniony – zaczniesz pić znacznie większe niż wcześniej ilości wody.

Oto, co się dzieje: cukier nie jest w stanie przeniknąć z twojej krwi do komórek twojego ciała. A ten problem działa jak efekt domina, powoduje wiele innych następstw.

Cukier, o którym mówimy, to glukoza – jedna z najprostszych form cukrów. W tym przypadku słowo *cukier* nie oznacza po prostu pustych kalorii i słodczy. Faktem jest, że komórki twojego ciała potrzebują tego typu cukru – glukozy – jako źródła energii. Tak jak samochód czy samolot potrzebują paliwa, tak twoje ciało potrzebuje glukozy. To ona napędza twoje ruchy, myśli i wszystkie inne procesy.

I w tym tkwi problem. Jeśli glukoza nie potrafi przeniknąć do komórek twojego ciała, jest ono pozbawione swojego paliwa, a więc ty jesteś pozbawiony energii. Dlatego też czujesz się zmęczony. Jeśli twoje mięśnie nie mają wystarczająco dużo glukozy, będziesz łatwo się męczyć.

Jednocześnie glukoza, która nie dostaje się do twoich mięśni, gromadzi się we krwi. Jej stężenie we krwi staje się coraz wyższe, stamtąd przedostaje się do nerek, a ostatecznie jest wydalana z uryną*.

Glukoza przechodząca przez twoje nerki niesie ze sobą ogromne ilości wody – stąd też częste wizyty w toalecie. Następstwem utraty płynów jest oczywiście pragnienie. Zatem zmęczenie, częste oddawanie moczu i pragnienie to wszystko objawy jednego problemu: glukozy, która nie jest wchłaniana przez twoje tkanki.

Może się zdarzyć, że cukrzyk zauważy u siebie utratę wagi. I niestety, niekoniecznie oznacza to powód do radości. Diabetyk może tracić na wadze, jeśli komórki jego ciała głodują. Gdy substancje odżywcze nie mogą przedostać się do komórek, twoje ciało jest niedożywione. Tak, nawet jeśli jesz dużo, czasem to, co napędza nasz organizm, nie jest w stanie dotrzeć tam, gdzie powinno.

* Przepływ glukozy z układu krwionośnego do uryny dał początek medycznej nazwie cukrzycy: diabetes mellitus. *Diabetes* oznacza z greckiego „przepływać”, a *mellitus* to łacińskie słowo na „miód” lub „słodki”.

Każdego dnia do gabinetów lekarskich trafiają ludzie, którzy skarżą się na zmęczenie, częste oddawanie moczu, pragnienie i czasem niewyjaśnioną utratę wagi. Lekarz pobiera próbkę krwi i orzeka cukrzycę. Następnie zaleca pacjentowi, by utrzymywał poziom cukru we krwi pod kontrolą. Zbyt duża ilość cukru w krwiobiegu może uszkodzić tętnice. Jeśli nie zostanie ona zmniejszona, cukier może uszkodzić serce i delikatne naczynia krwionośne oczu, nerek i kończyn.

Jednak jak przekonaliśmy się dzięki naszym badaniom, poziom cukru można zwiększyć, ale też obniżyć. Gdy zmieniasz swoją dietę lub wprowadzasz zdrowe nawyki, podniesiony poziom cukru może opaść. Czasem zmiana może być na tyle znacząca, że żaden lekarz, widząc twoje wyniki krwi, nie byłby w stanie powiedzieć, że kiedyś zdiagnozowano u ciebie cukrzycę.

JAK LEKARZE ROZPOZNAJĄ CUKRZYCĘ

Lekarze diagnozują cukrzycę, jeśli:

- Poziom glukozy we krwi wynosi 126 mg/dl (7,0 mmol/l)* lub więcej w badaniu na czczo, po ośmiu godzinach bez jedzenia.
- Poziom glukozy wynosi 200 mg/dl (11,1 mmol/l) lub więcej po dwóch godzinach od doustnego testu tolerancji. Test polega na wypiciu 75 g glukozy rozpuszczonej w ciepłej wodzie i przebadaniu próbki krwi po dwóch godzinach.
- Wynik HbA1C (hemoglobiny glikowanej) wynosi 6,5% lub więcej. To badanie odzwierciedla ilość cukru w twojej krwi na przełomie prawie trzech ostatnich miesięcy, w przeciwieństwie do poziomu glukozy we krwi, który może skakać – zwiększać się i opadać – zależnie od przyjmowanych posiłków, aktywności fizycznej, przyjmowanych leków,

* Glukoza mierzona jest w miligramach na decylitr (mg/dl) lub w milimolach na litr (mmol/l). Jak możesz zauważyć, tej samej skali używa się do określenia punktów cholesterolu.

stresu i innych czynników. Pomiar HbA1C pokazuje, ile glukozy związało się z hemoglobiną w krwinkach czerwonych. Jeśli w twojej krwi było dużo glukozy, proporcjonalna do jej poziomu ilość zwiąże się z hemoglobiną.

Rodzaje cukrzycy

Rozpoznanie cukrzycy lub stanu przedcukrzycowego oznacza, że insulina produkowana przez twoje ciało nie radzi sobie ze swoim zadaniem. Insulina to hormon, który, między innymi, przenosi cukier z twojej krwi do komórek. Działa jak klucz, który otwiera drzwi do komórki, pozwalając substancjom odżywczym przeniknąć do środka. Kiedy insulina pojawia się na powierzchni komórki i otwiera drzwi do środka, glukoza może zostać wykorzystana jako jej paliwo.

Jeśli z jakiejś przyczyny twoje ciało nie produkuje insuliny, w rezultacie poziom glukozy we krwi wzrośnie. Analogicznie, poziom glukozy podniesie się również wtedy, gdy to komórki opierają się działaniom insuliny – tak jakbyś wkładał klucz do zamka, ale nie mógł otworzyć drzwi.

Cukrzyca występuje w trzech podstawowych formach zwanych cukrzycą typu 1, typu 2 lub cukrzycą ciężarnych, oraz w kilku wariantach, o których być może słyszałeś. Przyjrzyjmy się każdemu z nich.

Cukrzyca typu 1 najczęściej pojawia się w dzieciństwie lub okresie dojrzewania. Kiedyś nazywano ją właśnie cukrzycą młodzieńczą lub cukrzycą insulinozależną. W tym przypadku coś negatywnie wpłynęło na wydolność trzustki do produkcji insuliny i pacjent musi ją zdobyć z zewnętrznego źródła – najczęściej dzięki zastrzykom. Niemniej badania wykazały ogromną zależność między zmianami w diecie a obniżeniem ryzyka pojawienia się komplikacji, o czym przeczytasz w rozdziale trzecim.

Dodatkowo dziś o przyczynach cukrzycy wiemy więcej niż kiedykolwiek, co daje nam lepsze narzędzia do walki i profilaktyki. Wiemy już, że uszkodzenie komórek produkujących insulinę jest spowodowane reakcją systemu odpornościowego. W zdrowym organizmie białe krwinki niszczą bakterie i wirusy, chroniąc cię przed ich działaniem. Powinny cię chronić, jednak zdarza się, że atakują komórki trzustki, niszcząc jej zdolność do produkcji insuliny. W rozdziale trzecim przyjrzymy się bliżej temu, co zapoczątkowuje ten proces. Zaskoczy cię zapewne, że niektóre pokarmy – w tym jedzenie podawane niemowlętom w pierwszych miesiącach ich życia – znajdują się na głównej liście podejrzanych.

Kiedy cukrzyca typu pierwszego pojawia się dopiero w wieku dorosłym, mamy do czynienia z utajoną autoimmunologiczną cukrzycą dorosłych (typ LADA). Wciąż jest jednak klasyfikowana jako cukrzyca typu 1.

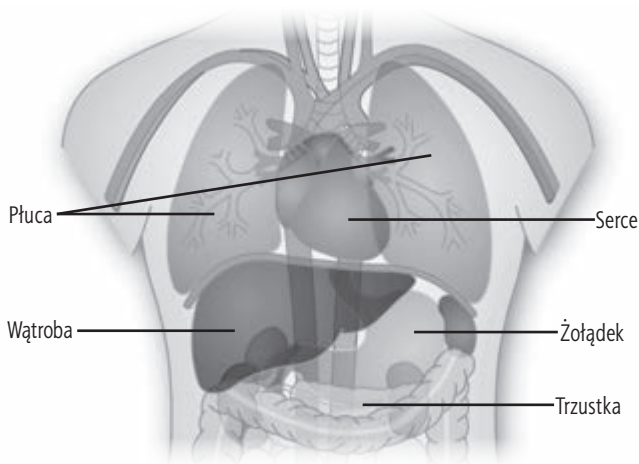
Cukrzyca typu 2 jest czasem nazywana cukrzycą wieku dorosłego lub cukrzycą insulinoniezależną. Około 9 na 10 diabetyków to osoby dotknięte typem 2. Większość z nich wciąż produkuje insulinę, ich problem polega na tym, że komórki opierają się jej działaniu. Insulina stara się wprowadzić glukozę do komórek, ale one odpowiadają jak drzwi z zepsutym zamkiem. W odpowiedzi na te opieszale reakcje organizm zaczyna produkować jeszcze więcej insuliny, próbując przełamać opór. Jeśli jej się to nie udaje, glukoza zaczyna odkładać się we krwi.

Niektóre leki przeciwcukrzycowe mogą sprawić, że twoje komórki zaczną reagować na insulinę, a inne leki powodują, że trzustka uwalnia więcej insuliny do krwiobiegu lub też powstrzymują wątrobę przed wydzieleniem do krwi dodatkowej glukozy.

Jak dotąd większość diet zaprojektowanych z myślą o diabetykach próbowała zrekompensować problem, jakim jest oporność komórek lub niedobór insuliny, poprzez zmniejszenie ilości cukru

w diecie. Zalecano też ograniczenie skrobi (złożonego węglowodanu), ponieważ składa się ona z cząsteczek glukozy tworzących długi łańcuch – podczas trawienia skrobi rozkłada się, by uwolnić do krwi cukry naturalne. Zakładano, że jeśli nie będziesz spożywać zbyt dużo węglowodanów naraz, twoje ciało nie będzie zalane nadmierną ilością glukozy. U ludzi stosujących leki typowe plany diet zakładały utrzymanie ilości cukru lub skrobi na możliwie stałym poziomie między posiłkami i na przełomie dni, tak, aby dawki leków, które pomagają ciału przetwarzać glukozę, mogły również być stałe. W skrócie, to podejście oznaczało, że musiałeś pilnować co, kiedy i ile jeść.

INSULINA POWSTAJE W TRZUSTCE



Insulina jest produkowana w trzustce, która znajduje się tuż za żołądkiem, a która wielkością przypomina pilot telewizyjny. „Pilot” to dobre określenie na jej działanie – to ona „pilotuje” i wysyła insulinę do krwiobiegu, by dotarła do wszystkich komórek twojego ciała, by były w stanie pobrać z krwi glukozę. Przy cukrzycy typu 1 trzustka przestaje produkować insulinę. W typie 2 i przy cukrzycy ciężarnych trzustka najczęściej jest w stanie produkować ten hormon, ale komórki opierają się jego działaniu.

Najnowsze badania wszystko zmieniły. Teraz możemy korzystać ze zmian diety, aby bezpośrednio wpłynąć na wrażliwość na insulinę. Jak się za chwilę przekonasz, nasze zalecenia żywieniowe są

kompletnie odmienne od starych i zostały stworzone, by korzystać z tej nowo odkrytej możliwości.

Cukrzyca ciążowa jest podobna do cukrzycy typu 2 z tą różnicą, że pojawia się w czasie ciąży. Najczęściej znika zaraz po porodzie, co jest oznaką insulinooporności, a to oznacza, że może przerodzić się w cukrzycę typu 2. Możemy powstrzymać ten rozwój wypadków dzięki tym samym metodom, jakie wykorzystamy przy odwracaniu cukrzycy typu 2.

Cukrzyca typu MODY. Bardzo rzadko może się zdarzyć, że genetyka jest odpowiedzialna za niewystarczającą produkcję insuliny. Odpowiedzialny za to gen jest zwykle dominujący, a osoba, u której występuje, może cierpieć z powodu wysokiego poziomu cukru we krwi, nawet jeśli nie ma problemów z nadwagą, a jej komórki nie stawiają oporu działaniu insuliny. Jako że trzustka wciąż produkuje insulinę, zastrzyki z tym hormonem nie muszą być konieczne. Cukrzycę typu MODY leczy się podobnie jak cukrzycę typu 2.

Stan przedcukrzycowy to termin używany do określenia stanu, gdy poziom glukozy we krwi jest wyższy niż normalnie, jednak nie na tyle wysoki, by móc zdiagnozować cukrzycę. W większości przypadków oznacza to odporność na działanie insuliny, co może dać początek cukrzycy typu 2, o ile pacjent nie zadba odpowiednio wcześniej o swoje zdrowie, szczególnie poprzez zmianę nawyków żywieniowych. Ten termin stosuje się, gdy:

- Poziom glukozy we krwi wynosi od 100 do 125 mg/dl (między 5,6 a 6,9 mmol/l) w badaniu na czczo.
- Poziom glukozy we krwi wynosi od 140 do 199 mg/dl (między 7,8 a 11,1 mmol/l) po dwóch godzinach od doustnego testu tolerancji.
- Wynik HbA1C (hemoglobiny glikowanej) wynosi od 5,7 do 6,4% lub więcej.

Idealna dieta w nieidealnym świecie

Nie zawsze łatwo jest wcielić w życie idealną dietę w naszym nieidealnym świecie. Od czasu do czasu zdarzy się, że będziesz musiał polegać na ofercie restauracji, linii lotniczych, tym, czym poczęstują cię znajomi czy rodzina. A nie ma żadnej gwarancji, że oni rozumieją twoją dietę i są w stanie się do niej dostosować. Ten rozdział poświęcimy omówieniu takich sytuacji – powiemy o tym, jak jeść na mieście, w podróży i o tym, jak swoją dietę wytłumaczyć lekarzom i rodzinie. Podpowiem ci, co robić, gdy życie rzuci ci dietetyczne kłody pod nogi.

JEDZENIE NA MIEŚCIE

Wychodzenie do restauracji to część życia, którą powinieneś wciąż móc się cieszyć w gronie przyjaciół i rodziny, bez względu na to, że właśnie zmieniłeś dietę. Na szczęście, coraz więcej restauracji oferuje zdrowe opcje. Niestety, drugie tyle wcale nie bierze ich pod uwagę. Często szanse na zjedzenie zdrowego wegańskiego posiłku zależą wyłącznie od wybrania odpowiedniej restauracji i zapoznania się z jej menu zawczasu. Poniżej kilka podpowiedzi.

Po pierwsze, myśl międzynarodowo. W krajach śródziemnomorskich, w Azji, Afryce i Ameryce Łacińskiej podstawą większości posiłków są zboża, warzywa, strączki i owoce. Nic dziwnego, że w tych wszystkich regionach cukrzyca występuje o wiele rzadziej niż w Ameryce Północnej czy Europie. Wybierając dania tych kuchni, na pewno znajdziesz coś dla siebie, co będzie odpowiadać twojej diecie, a jednocześnie będzie smaczne.

Włoskie restauracje są popularne na całym świecie i na pewno chętnie zaserwują ci w nich spaghetti z sosem marinara lub arrabbiata, zupę minestrone lub pasta e fagiole (tradycyjną zupę z makaronem i fasolą), zdrowe sałatki albo pizzę z warzywami i sosem pomidorowym, grillowane szparagi i szpinak gotowany na parze. Jeśli każde danie jest świeżo przygotowywane na życzenie zamawiającego, zawsze możesz poprosić, by szef kuchni użył mniej oleju, nie dodawał sera, a sos podał w oddzielnym naczyniu.

Meksykańskie restauracje stały się prawie codziennością w USA. Podaje się w nich burrito fasolowe lub warzywne, wegańskie fajitas, ryż i sałatki. Większość takich restauracji nie stosuje już smalcu do przygotowywania swoich dań i na pewno możesz poprosić, by do twojego zamówienia nie dodawali sera. Z kolei śmiało sięgaj po pomidorową sałkę.

Ameryka Łacińska również ma wiele do zaoferowania. Restauracje z kuchnią kubańską czy brazylijską mają w swojej karcie dania z czarnej fasoli, ryżu, platanów, sałatki, sałkę i wiele innych zdrowych dań.

W **chińskich** restauracjach możesz poprosić o warzywne spring rolls (mieszanka warzyw zawinięta w papier ryżowy) oraz wiele rodzajów gulaszy czy zup warzywnych. Wybieraj warzywa gotowane na parze, nie smażone. W menu na pewno znajdziesz dania główne z tofu, zieloną fasolą, brokułem, szpinakiem i wieloma innymi zdrowymi składnikami. Problem, jaki możesz tam napotkać, to ilość

oleju stosowana w kuchni, poproś więc o przygotowanie twojego posiłku z jak najmniejszą ilością, a do dania głównego zamów dużo ryżu, najlepiej brązowego.

Kuchnia **japońska** będzie jednym z najlepszych wyborów, jeśli chodzi o zdrowe jedzenie. Mistrzowie sushi potrafią wyczarować wspaniałe dania z marchwi, ogórka, rzodkiewki, słodkich ziemniaków i wielu innych prostych składników. Dodaj do nich zupę miso, sałatkę, wodorosty i inne zdrowe dodatki.

W **tajskich i wietnamskich** restauracjach na pewno znajdziesz wiele dań na bazie ryżu, makaronu, warzyw i tofu podawanych z aromatycznymi sosami.

Kuchnia **indyjska** ma dobre i złe strony. Podczas gdy dieta wegetariańska jest niezwykle popularna i szanowana w Indiach, to jednak w tradycyjnych daniach używa się też dużo oleju i nabiału, co dla diabetyka jest niewskazane. Poszukaj w menu zup, dań na bazie ryżu i warzywnego curry.

Etiopskie restauracje można coraz częściej zobaczyć w dużych miastach. Ponieważ Etiopczycy ze względów religijnych stosują wegańskie diety w czasie postu czy świąt, takie restauracje powinny zaoferować ci wiele dań z ciecierzycą, grochem, soczewicą, zieloną fasolą i papryką, z dodatkiem wyrazistych przypraw. Bez problemu znajdziesz tam wegańskie danie, którym się nasycisz.

Amerykańskie restauracje, także małe rodzinne biznesy, czy nawet te, których specjalnością są steki, również oferują sałatki i warzywa. Niektóre są w stanie przygotować także dania z makaronem, nawet jeśli nie ma ich w karcie.

Po drugie, proś, o co chcesz. Nie bój się zapytać, jeśli nie znalazłeś w menu nic dla siebie. Większość restauracji chętnie dostosowuje swoje dania do potrzeb klienta. Nie odmówią ci, jeśli poprosisz, by do twojej sałatki nie dodawali bekonu czy sera, poproszenie o talerz warzyw, bez mięsa, też powinno być możliwe. Zapytaj, czy do

swojego makaronu możesz dostać sam sos pomidorowy zamiast bolognese z mięsem. Nie każda prośba może być spełniona, ale zawsze warto zapytać. Nie tylko dostaniesz posiłek zgodny z twoim stylem odżywiania, ale dzięki tobie kierownictwo restauracji zrozumie lepiej potrzeby i życzenia swoich klientów.

Jak już wspominałem, często kucharze przesadzają z ilością używanego oleju, zapytaj więc kelnera, czy możliwa jest redukcja tego składnika. Choć we włoskich restauracjach warzywa są najczęściej podsmażane na oliwie, mogą też być ugotowane na parze. To samo tyczy się kuchni azjatyckiej.

Możesz poprosić, by sosy i dodatki podano oddzielnie. Dzięki temu będziesz mieć kontrolę nad tym, ile sosu dodałeś do makaronu i jaką ilość dressingu polałeś swoją sałatkę i tak dalej.

Proś o to, czego chcesz. Uwierz mi, będziesz zadowolony, że odważyłeś się to zrobić.

Sztuczka śniadaniowa

Wiele restauracji oferuje na śniadanie owsiankę z owocami lub cynamonem. Ale możesz też zapytać o wegańskie śniadanie w knajpie, która słynie z jajek na bekonie. To proste:

Poproś kelnera o grillowane warzywa – pomidory, szpinak, pieczarki. Może nawet szparagi. Kucharze i tak dodają te składniki do omletów, więc powinni je mieć, a wtedy – zjedz warzywa bez omletu! Zamiast tego dopełnij śniadanie żytnim tostem (oczywiście bez masła) i śniadanie gotowe!

Fast food

Fast food to coś, czego nie można uznać za dietetyczną opcję. Z drugiej strony, coraz więcej wielkich przedsiębiorstw zaczyna rozumieć popyt na zdrowe żywienie i stara się wyjść mu naprzeciw. Coraz częściej możliwe jest znalezienie zdrowej przekąski w takich miejscach.

Burrito fasolowe z Taco Bell – jeśli poprosisz o wersję bez sera – jest całkowicie wegańskie. Jeśli chcesz, zapytaj o dodatkową paprykę, sałatę czy ostre papryczki.

Burger King wprowadził do swojej oferty wegański burger, który zawiera mniej tłuszczu niż jakakolwiek inna z oferowanych przez nich kanapek. Możesz nawet zamówić warzywny burger, prosząc o niedodawanie mięsnego kotleta. Wiele innych restauracji tego typu jest otwartych na życzenia klientów odnośnie do tego, co dodać, a czego nie do ich kanapki. Zamiast mięsem i serem, możesz wypełnić bułkę sałatą, pomidorem, ogórkiem, szpinakiem i papryką i doprawić ją odrobiną octu z czerwonego wina. Denny's ma w swojej karcie wegański burger, a wiele mniejszych knajp często oferuje warzywne dodatki do dań, które podane razem, mogą stworzyć kompletny posiłek.

Niektóre bary szybkiej obsługi mają też bary sałatkowe. Dodaj do sałaty ciecierzycę, czerwoną fasolę, pomidorki koktajlowe i posiekane warzywa, a otrzymasz pożywny posiłek.

Skoro już o sałatkach mowa – zawsze warto zatrzymać się przy lodówce z sałatkami w dowolnym supermarkecie i przekonać się, czy nie masz przypadkiem bogatego wyboru dań na wyciągnięcie ręki.

DOŚWIADCZENIA NANCY I VANCE'Ń

Nancy często jadała na mieście z przyjaciółmi, którzy lubili dobrze zjeść. Zachęcałem ją, by zaproponowała im bardziej etniczne kuchnie – chińską, japońską, włoską czy tajską. Niestety, jej znajomi nie byli specjalnie przekonani co do tych wyborów, bo wiedzieli, że nie znajdą tam typowego niezdrowego, ale pysznego jedzenia. Zatem gdy Nancy miała spotkać się z przyjaciółmi w restauracji, która nie była otwarta na wegańskie opcje, często jadła coś przed wyjściem, by nie była zbyt głodna, gdy dotrze na miejsce. Gdy odwiedzała innych w czasie świąt, zawsze proponowała, że przyniesie owocowe lub

warzywne przekąski. Na wakacje w Islandii zabrała ze sobą wegańskie batony granola i małe kartoniki mleka sojowego – inne składniki kupowała na miejscu i nie miała problemów ze swoją dietą.

„Miałam chwile, gdy bardzo kusiła mnie stara dieta” – mówiła. „Zwłaszcza wtedy, gdy byłam zestresowana lub przepracowana”.

To, co jej pomogło, to myślenie o przyszłych korzyściach. „Musisz zdecydować, co jest dla ciebie priorytetem” – wyjaśniła. „Nie chciałam zmagać się z komplikacjami. Chciałam zatrzymać postęp choroby. Nawet nie myślałam o tym, że mogłabym ją cofnąć. A dziś jestem chodzącą reklamą na skuteczność tego programu. Ludzie pytali mnie, jak tego dokonałam. Wyjaśniałam wszystko ze szczegółami już chyba 40 różnym osobom”.

Gdy Vance jadał na mieście, najczęściej wybierał wegańskie burgery, warzywa gotowane na parze i makaron bez oliwy i sera. Wyzwaniem okazały się stadiony. „Uwielbiam chodzić na mecze bejsbolu i piłki nożnej, gdzie jedyne przekąski, jakie można dostać, to frytki, hot dogi i słodzone napoje gazowane. Byłoby super, gdyby na stadion można było wnieść jakieś zdrowe danie, albo choćby marchewki do pochrupania i butelkę wody. Niestety, wnoszenie własnego jedzenia jest zabronione w wielu miejscach. Na początku brałem po prostu popcorn, precelki i oranżadę. Ale na meczu w Seattle poczułem zapach smażonej ryby z frytkami – bardzo ciężko było mu się oprzeć”.

Na pomoc Vance’owi przybyły wegańskie hot dogi i burgery – choć nie są szczytem kulinariów, na pewno poprawiły dotychczasową dietę Vance’a, a coraz więcej stadionów, kin czy innych miejsc ma je w swojej ofercie.

PODRÓŻ

Jedzenie w podróży zawsze sprawia nieco kłopotów, niezależnie od diety, jaką stosujesz. Oto kilka podpowiedzi, co możesz zrobić, by zachować swoją dietę.

Wybieraj restauracje mądrze. Jak już wiesz, istnieje mnóstwo dań, jakie możesz dostać w restauracjach, które nawet nie są wegańskie czy wegetariańskie z natury. Czasem nawet jakiś fast food może cię mile zaskoczyć.

Przed podróżą warto poszukać informacji o wegańskich i wegetariańskich restauracjach znajdujących się w miejscu twojego pobytu. Strona internetowa Happy Cow (happycow.net) prezentuje listę wegetariańskich i wegańskich restauracji oraz hoteli, które zapewniają wegańskie wyżywienie, wszystko to posegregowane według miast. Jednak dobrze jest najpierw zadzwonić do wybranego miejsca, by przekonać się, czy informacja jest wciąż aktualna – wiele restauracji szybko się otwiera, a jeszcze szybciej zostaje zamkniętych. Oczywiście nie musisz ograniczać się do miejsc wyszczególnionych na tej stronie – na pewno mnóstwo innych miejsc będzie w stanie zaoferować ci posiłek zgodny z twoją dietą.

Planuj, zanim wsiądziesz do samolotu. Jeśli rezerwujesz kilkugodzinny lot, poproś o wegański posiłek na pokładzie. Zjesz coś zdrowego i prawdopodobnie zostaniesz obsłużony w pierwszej kolejności.

Jedzenie dostępne do kupienia na pokładzie samolotu nie cieszy się specjalnie dobrą opinią, zaopatrz się więc w przekąski kupione w sklepie ze zdrową żywnością lub supermarkecie. Wegańskie wędliny świetnie nadają się do kanapek i nie zepsują się szybko. Hummus z chlebem pita, świeże owoce, marchewki, zupki instant (poproś stewardesę o wrzątek) lub ugotowana ciecierzycy mogą okazać się wybawieniem.

SPOTKANIA TOWARZYSKIE

Na przyjęciach trudniej jest się oprzeć pokusie, nawet jeśli wiesz, że żałowałbyś tego nazajutrz. Jeśli przyjdiesz na imprezę nieprzygotowany, może się okazać, że nie ma na niej nic, co mógłbyś zjeść. Jednak planuj z wyprzedzeniem, a będziesz mógł udać się na przyjęcie bez łamania swoich żywieniowych zasad. Oto kilka pomysłów, co możesz zrobić:

Zaoferuj gospodarzom, że przyniesiesz zdrowe danie. Powiedzmy, że twoi znajomi zaprosili cię do siebie na kolację, ale nie masz pojęcia, co mogą podać. Oto moja sugestia: gdy tylko dostaniesz zaproszenie, postaraj się jak najszybciej zadzwonić do gospodarzy i powiedziec im, że zmieniłeś swoją dietę i nie chcesz sprawiać problemów. Zaproponuj, że z tego powodu sam coś przyniesiesz, na przykład hummus o niskiej zawartości tłuszczu. Jestem prawie pewny, że twoi przyjaciele powiedzą, że nie ma takiej potrzeby i że przygotują mnóstwo różnych dań. Trudno powiedziec, jak odebrali twoją propozycję, ale przynajmniej poinformowałeś ich o swoich preferencjach żywieniowych z wyprzedzeniem.

Jeśli czujesz skrępowanie na myśl o tak bezpośrednim informowaniu gospodarzy, nie bój się. Postawiłbyś swoich przyjaciół w o wiele bardziej niezręcznej sytuacji, jeśli dowiedzieliby się o niej po fakcie, po tym, jak już postawili przed tobą talerz z jedzeniem, którego nie możesz jeść. Poza tym jest bardzo prawdopodobne, że inni goście – a może nawet sami gospodarze, również stosują podobną dietę.

Przynies zdrowy podarunek. Może zamiast przynosić butelkę wina, kupisz w prezencie coś innego? Kosz owoców, bochenek pumpernika z najlepszej piekarni, zdrowy dip (wiele takich rzeczy znajdziesz w sklepach ze zdrową żywnością) na pewno zachwyci twoich przyjaciół, a ty będziesz mieć pewność, że na kolacji będzie coś, co możesz jeść.

Polecamy:



Dr Neal Barnard to założyciel Komitetu Lekarzy na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej. Jest autorem ponad 70 publikacji naukowych, a także 19 książek. Prowadzi wykłady na całym świecie, jest adiunktem na Uniwersytecie Medycznym Jerzego Waszyngtona. Od wielu lat zajmuje się prowadzeniem przełomowych badań klinicznych potwierdzających wpływ diety na zdrowie człowieka.

Każdy cukrzyk posiada wyjątkową zdolność do stopniowego samoleczenia i powrotu do zdrowia. Choć różni się ona u każdej osoby, to badania dr. Barnarda potwierdziły, że ani wiek, waga czy jakikolwiek inny czynnik nie ma na to większego wpływu. Poprawa jest możliwa dosłownie u każdego.

Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji poznasz:

- nowo odkryte przyczyny występowania cukrzycy typu 1 i 2,
- rewolucyjną dietę hamującą i odwracającą skutki choroby,
- sposoby na kontrolę apetytu,
- wyjątkowe porady dotyczące problemów, które możesz napotkać podczas stosowania planu dr. Barnarda, np. brak utraty wagi, uporczywy głód czy problemy trawienne,
- witaminy istotne przy odwracaniu skutków cukrzycy,
- ćwiczenia i aktywność fizyczną, które będą Twoim wsparciem w powrocie do zdrowia,
- 7-dniowy plan posiłków.

Najnowsza recepta na cukrzycę

Patroni:



Cena 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-416-3



9 788381 684163