

Autor światowego bestsellera *Kod otyłości*

dr Jason Fung

przepisy Alison Maclean

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

KSIĄŻKA KUCHARSKA



Przepisy na pyszne, zdrowe
i niskowęglowodanowe dania,
które kontrolują poziom insuliny
oraz zapobiegają i odwracają
cukrzycę typu 2



**CUKRZYCĘ
MOŻNA WYLECZYĆ**
KSIĄŻKA KUCHARSKA

Autor światowych bestsellerów
Kod otyłości i Cukrzycę można wyleczyć

dr Jason Fung

przepisy **Alison Maclean**

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

KSIĄŻKA KUCHARSKA

Przepisy na pyszne, zdrowe
i niskowęglowodanowe dania,
które kontrolują poziom insuliny
oraz zapobiegają i odwracają
cukrzycę typu 2

The image features two bowls of a vibrant orange soup, likely a tomato-based soup, served in light-colored ceramic bowls. The soup is garnished with a mix of finely diced red and green vegetables, including tomatoes and cucumbers, along with fresh green herbs like chives. The bowls are set against a dark, textured grey background. The text is overlaid on the right side of the image.

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

KSIĄŻKA KUCHARSKA

Przepisy na pyszne, zdrowe
i niskowęglowodanowe dania,
które kontrolują poziom insuliny
oraz zapobiegają i odwracają
cukrzycę typu 2

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Sauć
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Sauć
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-221-5

Original title: The Diabetes Code Cookbook
Copyright © 2021 by Jason Fung and Alison Maclean
First Published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021

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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Indeks: Gillian Watts
Fotografie (okładka/przepisy): Gabriel Cabrera
Stylizacja jedzenia: Bri Beaudoin
z pomocą Sophie Mackenzie

Dodatkowe zdjęcia z Shutterstock: Viktor.G
(str. 46), Nopparat Promtha (str. 66),
Jiri Hera (str. 90), Ihor Berkyta (str. 110), Amy-
Lv (ciecierzyca, str. 134), xpixel (orzechy włoskie,
str. 134), New Africa (str. 152), Bozena Fulawka
(str. 174), joker1991 (str. 194); z iStock: dkidpix
(krople oleju, str. 93)



115-762 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

Hannah i Charliemu,
wytrawnym zjadaczom i życzliwym krytykom.
Oraz Russowi, który twierdzi,
że wszystko, co przygotowuję jest pyszne.

AM



SPIS TREŚCI

9 PRZEDMOWA

11 WSTĘP

- 12 Epidemia cukrzycy
21 Co jeść
30 Kiedy jeść
34 Fakty i często zadawane pytania
na temat postu przy cukrzycy typu 2

43 PRZEPISY

- 44 Spiżarnia
46 Tuzin jajek
66 Podano zupę
90 Sałatkowe dni
110 Warzywne dodatki
134 Białko roślinne
152 Ryby i owoce morza
174 Drób
194 Mięso

214 PODZIĘKOWANIA

215 DODATEK

- 215 Przykładowe plany posiłków na
16-, 24-, 30- i 36-godzinny post

218 INDEKS

PRZEDMOWA

Epidemia cukrzycy typu 2 podążyła w ostatnich dziesięcioleciach za epidemią otyłości, niosąc ze sobą wiele konsekwencji zdrowotnych. Cukrzyca typu 2 znacznie zwiększa ryzyko zapadnięcia na większość rodzajów chorób przewlekłych, między innymi choroby serca, udary, niektóre rodzaje nowotworów złośliwych, ślepotę, amputacje, choroby nerek, uszkodzenia nerwu oraz infekcje. Nie musi jednak tak być.

Chociaż większość osób – w tym nawet niektórzy pracownicy medyczni – uważa cukrzycę typu 2 za chorobę przewlekłą i nieuleczalną, to taki pogląd jest w dużej mierze nieuzasadniony. Większość dostawców usług medycznych akceptuje, że utrata wagi znacząco polepszy lub nawet odwróci tę chorobę oraz wszystkie towarzyszące jej dolegliwości. Kluczem jest zatem takie zmodyfikowanie naszych nawyków żywieniowych, by ułatwić sobie utratę wagi i poprawić zdrowie. W tym celu opracowaliśmy nowe, pyszne przepisy, dzięki którym łatwiej będzie wdrożyć nauki z książki *Cukrzycę można wyleczyć*.

Nie znajdziesz tu wzmianek o ilości kalorii i węglowodanów ani rozkładania na czynniki pierwsze informacji żywieniowych powiązanych z przepisami, a część czytelników może się zastanawiać, dlaczego. Dlatego, że pragnę, by ludzie skupili się na tym, czym jest dobre jedzenie: czymś naturalnym, nieprzetworzonym i zdrowym. Niektóre z tych produktów mogą mieć więcej lub mniej kalorii, inne mogą zawierać więcej – lub mniej – węglowodanów, nie znaczy to jednak, że nie można się nimi cieszyć. W końcu wiele kultur od dłuższego czasu spożywa tradycyjne wysokokaloryczne,

wysokowęglowodanowe produkty i nie rozwija się u nich cukrzyca typu 2.

Kluczem jest rozkoszowanie się naturalnymi, nieprzetworzonymi produktami i jedzenie do momentu, gdy poczujesz się syty. Jedzenie aż do nasycenia pozwala ci uniknąć ciągłego pałaszowania. Późniejsza rada, którą babcie przekazywały dzieciom szukającym wieczornej przekąski? „Trzeba było zjeść więcej na kolację”. To była znakomita wskazówka.

Smacznego!

Pozdrawiam,
JASON FUNG

WSTĘP

Do 2040 roku na cukrzycę typu 2 – chorobę, którą uznaje się za przewlekłą i postępującą – będzie cierpiał co dziesiąty dorosły na świecie. Pomyśl, że cukrzyca typu 2 nieustannie się pogarsza, aż do momentu, gdy potrzebne są ci zastrzyki insuliny, jest w rzeczywistości ogromnym kłamstwem – to znakomite wieści dla każdego, u kogo zdiagnozowano stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2.

Wyobraź sobie, że u twojego przyjaciela wykryto cukrzycę typu 2, co oznacza, że poziom glukozy w jego krwi jest powyżej normy. Ciężko pracuje, by zrzucić 20 kilogramów, co umożliwi mu przerwanie przyjmowania leków obniżających glukozę, ponieważ jej poziomy we krwi są teraz w normie. Wydaje się zupełnie oczywiste, że efekty cukrzycy typu 2 odwróciły się, ponieważ twój przyjaciel zgubił te kilogramy. I o to właśnie chodzi: *cukrzyca typu 2 to choroba, którą da się odwrócić*.

Otyłość i cukrzyca typu 2 są ze sobą blisko związane, a podwyższona waga na ogół zwiększa ryzyko choroby – choć korelacja między nimi nie jest perfekcyjna. Większość leków, których używa się do leczenia cukrzycy typu 2 nie powoduje utraty wagi. Wręcz przeciwnie. Przykładowo, insulina cieszy się złą sławą, ponieważ skutkuje *przybieraniem na wadze*. Leki nie pomagają, ponieważ utrata wagi to klucz do odwrócenia cukrzycy typu 2. Poprawiają poziom glukozy we krwi, ale nie wpływają na podstawową przyczynę cukrzycy. Tylko *udajemy*, że to robią – i dlatego niektórzy lekarze myślą, że cukrzyca typu 2 jest chorobą przewlekłą i nieuleczalną.

Istnieje także tendencja do ukazywania cukrzycy typu 2 jako nieodłącznej części współczesnego życia, ale nie jest to prawda. *Jedynie*

zmiana diety i stylu życia – a *nie* leków – odwróci efekty tej choroby, ponieważ cukrzyca typu 2 jest w dużej mierze chorobą żywieniową. Najważniejszym czynnikiem jest utrata wagi. Te same reguły, które odwracają efekty cukrzycy typu 2 pozwalają jej także zapobiec.

EPIDEMIA CUKRZYCY

Diabetes mellitus to nazwa grupy zaburzeń metabolicznych, które charakteryzuje chronicznie wysoki poziom glukozy we krwi – hiperglukemia. Prefiks *hiper* oznacza „nadmiernie”, a sufix *emia* – „we krwi”. Zatem określenie to znaczy dosłownie „nadmiar glukozy we krwi”.

Istnieją cztery ogólne kategorie cukrzycy: typu 1, typu 2, cukrzyca ciężarnych (wysoki poziom glukozy we krwi powiązany z ciążą) i „inne specyficzne rodzaje”. Cukrzyca typu 2 występuje zdecydowanie najpowszechniej. Cukrzyca ciężarnych nie jest z definicji chorobą przewlekłą, choć stanowi czynnik ryzyka związany z rozwojem cukrzycy typu 2 w przyszłości.

Cukrzyca typu 1 to choroba autoimmunologiczna, co oznacza, że układ odpornościowy ciała uszkadza komórki wysp trzustkowych, które wydzielają hormon insulinę. Często występuje ona u dzieci. Dla kontrastu, cukrzyca typu 2 historycznie atakowała starszych dorosłych, ale jej rozpowszechnienie wśród dzieci na całym świecie szybko wzrasta, odzwierciedlając wzrost występowania u nich otyłości. Cukrzyca typu 2 odpowiada w sumie za 90-95% przypadków cukrzycy na świecie. Zazwyczaj rozwija się stopniowo, na przestrzeni wielu lat i postępuje w uporządkowany sposób, od stanu przedcukrzycowego do całkowicie rozwiniętej cukrzycy typu 2.

Cukrzyca typu 1 i cukrzyca typu 2 są zasadniczo swoimi całkowitymi przeciwieństwami: pierwszą charakteryzują bardzo niskie poziomy insuliny, a drugą bardzo wysokie. Jednak, co ciekawe, współczesne metody leczenia za pomocą leków dążą do obniżenia

poziomu glukozy we krwi poprzez podwyższenie insuliny w przypadku obu typów – chociaż wysoki poziom glukozy we krwi nie jest samą chorobą, lecz zaledwie jej *objawem*. Insulina pomaga na cukrzycę typu 1, ponieważ podstawowym problemem tej choroby jest naturalny niedobór insuliny we krwi. Jednak podstawowym problemem cukrzycy typu 2 jest insulinooporność, która pozostaje w zasadzie nieleczona przy użyciu standardowych medykamentów.

Problem cukrzycy typu 2 nie jest trywialny. W Stanach Zjednoczonych cierpi na nią 14,3% dorosłych, a 38% populacji znajduje się w stanie przedcukrzycowym – łącznie 52,3%. Oznacza to, że po raz pierwszy w historii więcej jest osób, które cierpią na cukrzycę niż tych, które jej nie mają. Stan przedcukrzycowy i cukrzyca stanowią nową normę. Co gorsza, rozpowszechnienie cukrzycy typu 2 wzrosło wyłącznie na przestrzeni ostatnich 40 lat, co jasno potwierdza, że ta epidemia nie jest jakąś chorobą genetyczną lub częścią normalnego procesu starzenia się. To problem ze stylem życia. Jak zatem rozwija się cukrzyca typu 2?

Cukrzycę typu 2 powoduje zbyt duża ilość cukru

Wszystkie pokarmy składają się z trzech głównych części składowych, zwanych makroelementami. Są to białka, tłuszcze i węglowodany – układ pokarmowy radzi sobie z każdym z nich inaczej. Po zjedzeniu pokarmy zostają rozbite, by łatwiej się wchłaniały. Białka rozbijane są na aminokwasy. Tłuszcze – na kwasy tłuszczowe. Węglowodany, składające się z łańcuchów cukrów, rozbijane są na mniejsze cukry, między innymi glukozę. Aminokwasy, kwasy tłuszczowe i glukoza przenoszone są po całym ciele przez krwiobieg.

Kiedy spożywasz cukier, twoje ciało wydziela hormon – insulinę – by pomóc przenieść go do twoich komórek, gdzie przetwarzany jest na energię. Jeśli nie spalisz wystarczającej ilości tego cukru poprzez aktywność fizyczną, to na przestrzeni dekad twoje komórki całkowicie się zapełnią i nie będą w stanie pomieścić więcej. Kiedy

insulina nie może wmusić większej ilości cukru do twoich przepęlnionych komórek, jego nadmiar rozlewa się z powrotem do krwi. Cukier podróżuje przez twoją krew jako glukoza, a posiadanie jej zbyt dużej ilości – znane jako wysoki poziom glukozy we krwi – to główny objaw cukrzycy typu 2.

Wyobraź sobie swoje ciało jako wielką cukiernicę. W dniu twoich narodzin jest pusta. Po upływie kilku dziesięcioleci, jeśli jesz za dużo cukru i rafinowanych węglowodanów, cukiernica stopniowo się zapełnia. Gdy jest pełna, a ty jesz, cukier zostaje do niej wciśnięty na siłę, ale wysypuje się po bokach cukiernicy.

Wysoki poziom glukozy we krwi stanowi jedynie część problemu. Wydaje się, że gdy glukozy jest zbyt dużo, insulina nie wykonuje swojego zwyczajowego zadania – nie przenosi cukru do komórek. Mówimy, że ciało stało się insulinooporne. Ale nie jest to tak naprawdę winą insuliny. Główny problem polega na tym, że komórki są już przepęlnione glukozą. Glukozy jest za dużo nie tylko we krwi – jest jej za dużo także we wszystkich komórkach. Cukrzyca typu 2 to po prostu zjawisko przepęlnienia, związane ze zbyt dużą ilością glukozy w *całym ciele*.

W reakcji na nadmiar glukozy we krwi ciało wydziela jeszcze więcej insuliny, by „przewyciężyć” oporność na nią. Wmusza to więcej glukozy do przepęlnionych komórek, by utrzymać normalne poziomy we krwi. To działa, ale efekt jest jedynie tymczasowy. Problem nadmiaru cukru nie został rozwiązany; został jedynie przeniesiony z krwi do komórek, pogłębiając insulinooporność. W pewnym momencie, nawet mając większą ilość insuliny, ciało nie może już wmusić więcej glukozy do komórek.

Co się dzieje, gdy nadmiar glukozy nie zostanie usunięty z organizmu? Po pierwsze, produkowane jest coraz więcej i więcej insuliny, by wmusić do komórek coraz więcej i więcej glukozy. Ale ta *hyperinsulinemia* powoduje jedynie większą insulinooporność – powstaje błędne koło. Kiedy poziomy insuliny ostatecznie nie mogą już nadażyć za rosnącą „opornością”, poziom glukozy we

krwi gwałtownie wzrasta. Właśnie wtedy diagnozuje się cukrzycę typu 2.

Twój lekarz może przepisać ci leki, na przykład zastrzyki insuliny, by obniżyć poziom glukozy we krwi. *Jednak insulina nie eliminuje tego nadmiaru glukozy z organizmu.* Zamiast tego w dalszym ciągu wyciąga ją z krwi i wciska z powrotem do organizmu. Dostarczana jest do wszystkich innych narządów – nerek, nerwów, oczu i serca. Podstawowy problem pozostaje oczywiście bez zmian.

Cukiernica wciąż jest przepełniona. Insulina przeniosła po prostu glukozę z krwi, gdzie dało się ją wykryć, do ciała – gdzie jest to niemożliwe. Kiedy następnym razem coś jesz, cukier ponownie wysypuje się do krwi, a ty wstrzykujesz sobie insulinę, by wcisnąć go z powrotem do komórek twojego ciała. Jeszcze raz powtarza się to samo zjawisko przepełnienia.

Kiedy większe ilości insuliny wmuszają większe ilości glukozy do już zapełnionej komórki, rozwija się większa insulinooporność. *Więcej insuliny powoduje większą insulinooporność.* Kiedy przekroczyłeś już to, co twoje ciało może wyprodukować naturalnie, leki zawiera-



jące insulinę mogą przejść kontrolę. Początkowo potrzebujesz tylko jednego leku (np. metforminy), ale w końcu robią się z tego dwa (np. metformina i DPP4), a następnie trzy (np. metformina, DPP4 i sulfonylomocznik), a dawki będą się zwiększały. Rzecz w tym, że jeśli przyjmujesz coraz więcej leków, by utrzymać glukozę we krwi na tym samym poziomie, twoja cukrzyca w rzeczywistości się pogarsza!

Objaw (wysoki poziom glukozy we krwi) zostaje złagodzony wraz z użyciem insuliny, ale *choroba* (cukrzyca) pogarsza się. Leki mogą

jedynie ukryć glukozę we krwi, wypychając ją do już nabrzmiąłych komórek. Sytuacja z cukrzycą *wygląda* lepiej, ale tak naprawdę jest gorzej.

Kiedy nadmiar glukozy gromadzi się w ciele na przestrzeni dziesięciu lub dwudziestu lat, każda jego komórka *zaczyna po prostu gnić* – właśnie dlatego cukrzyca typu 2, w przeciwieństwie do niemal każdej innej choroby, atakuje wszystkie narządy. Twoje oczy gniją i tracisz wzrok. Twoje nerki gniją i potrzebna ci dializa. Twoje serce gnije, więc doznajesz jego ataku i niewydolności. Twój mózg gnije i chorujesz na Alzheimera. Twoja wątroba gnije i doznajesz choroby stłuszczenia i marskości wątroby. Twoje nogi gniją i pojawia się cukrzycowe owrzodzenie stopy. Twoje nerwy gniją i rozwija się neuropatia cukrzycowa. Żadna część ciała nie zostaje oszczędzona.

Cukrzyca typu 2 może być zasadniczo rozumiana jako choroba powodowana przez zbyt dużą ilość insuliny, która produkowana jest ze względu na spożywanie zbyt dużych ilości cukru. Insulina jest niczym klucz, który wpasowuje się do zamka każdej komórki, by wprowadzić do środka glukozę. Ujęcie problemu w ten sposób jest czymś niezwykle skutecznym, ponieważ rozwiązanie natychmiast staje się oczywiste. Jeśli poziomy insuliny są zbyt wysokie, musimy je obniżyć. Jak? Redukując nasze spożycie cukru – szczególnie cukrów dodanych i rafinowanych węglowodanów.

Cukrzyca typu 2 to również choroba magazynowania energii

Glukoza zapewnia działającej tkance energię, a jej nadmiar przechowywany jest w wątrobie. Aminokwasy są wykorzystywane do produkcji białek, na przykład tych, które znajdują się w mięśniach, skórze i tkance łącznej, ale ich nadmiar zostaje przetworzony w wątrobie na glukozę, ponieważ aminokwasy nie mogą być bezpośrednio przechowywane. Kiedy twoja pilna potrzeba energii zostaje zaspokojona, insulina daje sygnał, by przechować pozostałą energię z pożywienia na później.

Twoje ciało przechowuje energię z pożywienia w dwóch formach: jako glikogen i tkankę tłuszczową. Nadmiar glukozy – niezależnie od tego, czy pochodzi z białek, czy z węglowodanów – tworzy długie łańcuchy, by uformować cząsteczkę glikogenu, która przechowywana jest w wątrobie. Z łatwością może zostać przetworzona na glukozę i z niej oraz uwolniona do krwiobiegu na użytek dowolnej komórki w ciele.

Wątroba może zgromadzić ograniczoną ilość glikogenu, a gdy się zapełni, nadmiar glukozy zostaje przekształcony w tłuszcz podczas procesu zwanego *de novo lipogenesis* (DNL). *De novo* oznacza „od nowa”, a więc znaczenie tego terminu to dosłownie „tworzenie nowego tłuszczu”. Insulina przekształca nadmiar glukozy w nowe cząsteczki tłuszczu, które mogą zostać wyeksportowane z wątroby do komórek zwanych adipocytami, mogących składować tłuszcz przez dłuższy czas.

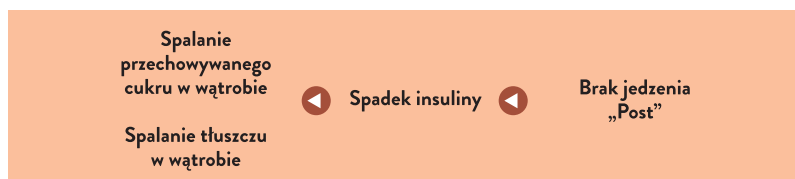
Słowo *post* oznacza dowolny okres, w którym nie jemy, a nasze ciało polega wtedy na swojej przechowywanej energii: glikogenie i tłuszczu. Kiedy jemy, nasze poziomy insuliny wzrastają, sygnalizując ciału, by przestało spalać cukier i tłuszcz i zaczęło je przechowywać.

Jedzenie ▶ **Wzrost insuliny** ▶ **Produkcowanie tłuszczu w wątrobie**

Kilka godzin po posiłku glukoza we krwi się obniża, a poziomy insuliny zaczynają spadać. By zapewnić energię, wątroba zaczyna rozkładać przechowywany glikogen na jego składowe cząsteczki glukozy i uwalnia je do ogólnego krążenia krwi. To zaledwie odwrócony proces przechowywania glikogenu. Zachodzi podczas większości nocy – przyjmując, że wtedy nie jesz.

Glikogen jest łatwo dostępny, ale w ograniczonych ilościach. Podczas krótkiego postu (24-36 godzin) glikogen dostarcza całej glukozy, której potrzeba do normalnego funkcjonowania ciała. Kiedy glikogen się wyczerpie – jak w przypadku długotrwałego postu

– spalany jest tłuszcz, by uzyskać energię. To tylko odwrócony proces składowania tłuszczu.



Ten proces przechowywania i uwalniania energii zachodzi każdego dnia. Taki dobrze opracowany, zrównoważony system zwykle sam trzyma się w ryzach. Jemy, insulina idzie w górę i przechowujemy energię jako glikogen i tłuszcz. Pościmy, insulina spada i wykorzystujemy zapasy glikogenu i tłuszczu. Tak długo jak żywienie (wysoki poziom insuliny) jest zrównoważone z postem (niski poziom insuliny), nie zyskuje się ogólnego tłuszczu. Jeśli jednak wysoki poziom insuliny się utrzymuje, ciało otrzymuje nieustanny sygnał, by przechowywać energię z pożywienia pod postacią tkanki tłuszczowej.

Cukrzyca typu 2 jest odwracalna i można jej zapobiec bez korzystania z leków

Jeśli insulina pozostaje na zbyt wysokim poziomie przez zbyt długi czas, wątroba produkuje za pomocą DNL większą ilość nowego tłuszczu niż może zostać wyeksportowana i gromadzi się on w jej wnętrzu. To często pierwsza oznaka hiperinsulinemii/insulinooporności.

Tłuszcz ostatecznie gromadzi się także w innych narządach – w tym w mięśniach i trzustce. Kiedy trzustka za mocno zapcha się tłuszczem, nie może produkować wysokich poziomów insuliny, wymaganych do utrzymania relatywnie normalnych poziomów glukozy we krwi – stawia się wtedy diagnozę cukrzycy typu 2.

Nadmiar insuliny napędza produkcję tłuszczu ektopowego oraz naciek narządów. Ten nadmiar napędzany jest z kolei przez przesadną konsumpcję cukru w diecie, głównie glukozy i fruktozy.

Zasadniczo – *cukrzyca typu 2 to choroba powodowana w całości przez zbyt dużą ilość cukru.*

Kiedy zrozumiemy, że cukrzyca typu 2 to po prostu zbyt dużo cukru w ciele, rozwiązanie staje się oczywiste. Pozbądź się cukru. Nie ukrywaj go. Pozbądź się go. Tak naprawdę istnieją zaledwie dwa sposoby, by to zrobić.

1. Nie spożywaj cukru.
2. Spal go.

Nie różni się to od zlewu, z którego wylewa się woda. Przestań dolewać do niego wodę albo trochę jej spuść.

Krok 1: Nie spożywaj cukru

Pierwszy krok polega na wyeliminowaniu wszystkich cukrów i rafinowanych węglowodanów z twojej diety. Cukry dodane nie posiadają wartości odżywczej i można z nich bezpiecznie zrezygnować. Węglowodany złożone to po prostu długie łańcuchy cukrów. Wysoce rafinowane węglowodany, na przykład mąka, szybko przetwarzane są na glukozę. Optymalną strategią jest ograniczenie lub wyeliminowanie z diety chleba, makaronu, białego ryżu i ziemniaków, a także innych warzyw skrobiowych.

Kolejną strategią na unikanie konsumpcji cukru jest utrzymywanie umiarkowanego – nie wysokiego – spożycia białka. Kiedy zostaje strawione, białko żywieniowe, na przykład mięso, rozkłada się na aminokwasy. Odpowiednia ilość białka jest potrzebna, by utrzymać dobre zdrowie, ale nadmiaru aminokwasów nie da się przechowywać w ciele, więc wątroba przetwarza je na glukozę. Zatem jedzenie zbyt dużych ilości białka również dokłada organizmowi cukru. Unikaj wysoce przetworzonych, skoncentrowanych źródeł białka, na przykład szejków, batoników i odżywek proteinowych.

A co z tłuszczem w diecie? Tłuszcze naturalne, na przykład te, które znajdują się w awokado, orzechach i oliwie z oliwek – ważne elementy diety śródziemnomorskiej – wywołują minimalny efekt na

poziom glukozy lub insuliny we krwi i powszechnie wiadomo, że dobrze wpływają zarówno na chorobę serca, jak i cukrzycę. Jajka i masło to również znakomite źródła tłuszczów naturalnych i cholesterolu pokarmowego, które nie wiążą się z negatywnymi efektami zdrowotnymi. Spożywanie tłuszczów pokarmowych nie prowadzi do cukrzycy typu 2 lub choroby serca. Właściwie może być korzystne, ponieważ nie dodaje się w ten sposób cukru do ciała.

By uniknąć spożywania cukru, trzymaj się żywności pełnowartościowej, naturalnej i nieprzetworzonej. Stosuj dietę o niskiej zawartości rafinowanych węglowodanów, umiarkowanej zawartości białka i wysokiej zawartości tłuszczów naturalnych.

Krok 2: Spal go

Ćwiczenia fizyczne z pewnością mogą pomóc w walce z cukrzycą typu 2, ale jest to znacznie mniej skuteczne rozwiązanie niż post – najprostsza i najpewniejsza metoda, by zmusić swoje ciało do spalania cukru.

Post to po prostu odwrotna strona jedzenia: jeśli nie jesz, pościsz. Kiedy jesz, twoje ciało *przechowuje* energię z pożywienia. Kiedy pościsz – *spala* ją. Glukoza to najłatwiej dostępne źródło energii z pożywienia, więc dłuższe okresy postu pozwalają spalić więcej magazynowanego cukru.

Choć post może brzmieć jak coś bardzo trudnego, to jest to do słownie najstarsza terapia dietetyczna, znana i stosowana bezproblemowo na przestrzeni całej historii ludzkości. Jeśli przyjmujesz leki na receptę, powinieneś zasięgnąć porady lekarza. Ale najważniejsza kwestia wygląda następująco:

Czy poziom glukozy w twojej krwi spadnie, jeśli nie będziesz jadł? Oczywiście.

Czy stracisz na wadze, jeśli nie będziesz jadł? Oczywiście.

Na czym więc polega problem? Ja żadnego nie widzę.

Popularną strategią spalania tłuszczu jest poszczenie przez 24 godziny, dwa-trzy razy w tygodniu. Kolejny popularny sposób polega na poszczeniu przez 16 godzin, pięć-sześć razy w tygodniu.

To tyle. To wszystko, co musimy zrobić. A najlepsze, że jest to w pełni naturalne i całkowicie darmowe. Żadnych leków. Żadnej operacji. Żadnych kosztów. Cukrzyca typu 2 to choroba żywieniowa – odpowiedzią na nią są rozwiązania żywieniowe. Krok 1 to wiedzieć co jeść. Krok 2 – kiedy jeść.

CO JEŚĆ?

Post to tylko część rozwiązania. Istotna jest również wiedza na temat tego, jakie produkty należy jeść. Oto nasze trzy najlepsze „zasady” żywieniowe, które pomogą w obniżeniu poziomu glukozy we krwi, zredukowaniu insuliny i odwróceniu cukrzycy typu 2.

ZASADA #1: Wyeliminuj wszystkie cukry dodane i całkowicie unikaj fruktozy

Najważniejszą zasadą jest wyeliminowanie z diety wszystkich cukrów dodanych. Przypomnij sobie, że insulinooporność to rezultat stłuszczenia wątroby, która staje się przepełniona i nie jest w stanie zaakceptować większej ilości glukozy. Najważniejszy czynnik determinujący stłuszczenie wątroby, to fruktoza zawarta w sacharozie (cukier stołowy) oraz syropie wysokofruktozowym. Cukier stołowy to w 50% glukoza i w 50% fruktoza. Syrop wysokofruktozowy ma w sobie 55% fruktozy.

Każda komórka ciała może pomóc w rozproszeniu glukozy, ale wątroba to jedyny narząd, który może metabolizować fruktozę. Dlatego właśnie o wiele bardziej prawdopodobne jest, że stłuszczenie wątroby wywoła fruktoza, a nie glukoza. Czysta fruktoza nie jest

powszechnie dostępna, ale można ją znaleźć w niektórych przetworzonych produktach. Nie daj się oszukać: maltoza, dekstroza, melasa, hydrolizowana skrobia, miód, cukier inwertowany, cukier trzcinowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop wysokofruktozowy, cukier brązowy, słodzik kukurydziany, syrop ryżowy/kukurydziany/trzcinowy/klonowy/słodowy/złocisty/palmowy i nektar z agawy – to wszystko nazwy różnych rodzajów cukru. Nie mają wartości odżywczej i można z nich bezpiecznie zrezygnować.

Niektóre produkty, których wyeliminowanie jest oczywiste, to napoje słodzone cukrem, w tym napoje gazowane, mrożona herbata, napoje izotoniczne, mieszane napoje alkoholowe, soki, smoothie, smakowe napoje kawowe i „ulepszona” woda. Te płyny są pełne cukru. Ciasteczka, ciasta, muffiny, cupcakes, lody i większość deserów, to jego kolejne oczywiste źródła.

Praktycznie wszystkie produkty przetworzone zawierają cukry dodane, z prostego powodu – wzmacniają one smak i teksturę, nie pociągając za sobą niemal żadnych kosztów. Sprawdź etykiety na produktach mięsnych – cukier często dodaje się do sosu lub podczas przetwarzania. Często ukrywa się go w dodatkach (keczup, relisz), sosach do spaghetti/pomidorowych, smakowych jogurtach, dressingach do sałatek, sosach barbecue, sosach jabłkowych i mieszankach przypraw. Płatki śniadaniowe i batoniki granola zazwyczaj również zawierają bardzo dużo cukru. Popytaj też o posiłki jedzone w restauracji; cukier często występuje w słonych daniach, ponieważ jest to tani sposób, by sprawić, że wszystkie produkty będą lepiej smakowały.

Co z owocami? Nie ma chemicznej różnicy pomiędzy fruktozą zawartą naturalnie w owocach a fruktozą wewnątrz sacharozy. Jak ze wszystkim – dawka czyni truciznę. Moją najlepszą radą jest unikanie spożywania nadmiernych ilości owoców, zwłaszcza, że wiele współczesnych odmian dostępnych jest obecnie przez cały rok i hoduje się je, by były słodsze niż w przeszłości. Suszone owoce zawierają zazwyczaj dużo cukru i dlatego prawdopodobnie najlepiej unikać daktyli, rodzynek, suszonej żurawiny i ruloników owocowych.

Co ze sztucznymi słodzikami? Radzę pacjentom, by unikali wszystkich słodzików, niezależnie od tego, czy zawierają kalorie. Choć może wydawać się logiczne, że zastąpienie cukru niekalorycznymi słodzikami okaże się pomocne, to dowody empiryczne wskazują, że tak nie jest. Gdyby niekaloryczne słodziki naprawdę mogły zredukować występowanie cukrzycy i otyłości, nie borykalibyśmy się z epidemią. Po prostu zastąpilibyśmy cukier słodzikami, a epidemia cukrzycy powinna ustać. Ale tak się nie stało. Kiedy ostatni raz ktoś powiedział ci „Przerzuciłem się na słodziki, a moja cukrzyca zniknęła”? Przez dziesięciolecia powszechnie używaliśmy tych substancji chemicznych w naszym pożywieniu, a dowody empiryczne są jasne: sztuczne słodziki nie są lepsze od cukru. Unikaj ich wszystkich.

Co zatem możesz zrobić z deserem? Mały talerzyk orzechów i serów to bardzo satysfakcjonujące zakończenie posiłku, bez ciężaru cukrów dodanych. Większość orzechów jest pełna zdrowych tłuszczów mononienasyconych, zawiera niewiele – lub wcale – węglowodanów i dużo błonnika, który podwyższa płynące z nich potencjalne korzyści zdrowotne. Wiele badań wskazuje na związek pomiędzy zwiększoną konsumpcją orzechów i lepszym zdrowiem, w tym obniżeniem ryzyka wystąpienia choroby serca i cukrzycy. Jednak jak z każdym pokarmem, kluczem do zdrowia pozostaje umiarkowanie.

A co zostaje do picia?

Woda

Najlepszy napój to naprawdę po prostu zwykła lub gazowana woda. Dodatek plasterka cytryny, limonki albo pomarańczy to odświeżająca odmiana. Dodanie do wody owoców (np. truskawek), ziół (np. mięty) lub warzyw (np. ogórka) i pozostawienie na noc, to świetny sposób, by nadać jej smaku. Skorzystaj z domowego saturatora, na przykład marki SodaStream, by samemu przygotować wodę gazowaną. Istnieje kilka innych napojów, które również są pyszne i nie podwyższają insuliny (patrz: kolejna strona).

Herbata

Najpopularniejszy napój na świecie, zaraz po wodzie. Czarna herbata odpowiada za niemal 75% globalnej konsumpcji herbat. Zebrane liście są w pełni sfermentowane, co nadaje jej charakterystycznego czarnego koloru. Czarna herbata często zawiera więcej kofeiny niż inne odmiany. Herbata oolong jest częściowo sfermentowana, co oznacza, że przechodzi krótszy okres fermentacji.

Zielona herbata nie jest sfermentowana. Naturalnie zawiera znacznie mniej kofeiny niż kawa, a występujące w niej polifenole mogą pobudzić metabolizm, co z kolei może poprawić spalanie tłuszczu. Co więcej, picie zielonej herbaty powiązane ze zwiększonym utlenianiem tłuszczu podczas ćwiczeń, zwiększonym spoczynkowym wydatkowaniem energii i obniżonym ryzykiem różnych rodzajów raka. Zielona herbata jest szczególnie bogatym źródłem katechin – uważa się, że chronią one przed chorobami metabolicznymi.

Herbaty ziołowe to napary z ziół, przypraw lub innych substancji roślinnych w gorącej wodzie. Nie są to prawdziwe herbaty, ponieważ nie zawierają liści herbaty. Niemniej jednak są to znakomite napoje bez cukrów dodanych.

Kawa

Ze względu na wysoką zawartość kofeiny kawę uznaje się czasem za niezdrową. Niedawne badania sugerują jednak, że zarówno jej kofeinowe, jak i bezkofeinowe wersje wydają się chronić przed cukrzycą typu 2. W przeglądzie z 2009 roku stwierdzono, że każda codzienna filiżanka kawy zmniejszała ryzyko cukrzycy o 7% – nawet do sześciu filiżanek dziennie (obniżenie ryzyka o 42%). Kawa może także chronić przed chorobą Alzheimera, chorobą Parkinsona, marskością i rakiem wątroby. Choć te badania nie stanowią dowodów na płynącą z niej korzyść, to sugerują, że kawa może nie być tak szkodliwa, jak sobie wyobrażaliśmy. (Pamiętaj jednak, by nie dodawać do niej cukru!).

WŁOSKA ZUPA Z BIAŁĄ FASOLĄ

PRZEPIS NA 6 PORCJI

Zachowaj resztki skórek parmezanu w zamrażalniku do momentu, gdy będziesz chciał przygotować tę zupę. Preferuję suszone fasolki, ponieważ możesz nadać im więcej smaku podczas ponownego namoczenia. Pamiętaj, by podczas przygotowania nie przesolić zupy; sól znajduje się już w bekonie i skórkach parmezanu.

ZUPA

- 1 średnia cebula
- 3 ząbki czosnku 170 g bekonu
- 1 duży pęczek szpinaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka pasty pomidorowej
- 1 puszka (398 ml) pomidorów pokrojonych w kostkę
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 2 szklanki/500 ml bulionu warzywnego
- Sok z cytryny

- 2 skórki parmezanu
- Sól i pieprz

FASOLKI

- $\frac{3}{4}$ szklanki/155 g suszonych fasolek navy lub cannellini (albo z puszki o pojemności 398 ml)
- 1 liść laurowy
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Szczypta papryki czerwonej w płatkach lub wędzonej papryki w proszku
- Sól i pieprz

- 1 Jeśli używasz suszonych fasolek, mocz je przez co najmniej 8 godzin w około 3 szklankach świeżej wody z dużą szczyptą soli. Po tym czasie fasolki wraz z wodą umieść w garnku na zupę, dodaj liść laurowy, oliwę z oliwek, płatki czerwonej papryki i pieprz, a następnie ustaw garnek na dużym ogniu. Kiedy woda się zagotuje, zmniejsz płomień do średniego i gotuj na wolnym ogniu przez około 45 minut lub do momentu, gdy fasolki będą miękkie, ale pozostaną jędrne. Odsącz wodę i odrzuć liść laurowy.
- 2 Pokrój cebulę w kostkę. Drobno posiekaj czosnek. Pokrój bekon w kostkę. Z grubsza posiekaj szpinak.
- 3 Umieść bekon w zimnym rondlu, na średnim ogniu; smaź, aż bekon zbrązowieje. Wyjmij z rondla, pozostawiając w nim 1-2 łyżki wytopionego tłuszczu. Dodaj oliwę z oliwek, cebulę i czosnek, smaź na średnim ogniu, aż cebula się zeszkli, a czosnek nabierze aromatu, 5-7 minut. Przypraw pieprzem i dodaj fasolki, pastę pomidorową, pomidory, paprykę w proszku, zioła prowansalskie i skórki parmezanu. Mieszaj, aż wszystko się połączy i gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut – tak, by część cieczy z warzyw się wygotowała.
- 4 Dodaj bulion warzywny i dodatkową szklankę wody. Ustaw średni ogień i doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj bez przykrycia przez około 30 minut lub do momentu, gdy bulion lekko się zagęści. Przypraw solą i pieprzem.
- 5 Zdejmij z ognia i dodaj do zupy szpinak oraz bekon. Skrop sokiem z cytryny, przelej chłodną do sześciu osobnych misek i podawaj.

Patrz: zdjęcie na stronach 82-83



Polecamy:



Najlepsza książka kucharska, która uzupełnia publikację *Cukrzycę można wyleczyć*, autora bestsellerów „New York Timesa” i pioniera przerywanego postu, dr. Jasona Funga. Pomógł on zapobiegać i odwracać cukrzycę typu 2 dzięki swojej przełomowej książce *Kod otyłości*, a także umożliwił tysiącom ludzi schudnięcie. Stosowanie się do jego sprawdzonych rad, dotyczących zapobiegania insulinooporności poprzez przerywany post i dietę niskowęglowodanową/wysokotłuszczową, teraz stanie się jeszcze łatwiejsze.

Ta książka kucharska zawiera:

- kolorowe zdjęcia i 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną i wspierają odchudzanie;
- harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 30- i 36-godzinne;
- listy zakupów spożywczych;
- aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z przyrostem masy ciała i cukrzycą typu 2;
- przepisy na pyszne i urozmaicone dania, które nigdy ci się nie nudzą.

Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie

Patroni:



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8272-221-5



9 788382 722215