

Д-р Джейсън Фънг

КОД – ДИАБЕТ

ПРЕДОТВРАТЕТЕ И ИЗЛЕКУВАЙТЕ ДИАБЕТ ТИП 2
ПО ЕСТЕСТВЕН ПЪТ

София, 2019

JASON FUNG, MD
THE DIABETES CODE
Prevent and Reverse Type 2 Diabetes Naturally

Copyright © 2018 by Jason Fung
First Published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite 201, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

© Издателство „Изток-Запад“, 2019

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2019

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2019

ISBN 978-619-01-0488-9

д-р Джейсън Фънг

КОД
ДИАБЕТ

*Предотвратете и излекувайте диабет тип 2
по естествен път*

Превод от английски
Детелина Иванова



Бих искал да посветя тази книга на прекрасната ми съпруга Мина.

*Ти си моята пътеводна звезда,
без която щях да съм изгубен завинаги.
Ти си моят живот, моята любов, моето всичко.*

Съдържание

Как да излекуваме и предотвратим диабет тип 2. Ръководство за бърз старт	7
---------------------------------------------------------------------------------------	---

Част първа Епидемията / 17

1. Как диабет тип 2 се превърна в епидемия	19
2. Разликите между диабет тип 1 и тип 2	30
3. Ефектът върху цялото тяло	38

Част втора Хиперинсулинемия и инсулинова резистентност / 53

4. Диабетлъстяване: калорийната измама	55
5. Ролята на инсулина в съхраняването на енергия.	69
6. Инсулиновата резистентност: феноменът на преливането	78

Част трета Захарта и възходът на диабет тип 2 / 97

7. Диабетът – болест на двойния дефект	99
8. Връзката между фруктозата и инсулиновата резистентност	118
9. Връзката с метаболитния синдром	131

Част четвърта
Как да лекуваме
диабет тип 2 / 147

10. Инсулинът не е решение за диабет тип 2.149
11. Оралните хипогликемици не са решение165
12. Нискокалорийните диети
и упражненията не са решение180

Част пета
Как да лекуваме ефективно
диабет тип 2 / 191

13. Уроците от бариатричните операции193
14. Нисковъглеродни диети.204
15. Периодично гладуване.222
- Послеслов245
- Приложение: два примера за седмично меню254
- Бележки.261

Как да излекуваме и предотвратим диабет тип 2

Ръководство за бърз старт

.....

Преди 30 години домашната електроника, като например чисто новият видеомагнетофон, идваше с дебело ръководство за употреба. То умоляваше: „Прочетете подробно преди употреба“, и после се впускаше в изчерпателни процедури за настройка и инструкции за справяне с проблеми, които усърдно описваха всичко, което вероятно може да се повреди. Повечето от нас пренебрегваха ръководството, включваха новата си придобивка и после се опитваха да разберат как работи, когато таймерът започнеше да мига 12:00.

Днес новите електронни устройства идват с ръководство за бърз старт, което посочва няколко основни стъпки, за да накарате машината си да заработи. Останалото е посочено в подробните инструкции, които днес често могат да се намерят онлайн, но всъщност няма нужда да ги четете, докато не пожелаете машината ви да започне да извършва по-сложни функции. Наръчниците с инструкции са толкова по-полezni в тази си форма.

Смятайте тази част от книгата за ръководство за бърз старт за лечение и предотвратяване на диабет тип 2. Това е кратко въведение в болестта: какво представлява, защо конвенционалните подходи към лечението не работят и какво можете да направите още днес, за да започнете ефективно да управлявате здравето си.

Факт: Диабет тип 2 е напълно обратим и предотвратим

.....

Повечето медицински професионалисти смятат диабет тип 2 за хронично и прогресиращо заболяване. Това внушава идеята, че диабет тип 2 е път, от който няма връщане назад, доживотна присъда без право на помилване: болестта само се влошава, докато накрая не започнете да се нуждаете от инсулинови инжекции.

Но това всъщност е една голяма лъжа, което е отлична новина за всеки, който е бил диагностициран с преддиабет или диабет тип 2. Осъзнаването колко погрешно е това вярване е решаващата първа стъпка в излекуването на болестта. Всъщност повечето хора вече инстинктивно разбират това. Сметнотворно лесно е да се докаже, че диабет тип 2 почти винаги е обратим.

Да предположим, че имате приятел, диагностициран с диабет тип 2, което означава, че глюкозата в кръвта му постоянно е над нормалните нива. Той се старее много, за да отслабне с 20 кг, което му позволява да спре да взема лекарства, намаляващи кръвната захар, защото нивата в кръвта му вече са нормални. Какво ще му кажете? Вероятно нещо от рода на: „Браво на теб. Приемаш сериозно грижата за себе си. Продължавай все така!“

Това, което ще *премълчите*, е следното: „Ти си долен лъжец. Моят лекар казва, че това е хронична и прогресираща болест, така че със сигурност лъжеш.“ Изглежда напълно очевидно, че диабетът е изчезнал, защото приятелят ви е отслабнал. Това всъщност е идеята: *диабетът тип 2 е обратимо заболяване*.

През цялото време ние интуитивно сме осъзнавали истината. Но само диетата и промените в начина на живот – а не лекарствата – биха обърнали болестта просто защото диабет тип 2 е до голяма степен болест, свързана с храненето. Най-важният определящ фактор, разбира се, е намаляването на телото. Повечето от лекарствата, използвани за лечение на

диабет тип 2, не причиняват загуба на тегло. Точно обратното. Инсулинът например е печално известен с това, че причинява *напълняване*. Веднъж щом пациентите започнат инсулинови инжекции за диабет тип 2, те често усещат, че са поели по погрешен път.

Моите пациенти с диабет често казват: „Докторе, вие винаги казвате, че понижаването на теглото е ключово за излекуването на диабета. И все пак ми предписахте лекарство, което ме накара да кача 10 кг. Тогава как така то би могло да ми е от помощ?“ Никога не съм имал задоволителен отговор на този важен въпрос, защото такъв не съществува. Простата истина беше, че това явно *не е* добро. Ключът към правилното лечение на диабета беше намаляването на теглото. Логично, понеже причиняваше напълняване, инсулинът не подобряваше нещата; той всъщност влошаваше болестта.

Тъй като отслабването е ключово за излекуването на диабет тип 2, лекарствата не помагат. Ние само се преструваме, че помагат, което е и причината повечето лекари да смятат, че диабет тип 2 е хроничен и прогресиращ. Избягвали сме да се изправим лице в лице с една неудобна истина: *че лекарствата не лекуват болест, свързана с храненето*. Те са също толкова полезни, колкото да си вземете шнорхел на състезание по колоездене. Проблемът не е в болестта; проблемът е в начина, по който я лекуваме.

Същите принципи, използвани за лечение на диабет тип 2, са приложими и за предотвратяването му. Затлъстяването и диабетът тип 2 са тясно свързани и обикновено увеличеното тегло увеличава и риска от заболяване. Корелацията не е приложима във всеки един случай, но въпреки това поддържането на идеално тегло е първата стъпка към превенцията.

Много хора представят диабет тип 2 като неизбежна част от съвременния живот, но това чисто и просто не е вярно. Епидемията от диабет тип 2 започна едва към края на 80-те години на ХХ век. Така че е нужно да се върнем само едно поколение назад, за да открием начин на живот, който може да предотврати повечето случаи на тази болест.

Факт: Диабет тип 2 се причинява от твърде много захар

.....

В самата си същност диабет тип 2 може да бъде разбран като болест, причинена от твърде много инсулин, който телата ни секретират, когато ядем прекалено много захар. Поставянето на проблема в тази светлина е много силен ход, защото решението веднага става очевидно. Трябва да намалим нивата на инсулина си, като намалим приема на захар и рафинирани въглехидрати (форма на захарта) в менюто си.

Представете си своето тяло като голяма купа за захар. При раждането ви купата е празна. В продължение на няколко десетилетия вие ядете захар и рафинирани въглехидрати и купата постепенно се напълва. При следващото ви хранене захарта прелива от купата, защото тя вече е пълна.

Същата е ситуацията с тялото ви. Когато ядете захар, тялото ви секретира хормона инсулин, за да помогне на захарта да навлезе в клетките ви, където тя се използва за енергия. Ако не изгаряте тази захар в достатъчна степен, с десетилетията клетките ви се напълват догоре и не могат да поемат повече. Следващия път, в който ядете захар, инсулинът не може да натъпче повече от нея в преливащите клетки, така че тя се излива в кръвта. Захарта се пренася в кръвта ви под форма, наречена глюкоза, и когато имате твърде много от нея – позната като висока кръвна захар, – това е основният симптом за диабет тип 2.

Когато в кръвта има твърде много глюкоза, инсулинът, изглежда, не върши обичайната си работа да я внесе в клетките. Тогава казваме, че тялото е станало резистентно срещу инсулина, но всъщност вината не е на инсулина. Основният проблем е, че клетките преливат от глюкоза. Високата кръвна захар е само част от проблема. Не само има твърде много захар в кръвта, ами има и твърде много глюкоза във всички клетки. Диабет тип 2 е просто феномен на преливане, който настъпва, когато *в цялото тяло* има твърде много глюкоза.

В отговор на излишната глюкоза в кръвта тялото секретира дори още повече инсулин, за да преодолее резистентността.

Така набутва още повече глюкоза в преливащите клетки, за да държи нивата в кръвта нормални. Това върши работа, но ефектът е само временен, защото не е решен проблемът с излишната захар; просто излишъкът е преместен от кръвта в клетките, което още повече влошава инсулиновата резистентност. В някакъв момент, дори и с допълнителен инсулин, тялото не може да набута повече глюкоза в клетките. Мислете за това като за пълненето на куфар. Отначало всички дрехи влизат в празния куфар без никакъв проблем. Веднъж щом куфарът се напълни обаче, става трудно да се натъпчат вътре последните две тениски. Стигате до момент, в който не можете да затворите куфара. Струва ви се, че куфарът сякаш се опитва да се противопостави на дрехите. Това е подобно на феномена на преливането, който наблюдаваме в клетките си.

Веднъж щом куфарът се напълни, можете просто да използвате повече сила, за да набутате вътре онези последни тениски. Стратегията ще сработи само временно, защото не сте решили основния проблем с преливащия куфар. Докато набутвате насила още тениски в куфара, проблемът – да го наречем багажна резистентност – само се влошава. По-доброто решение е да премахнете някои дрехи от куфара.

Какво се случва с тялото, ако не премахнем излишната глюкоза? Първо, тялото продължава да увеличава количеството инсулин, който произвежда, за да се опита да набута още глюкоза в клетките. Но това само създава още по-голяма инсулинова резистентност и се превръща в омагьосан кръг. Когато нивата на инсулина вече не могат да насмогват срещу нарастващата резистентност, кръвната захар рязко се вдига. В този момент е вероятно лекарят ви да ви диагностицира с диабет тип 2.

Вашият лекар може да предпише лекарство от рода на инжекции инсулин или пък медикамент, наречен метформин, за да намали кръвната захар, *но тези лекарства не спасяват тялото от излишната глюкоза*. Вместо това просто продължават да извличат захарта от кръвта и да я натикват обратно в тялото. Тогава тя бива пренасяна до други органи, като например бъбреците, нервите, очите и сърцето, където в крайна сметка може да съз-

даде други проблеми. Но проблемът причинител, разбира се, си остава непроменен.

Спомняте ли си купата, преливаща от захар? Тя все още прелива. Инсулинът просто е преместил захарта от кръвта, където можете да я отчетете, в тялото, където не можете. Така че още следващия път, в който се нахраните, захарта отново се излива в кръвта и вие си инжектирате инсулин, за да я натъпчете в тялото си. Дали ще си го представите като препълнен куфар или преливаща купа, това си е все същият феномен.

Колкото повече глюкоза карате тялото си да приеме, от толкова повече инсулин се нуждае то, за да преодолее резистентността си към нея. Но инсулинът само създава още повече резистентност, тъй като клетките стават все по-препълнени. Веднъж щом надвишите това, което тялото ви може да произведе по естествен начин, оттам нататък щафетата поемат лекарствата. Отначало ви е нужно само едно лекарство, но после стават две или три, и дозите растат. Нещата обаче стоят така: ако вземате все повече лекарства, за да държите кръвната си захар на едно и също ниво, диабетът ви всъщност се задълбочава.

Конвенционални лечения на гуабета: как да утежним проблемите

Инсулинът подобри стойностите на кръвната захар, но диабетът се влоши. Лекарствата само скриха кръвната захар, като я набутаха в и бездруго препълнените клетки. Диабетът *изглежда* облекчен, но всъщност се е влошил.

Лекарите могат да се поздравят с илюзията за добре свършена работа, даже и пациентите да стават по-болни. Никакво количество лекарства не предотвратява инфарктите, конгестивната сърдечна недостатъчност, инсултите, бъбречната недостатъчност, ампутациите и ослепяването, които настъпват с влошаването на диабета. „Е, така е – казва лекарят. – Това е хронично, прогресиращо заболяване.“

Ето една аналогия. Представете си, че ако криете боклука под леглото си, вместо да го изхвърляте, това ви позволява да се

преструвате, че къщата ви е чиста. Когато под леглото не остане повече място, можете да изхвърляте боклука в килера. Всъщност можете да го скриете навсякъде, където не го виждате: в мазето, на тавана, дори в банята. Но ако продължите да криете боклука си, в крайна сметка той ще започне да мирише наистина ужасно, защото започва да се разлага. Вместо да го криете, *трябва да го изхвърляте*.

Ако решението на проблема с преливащия ви куфар и преливащия ви дом изглежда очевидно, решението за твърде многото глюкоза, която води до твърде много инсулин, също би трябвало да се разбира от само себе си: *Отървете се от нея!* Но стандартното лечение за диабет тип 2 следва същата погрешна логика на криенето на глюкозата, вместо на елиминирането ѝ. Ако разбираме, че твърде многото глюкоза в кръвта е токсична, защо тогава не можем да разберем, че твърде многото глюкоза в тялото също е токсична?

Факт: Диабет тип 2 засяга всеки орган в тялото

.....

Какво се случва, когато излишната глюкоза се натрупва в тялото в продължение на десет или двамадесет години? Всяка една клетка в тялото започва да гние, което е точната причина, поради която диабет тип 2, за разлика от практически всяка друга болест, засяга всички органи. Очите ви изгниват и ослепявате. Бъбреците ви изгниват и се нуждаете от диализа. Сърцето ви изгнива и получавате инфаркти и сърдечна недостатъчност. Мозъкът ви изгнива и заболявате от Алцхаймер. Черният ви дроб изгнива и получавате омазняване на черния дроб и цироза. Краката ви изгниват и получавате язви поради диабетно стъпало. Нервите ви изгниват и получавате диабетна невропатия. Нито една част от тялото ви не е пощадена.

Стандартните лекарства не предотвратяват напредването на органната недостатъчност, защото не помагат за изхвърлянето

на токсичния захарен товар. Не по-малко от седем многонационални, многоцентърни, рандомизирани, плацебо-контролирани проучвания са доказали, че стандартните лекарства, намаляващи кръвната захар, не намаляват сърдечните заболявания – основния убиец на пациентите с диабет. Преструвахме се, че тези намаляващи кръвната захар лекарства правят хората по-здрави, но това е лъжа. Пренебрегнали сме единствената истина: *не можем да използваме лекарства, за да излекуваме заболяване, свързано с храненето.*

Факт: Диабет тип 2 е обратим и предотвратим без лекарства

.....

Веднъж щом разберем, че диабет тип 2 всъщност е просто твърде много захар в тялото, решението става очевидно. Отървете се от захарта. Не я крийте. Отървете се от нея. Реално има само два начина да се постигне това:

1. Вкарвайте в тялото по-малко захар.
2. Изгорете оставащата захар.

Това е. Това е всичко, което трябва да направим. А най-хубавото е, че процесът е естествен и напълно безплатен. Без лекарства. Без операция. Без разходи.

Стъпка 1: Вкарвайте в тялото по-малко захар

Първата стъпка е да елиминирате изцяло захарта и рафинираните въглехидрати от храната си. Добавената захар няма никаква хранителна стойност и спокойно можете да се въздържате от нея. Сложните въглехидрати, които са просто дълговерижни захари, и силно рафинираните въглехидрати, като брашното, бързо се метаболизират до глюкоза. Оптималната стратегия е да се ограничат или елиминират хлябът и пастата от бяло брашно, а също белият ориз и картофите.

Трябва да поддържате умерен, не висок прием на протеини. Когато се метаболизират, протеините в храната, като например месото, се разграждат до аминокиселини. Достатъчните протеини са важни за доброто здраве, но излишните аминокиселини не могат да се съхраняват в тялото и затова черният дроб ги превръща в глюкоза. Затова приемането на твърде много протеини натовазва тялото ви със захар. Така че трябва да избягвате силно преработени, концентрирани източници на протеини като протеиновите шейкове, протеиновите блокчета и протеините на прах.

Ами мазнините в диетата? Естествените мазнини, като например тези в авокадото, ядките и зехтина – основни компоненти на средиземноморската диета, – имат минимален ефект върху кръвната захар или инсулина и е добре известно, че оказват благотворен ефект както върху сърдечните заболявания, така и върху диабета. Яйцата и маслото също са отлични източници на природни мазнини. Доказано е, че холестеролът в диетата, който често се асоциира с тези храни, няма вредни ефекти върху човешкото тяло. Приемането на мазнини с храната не води до диабет тип 2 или сърдечни заболявания. Всъщност то е благотворно, защото ви помага да се почувствате нахранени, без да внасяте захар в тялото.

За да внасяте по-малко захар в тялото, придържайте се към цялостни, естествени, непреработени храни. Приемайте храна с малко въглехидрати, умерено количество протеини и високо съдържание на естествени мазнини.

Стъпка 2: Изгорете оставащата захар

Физическите упражнения – както тренировките за съпротива, така и аеробните – могат да окажат благоприятен ефект при диабет тип 2, но далеч нямат толкова мощен ефект за излекуването на болестта, като промените в диетата. А гладуването е най-простият и сигурен метод да принудите тялото си да изгаря захарта.

Гладуването е просто обратната страна на храненето: ако не се храните, значи гладувате. Когато се храните, тялото ви склади-

ра хранителна енергия; когато гладувате, тялото ви изгаря хранителна енергия. А глюкозата е най-леснодостъпният източник на хранителна енергия. Затова, ако удължите периодите на гладуване, можете да изгорите складираната захар.

Може да звучи драстично, но гладуването буквално е най-старата позната диетична терапия и е практикувано през цялата човешка история без проблеми. Ако приемате предписани лекарства, трябва да потърсите съвет от лекар. Но основната идея е следната:

Ако не се храните, ще спадне ли кръвната ви захар? Разбира се.

Ако не се храните, ще отслабнете ли? Разбира се.

Така че какъв е проблемът? Аз не виждам такъв.

За да горите захар, популярна стратегия е да гладувате 24 часа 2 или 3 пъти седмично. Друг популярен подход е да гладувате 16 часа от 5 до 6 пъти седмично.

Тайната за излекуването на диабет тип 2 вече е напълно достъпна. Всичко, което е необходимо, е да отворите ума си, за да възприемете една нова парадигма и да имате куража да предизвикате конвенционалните убеждения. Вече знаете основното и сте готови да започнете. Но за да разберете наистина защо диабет тип 2 е епидемия и какво можете да направите, за да управлявате ефективно здравето си, продължете да четете. Късмет!