

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Michael Mosley

THE-8-WEEK BLOOD SUGAR DIET

Copyright © Parenting Matters Ltd 2015

Recipes copyright © Dr Sarah Schenker

Translation Copyright © 2017 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

Podaci izneti u ovoj knjizi namenjeni su samo za opštu upotrebu. Nikako ih ne treba koristiti kao medicinski savet. Izdavač i autori nisu odgovorni ni za kakve zdravstvene probleme koji bi mogli zahtevati medicinsku pomoć. Ako imate bilo kakav zdravstveni problem, ili u ma kojem pogledu sumnjate u savete iznete u ovoj knjizi, svakako razgovarajte sa ovlašćenim stručnjakom za medicinu, ishranu ili bilo koju odgovarajuću oblast.

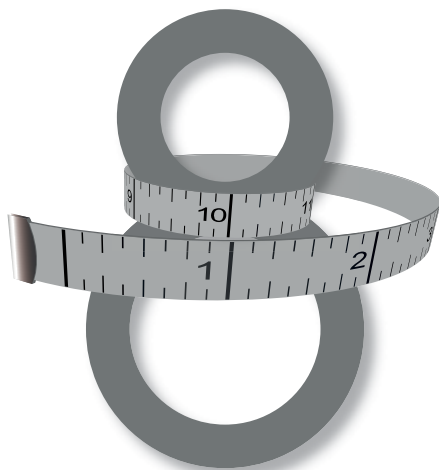
ISBN 978-86-10-01910-0



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

DR MAJKL MOZLI

Dijeta



NEDELJA

SMANJITE ŠEĆER U KRV
I REPROGRAMIRAJTE SVOJE TELO

Prevela Zvezdana Šelmić



Beograd, 2017.

SADRŽAJ

Predgovor, prof. Roj Tejlor	7
Uvod	9

NAUKA

Epidemija gojaznosti: Zašto smo u situaciji u kojoj smo	21
Kako rešiti problem sa dijabetesom?	35
Da li ste u rizičnoj grupi za dijabetes tip 2?	55
Smanjivanje ugljenih hidrata	65
Povratak VLCD (ishrana sa vrlo malo kalorija)	77

ISHRANA

Tri osnovna principa dijeta za šećer u krvi i šta da uradite pre nego što počnete sa njom	87
Dijeta u praksi	107
Biti aktivan	131
Pripremite se u glavi	143
Zaključak	149

RECEPTI I PLANOVI ISHRANE

Dodatak, napomene, indeks	153
---------------------------	-----

PREDGOVOR

Godine 2006. listao sam jedan naučni časopis kad mi je pažnju privukla jedna stranica u njemu. Radilo se o studiji koja se bavila barijatrijskom operacijom, izvršenom na gojaznim ljudima sa dijabetesom tip 2. Na jednoj stranici bio je grafikon sa nivoom šećera u krvi ispitanika posle operacije. U roku od nekoliko dana posle operacije šećer u krvi se vratio na normalu, a mnogi među njima više nisu morali da uzimaju lekove.

To je bilo upečatljivo zapažanje, jer se veruje da je dijabetes tip 2 doživotna, neizlečiva bolest. Ljudima se obično kaže da imaju poremećaj koji će zahtevati prvo pilule, potom verovatno i insulin, i da će morati da se naviknu na život sa dijabetesom. Ova konkretna studija privukla mi je pažnju zbog činjenice da je povratak na normalan nivo šećera u krvi bio veoma brz. To se slagalo sa teorijom na kojoj sam radio u to vreme: da je dijabetes tip 2 prosto rezultat postojanja suviše masti u jetri i pankreasu, što ometa proizvodnju insulina. Iznenadan povratak na normalnu koncentraciju šećera u krvi nije bio posledica same operacije, nego činjenice da je količina hrane koju su učesnici jeli naglo smanjena. Ako je teorija tačna, dijabetes tip 2 mogao bi se potpuno izlečiti isključivo restrikcijom ishrane.

Nauka napreduje polako i oprezno. Svaku hipotezu treba strogo ispitati. Tokom protekle decenije moj istraživački tim, kao i drugi timovi sa Univerziteta Njukasl istraživali su detaljno sve mehanizme koji leže iza dijabetesa tip 2. Razvili smo nove načine merenja sadržaja masti u jetri i pankreasu, pomoću moćnih skenera magnetne rezonance.

Sada smo završili pažljivo proučavanje koje je pokazalo da ljudi koji zaista žele da se oslobode dijabetesa tip 2 mogu, za samo osam nedelja, značajno da izgube na težini i da vrate šećer u krvi na normalu ili vrlo blizu normale. Više neće imati dijabetes, ukoliko uspeju da zadrže postignutu težinu. Pokazali smo da je moguće izlečiti bolest koja se i dalje smatra neizlečivom.

A kakve su dugoročne posledice na ukupno zdravlje? Da li postoje i loše strane za neke ljude? Da bismo odgovorili na ta i druga značajna pitanja, *Diabetes UK* finansirao je veliku studiju na nivou primarne zdravstvene zaštite koja će trajati do 2018. godine.

U međuvremenu, veoma mi je drago što je dr Majkl Mozli naglasio značaj gubitka težine u kontrolisanju količine šećera u krvi. Njegova velika veština leži u sposobnosti da populariše medicinska saznanja i prenosi ih u svakodnevni život.

U ovoj knjizi o najvećem zdravstvenom problemu našeg vremena sakupio je čvrste naučne informacije iz pouzdanih izvora i istkao priповest koja donosi duboko razumevanje, ilustrovanu mnogim pojedinačnim pričama.

Ako imate dijabetes tip 2 i ako želite da pokušate da povratite zdravlje, ovo je knjiga za vas. Ako je neko u vašoj porodici oboleo, dajte knjigu i njima. U 21. veku svako od nas mora se boriti protiv pojave koja je nova u našem društvu: po prvi put posle 200 000 godina postojanja i evolucije homo sapijensa, moramo naučiti kako da izbegnemo štetu koju nam nanosi uvek prisutan višak hrane.

Prof. Roj Tejlор
novembar 2015

UVOD

Milioni ljudi imaju visok šećer u krvi – a mnogi od nas to ni ne znaju.

Možda ste često žedni, ili često morate da mokrite. Možda vam ogrebotine sporo zarastaju ili ste neuobičajeno umorni. Ili, što je mnogo verovatnije, uopšte nemate nikakve simptome.

A ipak, povišen šećer u krvi je veoma loša vest. Raste sve više sa starenjem, dovodi do dijabetesa tip 2 i povećava rizik od srčanih oboljenja i moždanog udara.

Ovo je knjiga o šećeru u krvi. Govori o epidemiji dijabetesa tip 2 koja je poslednjih godina zapljusnula svet. Takođe govori o podmuklom rastu šećera u krvi koji prethodi dijabetesu tip 2 – stanju koje se naziva i predijabetes. To je poziv na buđenje. Upozorenje.

Nema mnogo smisla naglašavati problem ako ne možemo da učinimo nešto u vezi s tim. Dakle, ako imate dijabetes tip 2, predstavicu vam dijetu koja, za samo osam nedelja, može da preokrene tok bolesti. Ako imate predijabetes, pokazaću vam kako da zaustavite njegovo napredovanje.

Zašto bih to radio? Zato što su mi pre nekoliko godina postavili dijagnozu dijabetesa tip 2: moj šećer u krvi bio je van svake kontrole.

Ali da krenem od početka. Studirao sam medicinu u Slobodnoj kraljevskoj bolnici u Londonu. Po diplomiranju okrenuo sam se novinarstvu, pa sam tokom poslednjih trideset godina pravio naučne i zdravstvene dokumentarce za Bi-Bi-Si – prvo iza kamere, a u poslednje vreme kao voditelj. Za te tri decenije izveštavao sam o mnogim važnim medicinskim pitanjima i intervjuisao sam veliki broj stručnjaka o vrlo raznorodnim temama. To iskustvo omogućilo mi je jedinstvenu perspektivu. Zato ne preterujem kada kažem da je epidemija dijabetesa povezanog sa gojaznošću zaista zastrašujuća.

Iskreno rečeno, većim delom karijere nisam se naročito zanimao za ishranu. Tokom studija nismo učili gotovo ništa o dejstvu hrane na telo, osim onog očiglednog „jedite manje, krećite se više“, što možda jeste istina ali nije ni od kakve pomoći.

Pre deset godina, da ste me pitali šta znam o dijetama, rekao bih vam, veoma samouvereno, da je najbolji način za mršavljenje da se ide postepeno, najbolje ishranom sa niskim sadržajem masti. Pola kilograma ili kilogram nedeljno je idealno, jer ako mršavite brže poremetićete metabolizam i dobićete jo-jo efekat. Povremeno sam pokušavao da se pridržavam tog saveta, malo bih smršao, a onda bi se kilogrami vratili. Tada nisam imao predstavu koliko je to loš savet.

A onda, pre tri godine, otišao sam kod lekara na rutinski pregled i analizu krvi. Nekoliko dana kasnije doktorka mi je telefonirala i rekla da ne samo što mi je holesterol previsok, nego mi je i šećer u krvi na nivou dijabetesa. Na samoj granici, ali ipak dijabetesa. Bilo je vreme da se uzimaju tablete. Bio sam zaprepašćen i pitao sam se šta da preduzmem. Čak i tada sam znao da to nije trivijalna bolest.

Zapravo, ne bi trebalo da se čudim. Problemi sa šećerom u krvi često su nasledni, a kada je moj otac umro relativno mlad, sa 74 godine, patio je od većeg broja bolesti uključujući i dijabetes tip 2, srčanu slabost, rak prostate i ono što sad mislim da je bilo rana demencija.

Umesto da počnem sa uzimanjem lekova do kraja života, odlučio sam da napravim dokumentarni film za Bi-Bi-Si u kome ću tražiti alternativne načine da poboljšam zdravlje.

Dok sam snimao taj dokumentarac, *Jedi, gladij, živi duže*, našao sam na radove naučnika kao što su profesor Mark Matson sa Nacionalnog instituta za starenje i dr Krista Valadi sa Univerziteta Ilinois u Čikagu, koji su istraživali nešto po imenu „isprekidano gladovanje“.

Godine istraživanja na životinjama i više opita na ljudima pokazali su višestruke koristi od periodičnog umanjivanja količine uzetih kalorija. Među njima nije samo gubitak težine, nego i poboljšanje raspoloženja i pamćenja.

I tako sam se odlučio za nešto što sam nazvao „dijeta 5 : 2“ (jedi normalno pet dana u nedelji, a dva dana smanji unos kalorija na oko 600) i utvrdio sam da je to veoma ostvarljivo. Izgubio sam 10 kg za 12 nedelja, a holesterol i šećer u krvi vratili su se na normalu. Po završetku dokumentarca napisao sam knjigu, zajedno sa Mimi Spenser, pod naslovom *Brza dijeta (Fast diet)*, i u njoj nije izneta samo naučna strana kontrolisanog gladovanja nego i praktični saveti kako se to radi (za više informacija posetite thefastdiet.co.uk).

Ipak, ta knjiga nije bila namenjena dijabetičarima, a ja sam se još tada pitao da li je ono što mi se desilo neobično. Zato sam odlučio da se detaljnije pozabavim naukom koja povezuje kalorije, ugljene hidrate, gojaznost, insulin i dijabetes. Rezultat tog poduhvata je ova knjiga.

Zašto baš sada?

Standardni nutricionistički savet je napadnut sa svih strana, kao nikad ranije. Staro uputstvo „jedite manje masti“ ozbiljno je uzdrmano

mnogobrojnim studijama koje pokazuju da je takav režim ishrane vrlo retko efikasan i da je malo ljudi u stanju da ga se pridržava.

Problem je u tome što, kada izbace masnoću, ljudi brzo ogladne, pa zato navale da jedu jeftine i slatke ugljene hidrate, a upravo oni su jedan od glavnih uzroka prehrambene katastrofe sa kojom smo danas suočeni.

Uprkos svemu, standardni savet jedva da se izmenio. Decenijama nas nadležni upozoravaju na opasnosti od masne hrane, a ignorišu opasnosti od ugljenih hidrata. Mnogi među nama znaju koliki nam je holesterol, ali vrlo je mali broj onih koji znaju koliki nam je nivo šećera u krvi, a kamoli insulina. A trebalo bi da se upitamo, jer nivo šećera u krvi raste nezapamćenom brzinom.

Danas u Velikoj Britaniji ima gotovo četiri miliona dijabetičara, a nedavna zapanjujuća vest [1] kaže da je broj Britanaca sa predijabetesom (šećer u krvi koji je preterano visok ali još nije dostigao nivo dijabetesa) više nego otrostručen u proteklih deset godina, sa 11% na preko 35%.

Prema Centru za kontrolu bolesti, u SAD stvari stoje još gore. Tamo postoji najmanje 29 miliona ljudi sa dijabetesom i ko zna koliko onih koji ni ne znaju da ga imaju.

Pevačica Peti Label otkrila je da ima dijabetes tip 2 tek kad se onesvestila na bini. Njenoj majci, takođe dijabetičaru, amputirane su obe noge, a ujak joj je oslepeo zbog iste bolesti.

Broj osoba se predijabetesom je još veći. Centar za kontrolu bolesti procenjuje da to pogađa oko 86 miliona Amerikanaca, pri čemu je možda svaki deseti svestan postojanja rizika.

Naročito su osetljivi ljudi azijskog porekla: nedavne procene kažu da preko 100 miliona Kineza ima dijabetes, a njih 500 miliona ima predijabetes. I opet većina ne zna ništa o tome. [2]

A predijabetes je još kako važan, ne samo zato što obično dovodi do dijabetesa nego i zato što je tesno povezan sa metaboličkim

sindromom, koji se ponekad naziva i sindrom X ili sindrom otpornosti na insulin.

Možda ste čuli za metabolički sindrom a možda i niste – ja nisam do pre deset godina, ali sada je neverovatno čest. I raste. Metabolički sindrom je poznat i kao „smrtonosni kvartet“, jer osim povišenog šećera u krvi uključuje povišen krvni pritisak, abdominalnu gojaznost i povišen nivo holesterola i masnoće u krvi.

A sve to povezuje hormon insulin, o kome ćete još mnogo čitati u ovoj knjizi.

Ako imate predijabetes (a ako niste išli na testiranje, nećete znati da ga imate) onda imate oko 30% šanse da ćete u roku od pet godina dobiti dijabetes.

Glumca Toma Henksa lekar je upozorio da će postati dijabetičar dosta pre nego što se to i desilo, jer je imao stalno visok šećer u krvi. Henks nije bio naročito gojazan, ali je verovatno imao previše telesne mase za svoj tip građe. Kasnije ću više govoriti o tim „ličnim pragovima masnoće“.

Kada jednom pređete iz predijabetesa u dijabetes, baciće vas na lekove pre nego što stignete da kažete „koka-kola“.

Dok sam istraživao za ovu knjigu, dobio sam imejl od ćerke jednog dijabetičara. „Moju mamu je sramota“, napisala je. „Misli da je ona kriva što je dobila dijabetes tip 2. Oduvek se stidela što je gojazna, pa ipak, ma koliko se trudila, nikako nije uspevala da smrša. Čak ni mom tati (sa kojim živi u istoj kući!) nije rekla da ima dijabetes, a i meni je rekla samo zato što sam videla da uzima neke tablete pa sam pitala zbog čega.“

Tablete su očit odgovor. Ali one ne leče osnovnu bolest i veliko je pitanje koliko su dugoročno efikasne.

U svakom slučaju, ubeđen sam da ima mnogo ljudi koji bi, kad bi imali mogućnosti, radije pribegli izmenama u načinu života nego celog života uzimali lekove. Tragedija je što malo ko dobija tu priliku.

U ovoj knjizi izneću drugačiji i neobičan način da se borimo protiv gojaznosti, dijabetesa i povišenog šećera u krvi – a to je podvrgavanje dijete za brz gubitak težine.

Pa da, čujem vas da kažete, ali to je ekspres dijeta, a ekspres di-jete nikad nisu uspješne! Odmah vratite sve što ste izgubili, i to sa dodatkom. Nije baš tako. Kao i sve drugo, zavisi od načina na koji se radi. Ako se radi na loš način, dijeta sa vrlo malim brojem kalorija izazvaće samo patnju. Ako se uradi kako treba, brz gubitak težine je izuzetno efikasan način da se oslobodimo masti, rešimo probleme sa šećerom u krvi, ublažimo dijabetes tip 2 i možda ga čak i izlečimo.

Provešću vas kroz nauku i razbiću mnoge uobičajene mitove o dijetama. Usput ćete morati da prihvatite neke radikalne ideje. Upoznaću vas sa profesorom Rojem Tejlom, zbog koga sam, između ostalog, napisao ovu knjigu. Profesor Tejlor je jedan od najuglednijih istraživača dijabetesa u Evropi i pokazao je u nekoliko studija da dijeta sa vrlo malim brojem kalorija može za samo nekoliko nedelja postići ono što se nekada smatralo nemogućim – da ublaži dijabetes tip 2. Takođe ćete upoznati ljude koji su koristili ovaj pristup i dijetom povratili zdravlje:

- Karlosa, čoveka na ivici smrti, koji se sada oseća – i izgleda – dvadeset godina mlađe.
- Lornu, koja nije imala pojma koliko joj je visok šećer, jer je bila vitka, zdrava vegetarijanka.
- Džefa, kojem samo što nisu amputirali stopalo i koji sad želi da spase ostale da ne pođu istim putem.
- Kesi, medicinsku sestru koja je dobila dijabetes tip 2 već sa 24 godine. Prepisali su joj insulin i ona je, kao i mnogi drugi koji počnu da ga uzimaju, naglo dobila na težini, do te mere da su joj nedavno ponudili operaciju za smanjenje težine.

Dijeta 8 nedelja

Pridržavajući se dijeta opisane u ovoj knjizi, izgubila je 22 kg za dva meseca. Više ne uzima lekove i nikad se nije bolje osećala.

- Dika, mog prijatelja koji je takođe izgubio 20 kg za osam nedelja, iako je i dalje uživao u hrani i piću. Godinu dana kasnije, u boljoj je formi nego što sam ga ikad video.

Svi ti ljudi nisu nikakav izuzetak. Iako su im lekari rekli „to neće uspeti i nećete uspeti da se pridržavate toga“, stotine drugih ljudi postigle su isto.

Kada smršamo, glavni izazov je, naravno, da takvi i ostanemo. Daću vam jasna uputstva o promenama koje morate da uvedete kako biste osigurali da gubitak težine ostane stalan.

Pa, da li želite da smršate, popravite zdravlje i vratite šećer u krvi na normalu? Da li želite da to postignete jedući ukusnu, zdravu hranu? E pa stigli ste na pravo mesto.

Dijeta za šećer u krvi

- Kratko, oštro i efikasno rešenje za probleme sa šećerom u krvi
- Zasnovana na naučnim opitima
- Jasan i precizan osmonedeljni plan
- Inspirativne priče o uspehu drugih ljudi
- Saveti šta da radite pošto smršate

U narednim poglavljima objasniću zašto je nivo šećera u krvi važan i šta se dešava ako ne preduzmete ništa u vezi s tim.

Ali, pre svega, hoću da vam pričam o Džonu.

Džon se seća trenutka kada je prvi put čuo da ima dijabetes tip 2. Bio je 17. mart 2012. On je grafički dizajner, tada mu je bilo 48 godina, imao je dva sina tinejdžera i posla preko glave. Zazvonio mu je telefon – bila je to ordinacija njegovog lekara. „Morate odmah da dođete. Da li vam je dobro?“, pitala je medicinska sestra zabrinuto. „Da li imate nekoga uz sebe?“

„Mislim da su se zabrinuli da ću pasti u komu“, kaže Džon. Kao i mnogi drugi ljudi u takvom stanju, nije imao pojma o bilo kakvom problemu. A ipak, rutinske analize su pokazale da mu je šećer u krvi trostruko viši od dozvoljene gornje granice.

Ljudi Džonovih godina dobijaju dijabetes tip 2 brže nego ikada ranije, i mnogo češće nego osobe starije od 65 godina, a ta grupa je tradicionalno povezana sa povišenim šećerom u krvi.

Džonu su dali lekove i poslali ga da razgovara sa nutricionistima i dijetetičarima.

Usledili su meseci suprotstavljenih saveta. Jedan „stručnjak“ mu je rekao da svakog dana pojede ceo ananas. Drugi je preporučio cerealije svakog jutra. Niko mu nije pomenuo smanjenje unosa kalorija, iako je imao 133 kilograma.

Kada je čuo za dijetu za šećer u krvi, smesta mu se dopala.

Delovalo je logično. Svidelo mu se što se dobijaju brzi rezultati. Svidela mu se jednostavnost.

Čekao je do dana posle proslave svog 49. rođendana. Bio je mamuran. A ipak, iako se užasno osećao, bio je spreman da počne novi način ishrane za koji sada kaže da mu je promenio život.

Izgubio je već prve nedelje 8,5 kg. Ponoviću još jednom, dobro? Osam i po kilograma – toliko je teška automobilska guma. Veći deo toga bio je voda, ali ipak, to je impresivan rezultat.

Bio je zaprepašćen – i motivisan da nastavi dalje. Po prvi put od kako pamti, mogao je da nosi sokne a da mu se gumica ne useče u otekle članke. Za sedam dana su mu trebale farmerke jedan broj manje. „Kakav je to podsticaj bio“, kaže sada, prisećajući se toga. „Mogao sam odmah videti da ću uspeti.“

Džon je prijatan, duhovit čovek koji voli zabavu. Pa se dešavalo da prekrši dijetu. Više puta. „Nisam besneo na sebe“, kaže. „Samo bih sutra ponovo počeo.“ (Činjenica je da je, u spiskovima namirnica koje mi je slao jednom sedmično, često bilo više od poneke čaše prošeka.)

„Kada sam se privikao, prestao sam da mislim o tome kao o dijeti. Prosto sam odlučio da ću se sada tako hraniti.“ Počeo je više da pešači i vozi bicikl, čime je dodatno sagorevao zalihe masti.

Za tri meseca izgubio je 22,5 kg. Prijatelji i porodica kažu da izgleda dvadeset godina mlađi. Više ne uzima lekove za dijabetes. Rezultati šećera u krvi su normalni. Često koristi reči „kontrola“, „navika“ i „automatski“.

„Ovo deluje potpuno održivo“, kaže. „Našao sam način i da živim i da jedem.“

Da jede – i da živi. Eto o čemu se radi u ovoj knjizi.

DEO PRVI

NAUKA

