

ДЖЕЙСОН ФАНГ

доктор медицины, ученый, автор бестселлера «Дикий гормон»



КОД
ДИАБЕТА

НАУЧНЫЕ ДАННЫЕ О ТОМ, КАК ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА
СТАЛ САМОЙ «ВНЕЗАПНОЙ» БОЛЕЗНЬЮ СТОЛЕТИЯ,
И ПРОСТАЯ ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ И ЛЕКАРСТВ

КАК САХАР УБИВАЕТ НАС,
А НАТУРАЛЬНЫЙ ЖИР
МОЖЕТ СПАСТИ

О ЧЕМ ГОВОРIT
ОБХВАТ ВАШЕЙ
ТАЛИИ

ПОЧЕМУ ИНЪЕКЦИИ ИНСУЛИНА
УСУГУБЛЯЮТ БОЛЕЗНЬ
И ВЕДУТ К ОЖИРЕНИЮ

ПЕРЕВЕДЕНА НА 13 ЯЗЫКОВ

Джейсон Фанг

Код диабета : научные данные о том, как диабет 2-го типа стал самой «внезапной» болезнью столетия, и простая программа восстановления без инъекций и лекарств

Я посвящаю эту книгу моей прекрасной жене, Мине.

Ты моя путеводная звезда, без которой я бы навсегда затерялся во мраке.

Ты моя жизнь, моя любовь, ты все, что у меня есть.

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Изучив подлинные причины возникновения диабета, доктор Джейсон Фанг раскрывает, каким образом диабет второго типа можно предотвратить и даже обернуть вспять, используя естественные методы вместо лекарственных препаратов. Это очень значимая книга, которая появилась в самый нужный момент.

Настоятельно рекомендую».

Доктор Марк Хайман, автор книги «Еда: что, черт побери, я должен есть?»

«Предлагая твердое научное обоснование, доктор Джейсон Фанг призывает читателей по-новому взглянуть на проблему диабета и его лечение. Принимая во внимание, что почти половина взрослого населения планеты страдает от диабета или находится на пути к нему (имеет предиабет), эта книга становится обязательной к прочтению всеми».

Доктор Бенджамин Бикман, профессор физиологии из Университета Бригама Янга

«В своей книге доктор Фанг объясняет необходимость полного отказа от сахара и рафинированных углеводов и замещения их на цельные продукты с полезными жирами. Доктор Фанг предлагает нам легко воспроизводимый метод лечения диабета второго типа, а именно переход на правильное питание, который искореняет основную причину возникновения болезни».

Мария Эммерих, автор книги «30 дней кетогенного очищения»

«Через свою потрясающую, оптимистичную книгу доктор Фанг учит нас, как правильно бороться с диабетом второго типа. Эта книга способна изменить мир».

Доктор Андреас Энфельдт, автор книги «Революция в еде! LCHF. Диета без голода» (БМ, 2014 – 256 с.)

Эта книга должна стать настольной у каждого врача и каждого пациента, который ведет постоянную борьбу с повышенным уровнем сахара в крови».

Доктор Керри Дайлэс, главный врач клиники здоровья позвоночника Crystal Clinic Spine Wellness Center

Труд доктора Фанга – откровенно провокационная, но очень полезная книга... простая и понятная схема для тех, кто хочет взять под контроль сахар крови, здоровье и свою жизнь».

Доктор Уилл Коул, ведущий специалист по функциональной медицине и автор блога drwillcole.com

«Джейсон Фанг с присущим ему юмором раскрывает секрет о том, что диабет второго типа можно предотвратить при помощи правильного сочетания диеты и образа жизни. Вы сможете вернуть себе здоровье и радость жизни. Доктор Фанг расскажет вам, как это сделать».

Эми Бергер, доктор наук, автор книги «Антидот Альцгеймера»

«Код диабета» развеивает туман вокруг диабета второго типа и подчеркивает, что для большинства людей эта болезнь является обратимой».

Доктор Карим Хан, редактор медицинского журнала «British Journal of Sports Medicine»

Предисловие



За время жизни всего лишь одного поколения диабет превратился из редкого заболевания в настоящую эпидемию. Это катастрофическое явление остро ставит жизненно важные вопросы: почему люди начали страдать от диабета так сильно и так внезапно? И почему система здравоохранения не смогла разработать лечение или предоставить объяснение этому стихийному бедствию, несмотря на потраченные миллиарды долларов? Врачи прекратили искать лечение и объявили диабет второго типа (1) хроническим прогрессирующим заболеванием, которое приводит к болезненному упадку и ранней гибели человека.

К большому сожалению, мировые эксперты в области диабета единодушно пришли к выводу, что лучшей надеждой для диабетиков может стать только контроль над протеканием заболевания и временная отсрочка возникновения болезненных симптомов за счет пожизненной зависимости от лекарств, медицинского оборудования и хирургии. При этом необходимость правильного питания никак не упоминается. Более того, сорок пять международных медицинских и научных организации в 2016 году признали дорогостоящие и опасные бариатрические операции средством номер один для лечения диабета. Не так давно было сделано еще одно «чудодейственное» открытие в области хирургического похудения: тонкая трубка-имплант, которая помещается в желудок и выводит из него пищу, прежде чем тело успеет получить из нее калории. Эта операция также известна под

названием «медицински одобренная булимия». Добавьте к этому стандартный «рацион» диабетика: многочисленные медицинские препараты, которые обходятся в сотни долларов ежемесячно, причем важнейшим из них считается инсулин – лекарство, которое, как это ни парадоксально, вызывает появление избыточного веса.

Существующие методы лечения диабета подразумевают большие затраты и необходимость хирургического вмешательства, при этом они совершенно не помогают обратить заболевание вспять. Доктор Джейсон Фанг в книге «Код диабета» пишет: «Невозможно успешно применять лекарства (или оборудование) для лечения заболевания, вызванного неправильным питанием».

Доктор Фанг предлагает принципиально новый подход к пониманию диабета.

На страницах этой книги он доказывает, что диабет возникает из-за инсулинового ответа нашего организма на хроническое чрезмерное употребление углеводов.

В этой связи доктор Фанг считает, что наиболее естественным способом для предупреждения и устранения диабета является ограничение углеводной пищи.

Сегодня низкоуглеводную диету для лечения ожирения применяют сотни докторов по всему миру. Кроме того, по результатам более семидесяти пяти клинических исследований была доказана эффективность и безопасность данного метода.

Примечательно, что практика ограничения углеводной пищи для лечения диабета успешно применялась уже более ста лет назад. В те времена изменение в питании считалось стандартным методом лечения различных заболеваний.

В 1923 году «отец современной медицины» Уильям Ослер написал статью, в которой охарактеризовал диабет как «нарушение нормального углеводного обмена». Однако вскоре после того, как препараты инсулина получили широкое распространение, рекомендации врачей по питанию изменились, и неумеренное потребление углеводов снова превратилось в норму.

Идеи Ослера так никогда бы и не воскресли, если бы ни Гэри Таубс, журналист, специализирующийся на научно-популярной тематике. Он извлек их из небытия и построил на их основе комплексный научный подход к ожирению, который он назвал в своей

книге Good Calories, Bad Calories («Хорошие калории, плохие калории», 2007) «углеводно-инсулиновая» теория. Современная клиническая модель была сформулирована учеными Стивеном Д. Финни и Джеффом С. Волеком, а также врачом Ричардом К. Бернштейном.(2)

В последнее время появляется все больше воодушевляющих результатов клинических исследований, предметом изучения которых стали диабетики.

На момент написания этого текста производится по крайней мере, одно исследование при участии около 330 человек, на которых испытывают низкоуглеводную диету в качестве метода лечения диабета. Через год после начала эксперимента ученые установили, что 97 процентов испытуемых сократили потребление инсулина либо полностью от него отказались, 58 процентов избавились от формального диагноза «диабет» (3). Иными словами, эти пациенты смогли успешно справиться с диабетом после отказа от углеводной пищи. Результаты этого исследования должны быть приняты во внимание, потому как они ставят под вопрос официально принятую концепцию диабета как «неизлечимого» заболевания.

Доктор Фанг – практикующий нефролог. Его имя стало известно благодаря методу интервального голодания, который он успешно применяет для лечения пациентов с ожирением. Он является большим энтузиастом и популяризатором низкоуглеводной диеты. Среди прочих положительных качеств доктора Фанга необходимо упомянуть его способность просто и понятно объяснять сложные научные понятия и облекать их в остроумную форму. Например, он воссоздает метафорический образ японского метро в час пик, когда специальные люди заталкивают пассажиров в переполненные вагоны, чтобы показать, как чрезмерное количество молекул глюкозы в крови набивается в каждую клетку нашего тела. Мы улавливаем основную идею: тело не может справиться с таким большим объемом глюкозы! Доктор Фанг объясняет связь глюкозы и инсулина и показывает, как вместе они приводят не только к развитию ожирения и диабета, но и становятся причиной развития других хронических заболеваний.

Напрашивается очевидный вопрос: почему низкоуглеводный подход не пользуется заслуженной популярностью? За шесть месяцев до того, как я начала работу над этим текстом, я не смогла найти ни в

одной статье по ожирению, которые появлялись в таких авторитетных источниках, как New York Times, журнал Scientific American и Time, ни одного упоминания об инсулине. Хотя авторы статей проливали на страницы тысячи слов, они забыли упомянуть о сути проблемы. Это досадное упущение просто обескураживает. Что еще печальнее, оно достоверно указывает на необъективные взгляды, которые повсеместно распространены в научном сообществе. На их основании эксперты в области ожирения применяют ошибочный метод лечения на протяжении более чем пятидесяти лет.

Этот метод, разумеется, заключается в подсчете калорий и отказе от жиров.

Несколько лет назад правительственные структуры, в их числе Министерство сельского хозяйства США и Служба общественного здравоохранения Соединенных Штатов, которые совместно выпускают «Руководство по здоровому питанию для американцев», а также Американская кардиологическая ассоциация отозвали безжировую диету с передовой, но все равно они не смогли до конца избавиться от веры в то, что вес можно взять под контроль, пользуясь моделью «потребляемые калории = сжигаемые калории». Многие серьезные ученые отвергают эту модель, потому как на сегодняшний день она не помогла излечить ни одно хроническое заболевание. Но притягательная простота метода и усиленная поддержка со стороны большинства врачей позволяют этому предрассудку продолжать существовать.

Суровая реальность такова, что большинство медицинских ассоциаций получают финансирование от фармацевтических компаний и производителей медицинского оборудования, которые не заинтересованы в лечении заболеваний при помощи правильного питания. Здоровая диета, которая способна остановить болезнь и избавить человека от необходимости регулярно принимать лекарства, угрожает компаниям полным разорением. Видимо, поэтому, как сообщают очевидцы, на ежегодной конференции Американской диабетической ассоциации (АДА) среди моря презентаций медицинского оборудования и новых инвазивных методов не прозвучало практически ни одного упоминания о низкоуглеводной диете. Немногим позже руководители двух клиник по лечению ожирения (в том числе при Гарвардском университете) опубликовали

статью в газете New York Times, где прокомментировали недостаток дискуссий на тему правильного питания в ходе конференции АДА 2016 года. Американская диабетическая ассоциация вскоре добилась закрытия обеих клиник (4). Можно предположить, что виной этому является не только конфликт финансовых интересов, но и возникший когнитивный диссонанс, который многих экспертов приводит в полное смятение. Выходит, что их знания и методы лечения в течение последних пятидесяти лет были ошибочны и, более того, попросту вредны.

Правда такова: успех низкоуглеводного питания прямо указывает на то, что безжировая высокоуглеводная диета, которая насаждалась в течение последних нескольких десятилетий, стала причиной вспышки эпидемии ожирения и диабета, хотя изначально предполагалось, что она способна защитить от этих заболеваний.

Это заключение полностью растаптывает все усилия экспертов в области здравоохранения за последние полвека. Но если мы хотим остановить эпидемию, мы должны принять горькую правду, начать изучать альтернативные методы, изложенные в этой книге, и встать на новый путь ради истины, науки и здоровья.

НИНА ТЕЙХОЛЬЦ

Автор международного бестселлера «Большой жирный сюрприз»
(Simon & Schuster 2014)

Как предупредить и вылечить диабет 2 типа: краткое практическое руководство



Тридцать лет назад новые бытовые электронные приборы, например, видеомэгафон последней модели, снабжались толстым томом инструкции по эксплуатации. «Внимательно ознакомьтесь с инструкцией, прежде чем начинать использовать», – заклинала книжка. Далее предлагались детальное объяснение правильной установки, подключения и способы решения проблем, где самым исчерпывающим образом было описано все, что только может пойти не так с машиной. Большинство из нас игнорировали инструкцию, подключали устройство к сети и начинали гадать, что делать дальше, когда на табло возникали мигающие цифры 12:00.

Сегодня новые электронные устройства сопровождаются кратким практическим руководством, в котором прописано несколько основных шагов, необходимых для включения прибора. Все остальные детали касательно работы нового приобретения можно найти в Интернете, но нет никакой необходимости обращаться к ним до тех пор, пока вы не потребуете от своего устройства выполнения усложненных операций. В этом смысле инструкция по эксплуатации гораздо практичнее.

Я предлагаю вам отнестись к этому разделу книги, как к краткому руководству пользователя для предупреждения и лечения диабета 2 типа. Здесь вы найдете необходимую вводную информацию: что такое диабет, почему традиционные методы лечения не работают и что вы

можете сделать, чтобы начать эффективно улучшать состояние своего здоровья.

Факт: диабет 2 типа можно полностью вылечить и предупредить



БОЛЬШИНСТВО ВРАЧЕЙ СЧИТАЮТ диабет 2 типа хроническим прогрессирующим заболеванием. В этой связи рождается восприятие диабета как билета в один конец – пожизненный приговор без малейшей возможности помилования. Болезнь прогрессирует, здоровье постоянно ухудшается до тех пор, пока больному не понадобятся инъекции инсулина.

Но на самом деле все это ложь. Что, безусловно, является хорошей новостью для людей с диагнозом предиабет и диабет 2 типа. Признание ошибочности традиционного взгляда на диабет – это первый и самый важный шаг на пути к выздоровлению. Многие люди смогли прийти к этому заключению сами, интуитивно. Доказать, что диабет второго типа можно вылечить, до смешного просто.

Предположим, у вас есть друг, которому поставили диагноз «сахарный диабет второго типа», то есть у него обнаружили постоянно повышенный уровень глюкозы в крови. Он прикладывал огромные усилия и сбросил 22 килограмма, что позволило ему отказаться от лекарств, снижающих уровень сахара в крови, потому что глюкоза пришла в норму. Что вы скажете ему на это? Скорее всего: «Молодец. Видно, что ты действительно дорожишь своим здоровьем.

Так держать!»

Вы точно не станете говорить ему что-то вроде: «Ты грязный лжец. Мой врач говорит, что диабет второго типа – это хроническое прогрессирующее заболевание, поэтому ты все сочиняешь». Очевидно, что ваш друг преодолел диабет потому, что сбросил лишний вес. И вот

мы подобрались к самому главному: сахарный диабет второго типа можно преодолеть.

В глубине души мы всегда это знали. Только правильная диета и образ жизни – а не медикаменты – способны обратить заболевание вспять, потому как диабет второго типа – это заболевание, вызванное неправильным питанием. Важнейшим условием лечения, безусловно, является похудение.

Но большинство лекарств, направленных на лечение диабета второго типа, не способствуют похудению. Все происходит с точностью до наоборот.

Например, инсулин печально известен своей способностью прибавлять лишние килограммы. Как только пациенты с диабетом второго типа начинают принимать инъекции инсулина, у них появляется ощущение, что они избрали неправильный путь.

Мои пациенты-диабетики когда-то часто спрашивали: «Доктор, вы всегда говорили, что похудение – это ключ к лечению диабета. Тем не менее, вы назначили мне лекарство, от которого я поправился на 11 килограммов. Разве это полезно?» Я не мог дать исчерпывающего ответа на этот важный вопрос, потому как ответа просто не существовало. Конечно же, это не полезно. Чтобы избавиться от диабета, нужно похудеть. Вполне логично предположить, что инсулин, который вызывает появление лишнего веса, не может принести больному пользу. Он может нанести только вред.

Похудение является ключом к лечению диабета второго типа. Поэтому лекарства не помогают обратить болезнь вспять. Мы только притворяемся, что от лекарств есть польза, из-за чего многие доктора считают диабет хроническим прогрессирующим заболеванием. Мы избегаем правды, не хотим признать то, что лекарства не могут вылечить заболевание, вызванное неправильным питанием. От них столько же пользы, сколько от плавательной маски на велогонке.

Проблема заключается не в болезни. Проблема заключается в методе лечения.

Те принципы, которые можно применить для лечения диабета, также верны и для профилактики заболевания. Ожирение и диабет второго типа тесно связаны друг с другом. Увеличение массы тела повышает риск развития обоих заболеваний. Соотношение не

идеальное, но, тем не менее, здоровый вес – это необходимое условие для предупреждения заболеваний.

Один из факторов развития ожирения и диабета II типа – неправильное питание. Поэтому в первую очередь надо изменить рацион, а не надеяться только на лекарства.

Многие люди считают диабет второго типа неизбежным условием жизни в современном мире, но от подобных суждений необходимо избавляться. Эпидемия диабета второго типа началась только в середине 1980-х годов.

Нам достаточно уйти в прошлое всего на одно поколение, и мы обнаружим жизнь, при которой это заболевание не имело повсеместного распространения.

Факт: диабет 2 типа возникает от переизбытка сахара



ЕСЛИ ПОСМОТРЕТЬ В САМУЮ СУТЬ, то диабет можно описать как заболевание, вызванное чрезмерной секрецией инсулина, который наш организм вырабатывает в ответ на чрезмерное потребление сахара. Если проблему обрисовать таким образом, то ее решение немедленно становится очевидным.

Мы должны понизить уровень инсулина путем отказа от сахара и рафинированных углеводов (иная форма сахара).

Представьте, что ваше тело – это большая сахарница. В момент рождения сахарница пуста. Проходят годы, вы потребляете сахар и рафинированные углеводы, и через несколько десятилетий сахарница заполняется. В следующий прием пищи сахар, который вместе с ней попадает в вас, начинает просыпаться из краев сахарницы, потому что она уже не может вместить в себя больше.

То же самое происходит с вашим организмом. Когда мы едим, наше тело вырабатывает гормон инсулин, который помогает направлять сахар к клеткам, где он преобразуется в энергию. Если вы не сжигаете полученный сахар в нужном количестве, то по прошествии нескольких лет клетки заполняются им до предела и не могут вместить в себя больше. Когда вы в следующий раз съедите сладкое, инсулин не сможет больше заставить раздувшуюся клетку принять еще немного сахара, и сахар останется в крови. Сахар путешествует по кровотоку в форме молекулы глюкозы, и если глюкозы слишком много – уровень глюкозы в крови повышен, – то вы сталкиваетесь с основным симптомом сахарного диабета второго типа.

Когда в крови слишком много глюкозы, инсулин не может выполнять свою обычную работу, то есть направлять глюкозу к клеткам. Мы начинаем говорить о резистентности организма к инсулину, но в действительности виновник этой ситуации не инсулин. Резистентность возникает из-за того, что клетки переполнены глюкозой. Высокая концентрация глюкозы в крови – это только часть проблемы. Глюкозы много не только в крови, она в избытке содержится во всех клетках тела. Диабет второго типа – это феномен переполнения, который возникает из-за переизбытка глюкозы во всем организме.

В ответ на большую концентрацию глюкозы в крови организм начинает вырабатывать еще больше инсулина, чтобы преодолеть резистентность. В результате в переполненные клетки удастся поместить еще немного молекул глюкозы, и сахар крови нормализуется. Эта схема работает, но дает временный эффект, потому как она не направлена на решение основной проблемы, то есть переизбытка сахара в организме. Весь сахар, который был в крови, не выходит из организма, а помещается в раздутые клетки, вследствие чего резистентность только усиливается. В итоге наступает момент, когда даже инсулин не может заставить клетки принять еще порцию глюкозы.

Представьте, что вы собираете чемодан. Вначале вам легко укладывать вещи, потому что чемодан пустой. Но когда чемодан заполняется, уже не так просто запихнуть в него оставшиеся две футболки. Вы заталкиваете вещи до тех пор, пока чемодан не перестает закрываться. Можно сказать, что чемодан выработал

резистентность к одежде. То же самое происходит с клетками, когда они переполняются.

Когда чемодан уже полный, вы прикладываете больше усилий, чтобы утолкать в него последние футболки. Эта стратегия предлагает временное решение проблемы, потому как с ее помощью вы не решаете корневой проблемы переполнения чемодана. Если вы с силой затолкаете больше вещей в чемодан, то проблема – назовем ее резистентность к багажу – станет только хуже. Лучшим решением будет достать из чемодана часть одежды.



Что происходит с телом, если мы не избавляемся от лишней глюкозы? Во-первых, организм начинает постоянно вырабатывать инсулин, чтобы суметь справиться с избытком глюкозы и направить ее в клетки. Но в результате этого резистентность к инсулину только усиливается, и замыкается порочный круг.

Когда вырабатываемый инсулин больше не может поспевать за усиливающейся резистентностью, наступает пик поднятия глюкозы. В этот момент доктор обычно ставит диагноз «сахарный диабет второго типа».

Медицинские препараты забирают глюкозу из крови и запасают ее в клетках внутренних органов, способствуя развитию диабета.

Врач может назначить вам инъекции инсулина или таблетки «Метформина», чтобы снизить концентрацию глюкозы в крови. Но эти лекарства не помогают телу избавиться от избыточной глюкозы. Они только помогают забирать глюкозу из крови и насильно отправлять ее в клетки тела. Глюкоза попадает во внутренние органы, в том числе в почки, нервы, глаза, сердце, где создает другие серьезные проблемы. Первичная проблема при этом остается нерешенной.

Помните переполненную сахарницу? Сахар все еще в ней. Инсулин служит для переноса глюкозы из крови, где ее можно обнаружить, в клетки тела, где ее уже обнаружить нельзя. Во время очередного приема пищи сахар попадает в кровь, вы делаете инъекцию инсулина, и сахар набивается в тело. Можно сравнить тело с переполненной сахарницей или с лопающимся от вещей чемоданом, именно этот феномен происходит внутри нас.

Чем сильнее вы заставляете организм потреблять больше глюкозы, тем больше инсулина требуется, чтобы преодолеть инсулинорезистентность. Чем больше инсулина, тем сильнее становится невосприимчивость клеток, тем больше они растягиваются. Когда организм больше не может вырабатывать естественный инсулин в достаточных объемах, приходит необходимость лекарственных препаратов. Сначала вам достаточно одного лекарства, но со временем одно превращается в два, а затем в три, и дозы постоянно увеличиваются.

И вот в чем заключается главная мысль: если вы начинаете принимать все больше и больше лекарств, чтобы поддерживать нормальный уровень сахара в крови, то вы ухудшаете свое состояние и позволяете диабету расцветать.

Традиционные методы лечения диабета: как ухудшить свое здоровье

ИНСУЛИН УЛУЧШАЕТ ПОКАЗАНИЯ глюкозы в крови, но способствует развитию диабета. Лекарства только маскируют переизбыток глюкозы, они прячут ее в переполненных клетках. Кажется, что диабет отступает, но на самом деле он только усиливается.

Врачи пожимают друг другу руки за имитацию хорошо выполненной работы, а пациенту становится все хуже. Никакими лекарствами нельзя предотвратить инфаркты, застойную сердечную недостаточность, инсульты, нарушение функции почек, ампутации и слепоту, которые возникают вследствие выраженного диабета. «А как иначе, – говорит доктор, – ведь это хроническое прогрессирующее заболевание».

Проведем аналогию. Представьте, что вы прячете мусор под кроватью, вместо того чтобы выносить его. Вы притворяетесь, что дома у вас очень чисто.

Когда место под кроватью заканчивается, вы можете начать прятать в шкаф.

Вы можете прятать его повсюду, где он не будет попадаться на глаза, – в подвале, на чердаке, даже в ванной. Пока вы будете продолжать прятать мусор, он начнет гнить и очень, очень сильно плохо пахнуть. Вы не должны его прятать, вам нужно избавиться от него.

Если решение для переполненного чемодана и забитого мусором дома кажется очевидным, то решение об избавлении от переизбытка глюкозы, который влечет за собой переизбыток инсулина, тоже должно лежать на поверхности.

Нужно избавиться от лишней глюкозы! Однако традиционные методы лечения сахарного диабета второго типа действуют по искаженному принципу «укрывания» глюкозы вместо избавления от нее. Если мы понимаем, что чрезмерная концентрация глюкозы в крови опасна, почему мы не можем понять, что чрезмерная концентрация глюкозы в теле представляет такую же опасность?

Факт: диабет 2 типа поражает все органы тела

ЧТО ПРОИСХОДИТ, когда чрезмерное количество глюкозы накапливается в организме за десять или за двадцать лет? Каждая клетка организма начинает гнить. Поэтому диабет второго типа, как никакая другая болезнь, поражает все органы тела. Глаза гниют, и человек слепнет. Почки гниют, и человек нуждается в диализе. Сердце

гниет, и появляются инфаркты и сердечная недостаточность. Мозг гниет, и развивается болезнь Альцгеймера. Печень гниет, и развивается ожирение печени и цирроз. Гниют ноги, и на них появляются диабетические язвы. Нервы гниют, и развивается диабетическая нейропатия.

Болезнь не обходит вниманием ни одну часть тела.

Стандартные медикаменты не могут остановить прогрессирующую функциональную недостаточность органов, потому как они не помогают вывести из организма токсичный сахар. По результатам международного многоцентрового рандомизированного плацебо-контролируемого исследования, стандартные лекарства для снижения сахара в крови не способны снизить риск сердечных заболеваний, от которых умирает большинство диабетиков. Мы притворяемся, что лекарства для снижения сахара в крови возвращают людям здоровье, но в действительности это не более, чем ложь. Мы закрываем глаза на правду: невозможно с помощью таблеток вылечить заболевание, вызванное неправильным питанием.

Факт: диабет 2 типа можно предупредить и вылечить без лекарств



КАК ТОЛЬКО МЫ ОСОЗНАЕМ, что диабет – это избыток сахара в организме, то мы без труда сможем избавиться от диабета. Нужно избавиться от лишнего сахара. Не прятать его. А выбросить. Этого можно достичь, применяя на практике всего два действия.

1. Не загружай организм сахаром.
2. Сжигай накопившийся сахар.

Вот и все. Больше ничего не нужно делать. Знаете, что самое приятное?

Это лечение полностью натурально и абсолютно бесплатное. Без таблеток.

Без операций. Без затрат.

Шаг 1: Не загружай организм сахаром

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ВАМ НЕОБХОДИМО отказаться от всех видов сахара и рафинированных углеводов. Сахар не имеет питательной ценности, и вы сможете без опасений перестать его есть. Сложные углеводы, которые представляют собой не что иное, как длинные цепочки молекул сахара, и рафинированные углеводы, например, мука, быстро превращаются в глюкозу в процессе пищеварения. Оптимальным решением будет снизить потребление или полностью отказаться от белого хлеба, макарон, а также от белого риса и картофеля.

Не налегайте на белки, потребляйте их в умеренных количествах. Во время пищеварения белки, например, мясо, распадаются на аминокислоты. Умеренное количество аминокислот необходимо для правильной работы организма.

Но чрезмерное количество аминокислот не может храниться в теле, поэтому печень преобразует их в глюкозу. Таким образом, усиленное потребление белка способствует накоплению глюкозы в организме. Необходимо избегать рафинированных концентрированных белковых продуктов, таких как протеиновые коктейли, протеиновые батончики и протеиновые порошки.

Натуральные жиры, содержащиеся в авокадо, оливковом и сливочном маслах, орехах, яйцах, дают чувство насыщения, но, в отличие от углеводов, не насыщают клетки сахаром.

Что насчет жиров? Природные жиры, которые содержатся в авокадо, орехах и оливковом масле (основных компонентах средиземноморской диеты) оказывают минимальное воздействие на уровень глюкозы или инсулина. Они рекомендованы сердечникам и диабетикам, потому как оказывают благотворное влияние на состояние здоровья. Яйца и сливочное масло тоже являются прекрасными источниками натуральных жиров. По мнению специалистов, холестерин, который имеет отношение ко всем вышеперечисленным продуктам, не оказывает вредного воздействия на человеческий организм. Употребление в пищу натуральных жиров не способствует развитию диабета второго типа или болезней сердца. Более того,

натуральные жиры очень полезны, потому что они насыщают организм и при этом не наполняют клетки сахаром.

Чтобы есть меньше сахара, переключитесь на цельные, натуральные, необработанные продукты. Откажитесь от рафинированных углеводов, умеренно потребляйте белки, не ограничивайте натуральные жиры.

Шаг 2: Сжигай накопившийся сахар

УПРАЖНЕНИЯ НА СОПРОТИВЛЕНИЕ (на тренажерах) и аэробные тренировки оказывают благотворное влияние на состояние здоровья больных диабетом второго типа. Но они далеко не так эффективны, как соблюдение диеты. Голодание является самым простым и самым эффективным способом заставить тело сжигать сахар.

Голодание – это всего лишь обратная сторона питания: если вы не едите – значит, вы голодаете. Когда вы едите, то тело накапливает энергию, получаемую с пищей. Когда вы голодаете, вы сжигаете энергию, получаемую с пищей. Таким образом, если вы удлиняете периоды голодания, вы даете себе возможность сжечь больше накопившегося сахара.

Возможно, сегодня это трудно принять, но голодание является старейшим методом терапевтического лечения. На протяжении всей истории человечества его с успехом применяли для исцеления различных недугов. Если вы постоянно принимаете лекарства, то вам необходимо проконсультироваться с врачом.

Но в конечном итоге важно спросить себя:

1) если я не ем, то уровень глюкозы в крови понижается? Да, конечно;

2) если я не ем, то я худею? Да, конечно;

3) тогда что мне мешает начать голодать? Ничего.

Чтобы сжечь сахар, применяют голодание в течение 24 часов от двух до трех раз в неделю. Или другой вид голодания: по 16 часов от пяти до шести раз в неделю.

Секрет лечения диабета второго типа уже у нас в руках. Все, что теперь нужно, это с открытым сердцем принять новую парадигму и найти в себе смелость бросить вызов общепринятому мнению. Вы получили базовые знания и теперь готовы начать. Но для того чтобы

полностью понять, почему диабет второго типа превратился в эпидемию, и выяснить, что вы можете предпринять для сохранения своего здоровья, продолжайте читать дальше. Успехов.

Часть 1

Эпидемия



Глава 1

Как диабет 2 типа превратился в эпидемию



Всемирная организация здравоохранения опубликовала первый глобальный доклад по диабету в 2016 году. Новости были самые печальные. Диабет превратился в безжалостное стихийное бедствие. С 1980 года – всего одно поколение назад – число диабетиков по всему миру увеличилось в четыре раза.

Почему это древнее заболевание неожиданно превратилось в чуму двадцать первого века?

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ДИАБЕТА

Сахарный диабет – это болезнь, которая существует уже тысячи лет.

В Папирусе Эберса – древнеегипетском медицинском трактате, который был написан примерно в 1550 году до н. э., эта болезнь описывается как «выделение большого количества мочи» (1). Примерно в ту же эпоху в индуистских текстах встречается описание болезни *madhumeha*, что в переводе означает «медовая моча» (2). Больные, в основном дети, загадочным образом неудержимо теряли вес. Все попытки остановить истощение приводили к неудаче, даже при условии постоянного кормления. Практически всегда болезнь приводила к смерти.

Интересно, что моча привлекала муравьев, потому что по необъяснимым причинам была сладкой на вкус.

В 250 году до н. э. древнегреческий врач Аполлоний Мемфисский дал болезни название *diabetes* (диабет), что означало частое мочеиспускание. В 1675 году Томас Уиллис добавил к термину второе слово – *mellitus*, что означало «мед».

Благодаря дополнительному слову данное заболевание отличали от другой, менее распространенной болезни – несахарного диабета, или *diabetes insipidus*.

Несахарный диабет, который возникает чаще всего вследствие травмы головного мозга, тоже сопровождается обильным мочеиспусканием, но моча при этом не была сладкой. Слово «*insipidus*» означает «безвкусный».

В обычной речи термин «диабет» без дополнительных уточнений применяют для обозначения сахарного диабета, потому что сахарный диабет имеет гораздо более широкое распространение, чем несахарный. В данной книге под диабетом подразумевается сахарный диабет, и дальнейшее обсуждение несахарного диабета на этом прекращается.

В первом веке нашей эры греческий врач Аретей из Каппадокии составил классическое описание диабета первого типа: «страдание, претворяющее плоть и конечности в мочу». Это описание вмещает в себя основные симптомы заболевания при отсутствии лечения: частое мочеиспускание, которое сопровождается практически полным истощением всех тканей тела. Больные не могут набрать вес независимо от того, что они едят. Также Аретей писал: «Жизнь (с диабетом) коротка, отвратительна и болезненна», – потому как эффективного лечения не существовало. Если человека поражала болезнь, то она обрекала его на скорую смерть.

Врачи пробовали мочу своих пациентов на вкус, чтобы выявить диабет и поставить диагноз (фу-у-у-у-у...). В 1776 году английский врач Мэттью Добсон (1732-1784) определил, что сладкий вкус моче сообщает растворенный в ней сахар. Сладость в дальнейшем была обнаружена не только в моче, но и в крови. Постепенно люди узнавали все больше об истинной природе диабета, но лечение так и не удавалось найти.

В 1797 году военный хирург Джон Ролло, шотландец по происхождению, стал первым врачом, который смог разработать метод лечения диабета. От нового лечения вполне обоснованно ожидали успешных результатов. Ролло определил, что у его пациентов значительно улучшается состояние здоровья, если они питаются только мясом. Учитывая, что диабет в то время приравнивался к смертному приговору, его метод стал настоящим прорывом в медицине. Диета Ролло с очень низким содержанием углеводов стала первым в своем роде способом лечения диабета. Для сравнения, французский врач Пьер Пьорри (1794-1879) рекомендовал диабетикам есть больше сладкого, чтобы компенсировать потерянный из организма сахар, который выводится вместе с мочой. В эпоху доктора Пьорри его советы казались логичными, но, конечно, его метод лечения оказался неудачным. Те больные, которым не повезло воспользоваться этой рекомендацией, вскоре умерли. Сегодня история смеется над добрым доктором Пьорри (3). Как бы то ни было, достижения французского врача были мрачными предвестниками современного бесполезного метода лечения, при котором больным диабетом второго типа предлагают питаться продуктами с высоким содержанием углеводов.

Аполлинер Бушарда (1806-1886), которого также именуют основателем современной диабетологии, разработал собственное терапевтическое лечение, основываясь на своих наблюдениях. Он заметил, что из-за периодов голода, которые время от времени наступали во время франко-прусской войны 1870 года, у больных пропала глюкоза из мочи. В книге *De la Glycosurie ou diabète sucré* (Глюкозурия или сахарный диабет) он излагает свою обстоятельную программу лечения на основе диетического питания, которое полностью исключает любые продукты, содержащие сахар и крахмал.

В 1889 году Йозеф фон Меринг и Оскар Минковский ставили эксперименты в Страсбургском университете. В ходе опыта они удалили собаке поджелудочную железу – орган в форме запятой, который располагается между желудком и кишечником. У собаки появилось частое мочеиспускание, что проницательный доктор фон Меринг распознал как признак начавшегося диабета. Анализ мочи подтвердил наличие в ней сахара.

В 1910 году сэр Эдуард Шарпи-Шэфер, также известный как основатель современной эндокринологии (науки о гормонах), предположил, что недостаток всего одного гормона – инсулина – вызывает появление диабета. Слово инсулин восходит к латинскому слову «*insula*», что означает «остров». Выбор названия обусловлен тем, что инсулин производят клетки поджелудочной железы, которые называются островки Лангерганса.

В 18 веке французский врач Пьер Пьорри для лечения диабета рекомендовал своим больным сладкую диету, которая не оставляла им шансов на выживание.

В двадцатом веке американские врачи Фредерик Мэдисон Аллен (1879–1964) и Эллиот Джослин (1869–1962) были убежденными сторонниками лечения диабета с помощью изменений в питании, потому как других эффективных методов не существовало.

Доктор Аллен представлял диабет как переутомление поджелудочной железы, которое наступает, когда клетки этого органа больше не могут справиться с последствиями чрезмерного потребления пищи (4).

Чтобы дать поджелудочной железе отдых, он назначал больным «Лечебное голодание Аллена». Предложенная доктором лечебная диета была низкокалорийной (1000 калорий в день) и с низким содержанием углеводов (менее 10 г в день). Пациентов принимали в клинике и давали только виски и черный кофе каждые два часа с 7 утра до 7 вечера. Диету продолжали ежедневно до тех пор, пока сахар не исчезал из мочи.

Почему виски? Это было совершенно не обязательно, но, по словам автора метода, «виски помогает пациентам чувствовать себя комфортно во время голодания» (5).

Результаты некоторых пациентов были такими, каких прежде достичь никому не удавалось. Им мгновенно становилось лучше, происходило настоящее чудо. Другие пациенты, однако, умирали от голода, что завуалированно называли словом «изнурение».

До открытия инсулина самым эффективным считалось «Лечебное голодание доктора Аллена»: 1000 калорий в день и резкое снижение потребления углеводов, при котором пациенты иногда умирали от голода.

Недостаток знаний о различиях диабета первого и второго типов в значительной мере воспрепятствовал успешному применению лечения доктора Аллена. Диабетом первого типа чаще всего болели дети, у которых наблюдался очень сильный недобор веса. Пациентами с диабетом второго типа чаще всего были взрослые, обладавшие чрезмерной массой тела. Диета с ультранизким содержанием калорий была смертельно опасна для истощенных диабетиков первого типа (больше о различиях между двумя типами диабета ниже и в главе 2). Принимая во внимание фатальный прогноз диабета первого типа и отсутствие лечения, ошибка была не такая уж трагическая, как могло показаться сначала. Противники Аллена пренебрежительно называли его метод «голодная диета», но, тем не менее, этот метод считался лучшим до 1921 года, когда был открыт инсулин.

Доктор Эллиот П. Джослин открыл свою практику в Бостоне в 1898 году после того, как получил диплом Гарвардской медицинской школы. Он стал первым американским доктором, специализирующимся на лечении диабета. Названный в его честь Диабетический центр Джослина в Гарвардском университете по сей день считается одним из лучших исследовательских учреждений во всем мире. А учебник Джослина «Лечение сахарного диабета» почитается, как Библия. Сам Джослин, вероятно, является самым знаменитым диабетологом в истории.

Хотя Джослин потерял многих своих пациентов, он также спас множество жизней благодаря методу доктора Аллена. В 1916 году он писал: «Периоды временного воздержания от пищи способствуют лечению диабета, и, вероятно, этот метод будет признан всеми по завершении двух лет экспериментов с голоданием» (6). Он был уверен, что польза голодания настолько очевидна, что дальнейших исследований не потребуется для того, чтобы доказать эффективность данного подхода.

ОТКРЫТИЕ ВЕКА



В 1921 ГОДУ ФРЕДЕРИК БАНТИНГ, Чарльз Бест и Джон Маклеод совершили прорыв в науке, произведя открытие инсулина в лаборатории Торонтского университета. Они изолировали инсулин из поджелудочной железы коровы, и с помощью Джеймса Коллипа нашли способ высокой очистки, после которой инсулин можно было ввести первому пациенту в 1922 году (7).

Четырнадцатилетний Леонард Томпсон, который страдал от диабета первого типа, на момент первой инсулиновой инъекции весил всего двадцать девять с половиной килограммов. После введения инсулина все симптомы быстро исчезли, и он немедленно набрал нормальный вес. Вслед за ним ученые вылечили еще шесть пациентов с таким же быстрым и эффективным результатом.

Продолжительность жизни десятилетнего ребенка с диагнозом диабет увеличилась с шестнадцати месяцев (8) до тридцати пяти лет!

Фармацевтическая компания Eli Lilly совместно с Торонтским университетом начала работу над коммерческим развитием нового революционного лекарственного средства – инсулина. Свободный патент на инсулин означал, что весь мир мог получать выгоду от медицинского открытия века. К 1923 году 25 000 пациентов принимали лечение в виде инъекций инсулина. А Бантинг и Маклеод получили Нобелевскую премию по физиологии или медицине.

Настал эйфорический период. В переломный момент открытия инсулина все поверили, что лекарство от диабета, наконец, найдено. Британский биохимик Фредерик Сенгер определил молекулярную структуру человеческого инсулина, за что в 1958 году удостоился Нобелевской премии по химии. Он проложил дорогу к биосинтезу и коммерческому производству гормона. Открытие инсулина затмило диетические предписания для диабетиков прошлой, «доинсулиновой» эпохи, а методы лечения с помощью правильного питания обзавелись сомнительной репутацией. К сожалению, история развития диабета на этом не заканчивается.

Вскоре стало ясно, что существует несколько типов сахарного диабета.

В 1936 году сэр Гарольд Персиваль Химсворт (1905-1993) разделил диабет на типы, основываясь на чувствительности к инсулину (9). Он заметил, что некоторые пациенты обладали исключительной чувствительностью к воздействию инсулина, в то время как другие –

нет. Инъекции инсулина в инсулин-невосприимчивой группе пациентов не производили ожидаемого эффекта. Вместо того чтобы значительно снижать уровень глюкозы в крови, инсулин практически не оказывал на них воздействия. В 1948 году Джослин предположил, что многие люди живут с диабетом, не зная о своем диагнозе, из-за резистентности к инсулину (10).

К 1959 году были официально признаны два типа диабета: первый тип, или инсулинзависимый диабет, и второй тип, или инсулиннезависимый диабет. Эти описания были недостаточно точными, потому как некоторым больным диабетом второго типа назначали инсулин. К 2003 году от терминов «инсулинзависимый» и «инсулиннезависимый» отказались, оставив только диабет 1 типа и диабет 2 типа.

Появились такие названия, как ювенильный диабет и диабет зрелого возраста, подчеркивающие типичный возраст, в котором болезнь впервые проявляется. Однако после того, как диабет первого типа стал распространяться среди взрослых, а диабет второго типа – у детей, от этой классификации тоже пришлось отказаться.

КОРНИ ЭПИДЕМИИ



В 1950-Х ГОДАХ С ВИДУ ЗДОРОВЫЕ ГРАЖДАНЕ Америки начали с пугающей регулярностью становиться жертвами сердечных приступов. Любой хорошей истории нужен злодей, и пищевые жиры отлично подошли на эту роль.

Появилось ошибочное мнение, что жиры повышают уровень холестерина в крови, что, в свою очередь, приводит к возникновению болезней сердца. Врачи стали поборниками обезжиренной диеты, и начались суровые гонения на натуральные пищевые жиры. Появилась проблема, которую в то время никто не замечал. Отказ от жиров означает увеличение количества углеводов в рационе. Жиры заменяют углеводами, потому что и те, и другие сообщают человеку ощущение сытости (наполненности). В современном мире углеводы чаще всего доступны в рафинированном виде.