

dr Nicolai Worm

# ZDROWE TŁUSZCZE, DOBRE BIAŁKA

Rewolucja w odżywianiu

# METODA LOGI



**ZDROWE TŁUSZCZE,  
DOBRE BIAŁKA**



dr Nicolai Worm

# ZDROWE TŁUSZCZE, DOBRE BIAŁKA

Rewolucja w odżywianiu



REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Iga Figlewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka  
FOTOGRAFIE: Studio L'Eveque, München  
KOMPOZYCJA, SKŁAD ORYGINALU: A flock of sheep, Lübeck [www.flock-of-sheep.com](http://www.flock-of-sheep.com)  
REDAKCJA ORYGINALU: systemed Verlag, Lünen

Tytuł oryginału: Glücklich und schlank – Mit viel Eiweiss und dem richtigen Fett.  
Die LOGI-Methode

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65404-87-9

Copyright © 2003-2016 systemed Verlag, Lünen

Marka LOGI jak i LOGI-Methode są własnością Systemed GmbH, 44534 Lünen, geschützt.

LOGI w Internecie: [www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)  
[www.systemed.de](http://www.systemed.de)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Spis treści

Przedmowa z wydania pierwszego .....	11
Przedmowa z wydania 12. z 2014 roku .....	15
wiat staje si  coraz bardziej kr  gły .....	21
Bł  dy w systemie .....	23
Wielka awaria  ywienia .....	24
Po prostu je  lepiej – metoda LOGI .....	24
Po  dane skutki uboczne .....	26
Wgl  d w histori  rozwoju człowieka .....	29
Obecny tucz ludzi .....	32
Zbo  a tucz .....	32
Zbo  owe urojenie .....	34
Od  ywanie zgodne z potrzebami gatunku – nie tylko dla zwierz  t? .....	35
W  glowodanowa pułapka .....	38
Koniec z produktami „light” .....	38
W  glowodany to nasze paliwo .....	40
Da si  równie  bez w  glowodanów .....	41
W  glowodany jako bomba zegarowa .....	42
W  glowodany powoduj  głód! .....	44
W  glowodany powoduj  choroby! .....	45
Low-carb – lepszy sposób jedzenia .....	48
Indeks glikemiczny (IG): co mówi i co przemilcza .....	52
Czy wszystkie produkty o niskim indeksie glikemicznym wyszczuplaj  ? .....	54
Indeks glikemiczny (IG) i ładunek glikemiczny (ŁG) ró  nych grup produktów spo  ywczych .....	56
Ładunek glikemiczny .....	58
Pi  razy dziennie .....	63
Witalno  dzi  ki owocom i warzywom .....	63

Rozpuszczalny błonnik .....	64
Zawarto w glównodanów i błonnika w ulubionych owocach .....	68
Uwaga! Fruktaza! .....	69
„Wyszczuplacze” – białko i tłuszcze .....	72
Forma dzi ki białku .....	72
Lepszy poziom cholesterolu .....	73
Zdrowe nasylenie .....	77
Białko wzmacnia ko ci .....	75
LOGI dostarcza wielu produktów zasadowych! .....	75
Plan ywienia z równowag kwasowo-zasadow .....	76
Zdrowe nerki .....	78
Du a ilo białka nie jest toksyczna .....	78
Bez ryzyka dny moczanowej .....	79
Preparaty białkowe .....	80
Tłuszcz mo e poprawi ilo lipidów we krwi .....	81
Odpowiednie tłuszcze poprawiaj form .....	83
Tłuszcz mi sny jest zdrowy .....	88
Prawidłowa dieta rozdzielna .....	90
Zdrowie i szczupła sylwetka dzi ki metodzie LOGI .....	93
Piramida LOGI .....	93
Wszystko według diety Atkinsa? .....	95
Czy zatem je według diety GLYX? .....	96
Szczupła sylwetka i dobra forma z LOGI .....	98
Zasada pierwsza: bardzo esencjonalne substancje od ywczce .....	99
Gł bia składników od ywczcych .....	103
Zasada druga: du o syc cych produktów .....	104
Zasada trzecia: mało produktów powoduj cych głód ....	105
Zasada czwarta: du o energy-boosterów .....	107
LOGIcznie lepsze ycie. Listy do autora .....	110
Dr P. Heilmeyer .....	110
Dr n. med. J. Scholl .....	112

Wolfgang M. ....	114
Lorenz R. ....	115
Ka dy mo e schudn – przynajmniej na jaki czas .....	117
Waga si bron i .....	118
Dieta uboga w t łuszcz e r ównie daje plam .....	120
Krok po kroku – odchudzanie bez oporu .....	123
Stawianie realistycznych celów .....	123
Jedz, gdy jeste głodny .....	127
Obni enie g sto ci energetycznej .....	129
wiadome jedzenie t łuszcz ów .....	132
Obni anie ładunku glikemicznego .....	132
Podwojenie ilo ci białka .....	134
Nauka delektowania .....	135
To, co najlepsze, jest wystarczaj co dobre .....	137
Wi cej ruchu .....	139
Oszcz dno ci i prac ludzie si bogac .....	141
Ruch to rado z ycia .....	144
Ruch uniemo liwia tydzie .....	144
Jaka aktywno zyczna jest zalecana? .....	145
Jaka intensywno treningu jest zalecana? .....	146
Jak cz sto uprawia sport? .....	147
Pocz tki s zawsze trudne .....	148
Wdra anie metody LOGI do codziennej praktyki .....	149
LOGI dla wszystkich .....	149
Przepisy LOGI dbaj o ró norodno .....	152
Napoje .....	153
niadania .....	155
Przek ski .....	157
Dania obiadowe .....	159
Desery .....	159
Kolacje .....	160
Jedzenie wed ług LOGI – r ównie poza domem .....	160
Grzeszki s wybacalne .....	161



## Przepisy

<b>Na dobry początek dnia!</b> .....	<b>164</b>
Mleczny shake borówkowy .....	164
Koktajl z owoców cytrusowych .....	164
Ke r z marchwi i rokitnika zwyczajnego .....	164
Mango lassi z mlekiem sojowym .....	164
Pobudzaj cy shake .....	166
Lekko zmro ony krem malinowy .....	166
wie e owoce z cynamonowym jogurtem .....	168
Waniliowy twaróg ze wie ymi truskawkami .....	168
Krem rzodkiewkowy z pomara cz .....	170
Warzywny twaróg z oliwkami .....	170
Krem z łososia z chrupi cymi warzywami .....	171
W dzony pstr g z twarogiem szczypiorkowym .....	171
Jajko sadzone z bekonem .....	173
Jajecznicza na pomidorach z serem mozzarella .....	173
<b>Posiłki lunchowe i biurowe</b> .....	<b>174</b>
Surowe warzywa z dipem ziołowym .....	174
...lub z dipem z awokado .....	174
Sałatka z białej fasoli i sera owczego .....	176
Sałatka nicejska .....	177
Ruloniki z szynki i szparagami z kremem rze uchowym ...	177
Sma one sardynki z sałatk z kopru włoskiego i pomara czy .....	178
Raita pomidorowo-ogórkowa .....	180
Krem paprykowy .....	180
Chłodnik ogórkowy .....	181

Aromatyczna sałatka pieczarkowa .....	181
Patelnia warzywna z piersi z indyka .....	182
Krojone warzywa .....	182
ródziemnomorska sałatka z jajkiem .....	184
Sałatka z jabłkiem i porem .....	184
<b>Dania dla czterech osób .....</b>	<b>186</b>
Talerz surówek z kremem z awokado i sals pomidorow .....	186
Sałata frisee z szampa sk soczewic i w tróbk .....	188
Sałatka z wołowin , awokado i fasol .....	188
Pier z kurczaka z sałatk z ogórków i orzechów ziemnych .....	189
Zupa z ciecierzycy ze szpinakiem .....	189
Zupa krem z dyni z pomara czami i pistacjami .....	190
Placuszki z selera z sosem z sardeli .....	192
Curry kala orowe z tofu .....	193
Zapiekanka z dyni i botwiny .....	194
Placuszki z ciecierzycy .....	195
Biała fasola .....	195
Rolady rybne z toska sk sałatk z fasoli .....	196
Stek z łososia ze ródziemnomorsk zapiekank warzywn .....	198
Filety z makreli na warzywnym ragout .....	200
Baskijska zapiekanka z tu czyka .....	202
Maroka skie kuleczki z jagni ciny .....	203
Tusza z królika z czerwom kapust i pieczonymi jabłkami .....	204
Rolady wołowe z sosem pieprzowym .....	206
Stek wołowy z surówk z czerwonej kapusty .....	208
Warzywne tagliatelle z sosem z gorgonzoli .....	209

Azjatycka patelnia warzywno-makaronowa .....	210
<b>Szybkie, lekkie kolacje .....</b>	<b>212</b>
Jednogarnkowe danie pomidorowo-fasolowe .....	212
Jednogarnkowe danie z soczewicy i warzyw .....	212
Zupa z ogórków i awokado .....	214
Zupa warzywna z kostkami sera .....	214
Zupa paprykowa z migdałami .....	215
Kremowa zupa pomidorowa .....	215
Kolorowa sałatka li ciasta z plastrami indyka .....	216
Warzywny miks z kremem jajecznym .....	216
Tatar z łososia pod pierzynką z sałaty .....	218
Sałatka ledziowa z czerwonym burakiem .....	218
Omlet ziołowy z sardynkami .....	218
Omlet ze szpinakiem i grzybami .....	220
Ragout z curry i jajkami .....	220
Sałatka z rukoli z faszerowanymi pomidorami .....	221
Ciecierzycza z pieczonym halibutem .....	221
Sałatka z tuńczykiem .....	222
Hiszpański garnek rybny .....	222
Patelnia z okoniem czerwonym i warzywami .....	224
Rybne curry .....	224
Stek z warzywnym ratatouille .....	226
Czerwona soczewica z kurczakiem .....	226
Pierś z indyka z kremem z tuńczyka .....	227
Chrupiący kurczak w sezamie z karmelizowanymi marchewkami .....	228
Bibliografia .....	232

**Pokr cił głow . „Nie ma ju nic wi cej do zrobienia”, wymamrotał Hans Walz, mój genialny krawiec. Dokładnie obmierzył mnie w talii, biodrach i po laskach i zło ył pasek do spodni mi dzy kciukiem a palcem wskazuj cym.**

W ci gu ostatnich dwóch lat ju dwukrotnie musiał zw - a moje ulubione garnitury. „Je li jeszcze co b d musiał uci , ucierpi cały fason. Nie wygl da to dobrze”. W ko cu tak si stało. Nie martwiło mnie to jednak tak bardzo jak jego. Mogłem usłysze gorsze nowiny. Dlatego te wcale nie próbowałem ukry zadowolonego u miechu. „Nowe garnitury! Akurat taki wydatek to czysta rado ”, pomy lałem.

Tak te si stało. Schudłem. Od dobrych trzech lat gram po gramie spalaj si moje zapasy tłuszczu. Nie potra po wiedzie , ile dokładnie mi ubyło – od lat nie staj na wadze. Ryzyko wyst pienia stanów depresyjnych oraz zaburze zachowania było u mnie zbyt wysokie. Zauwa ałem to równie w swoim podej ciu do otaczaj cego mnie wiata.

Około trzech lat temu rozpoc złem zmian swojego sposobu od ywiania. Na pocz tku jeszcze nieco niepewnie, a pó niej – konsekwentnie. Od tego czasu ani przez jeden dzie nie głodowałem, nie biedowałem, nie cierpiałem, nie zrezygnowałem z ani jednego posiłku, gdy pojawiał si prawdziwy głód. Najpierw nie zauwa yłem, e trac na wadze. Dopiero po kilku miesi cach ze zdumieniem odkryłem, e nie tylko jedna, ale coraz wi cej par spodni stało si lu niejszych w biodrach. Nie chciałem jednak o tym my le . „Nie skupia si na tym, nie cieszy si za szybko”, uspokajałem sam siebie. Zbyt wiele razy w moim yciu miałem ju do czynienia z efektem jo-jo. Dopiero po roku, gdy spodnie trzymały si na biodrach tylko przy mocno zaci ni tym pasku, a marynarki wygl dały, jakbym po yczył je od starszego brata, uwierzy-

tem faktom i zdecydowałem się na wizytę u krawca. Co się stało? Zaczęło się od badań do mojej książki „Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller!”\*. Jako ekspert nie jest się odpornym na naukowe przekonania. Wywierają one wpływ na nasze zachowanie. Zapoznałem się więc z setkami badań na temat naturalnego, odpowiedniego dla ludzi sposobu odżywiania. Z jednej strony brałem pod uwagę badania archeologów na temat pierwotnej ludzkiej diety, a z drugiej – analizy przyzwyczaję żywnościowych nowożytnych ludów zbieracko-łowieckich. W związku z tym wyszukałem szereg nowoczesnych eksperymentów dotyczących przemiany materii, udowadniających różne aspekty, na które korzystnie wpływa zmiana sposobu odżywiania na dietę pierwotną.

Wszystkie trzy kierunki badawcze już wtedy jednoznacznie wskazywały na to, że pokarm ubogi w węglowodany, a bogaty w białka, tłuszcze, witaminy i błonnik musi być tym, do czego nawet dziś człowiek jest najlepiej przystosowany, i dziś ku temu musi być czymś zdrowym. Wprowadzając nowoczesną wersję „diety pierwotnej”, miałem przede wszystkim na uwadze moją nieprawidłowo funkcjonującą przemianę materii – a zatem moje zdrowie. Pierwszą zauważalną zmianą była ogólna poprawa samopoczucia. Zaskoczyło mnie również zniknięcie „popołudniowej drzemki” po jedzeniu, która dręczyła mnie przez całe życie. Ale chudniecie? Z tym tematem byłem obeznany. Ponadto już w dwóch książkach wyjaśniłem, że człowiek nie ma szans na długotrwałe schudnięcie, jeżeli raz dopuścił do nadwagi. Ostrzegałem przed ryzykiem i skutkami ubocznymi. „Nigdy więcej diety”, „szczucie bez diety” – to było moje motto, aby

---

\*U

## **PRZEDMOWA**

### **Z WYDANIA PIERWSZEGO**

przynajmniej nie przyty . Kilka miesi cy po pojawieniu si ksi ki „o mamucie” prof. dr n. med. David Ludwig, endokrynolog w bosto skiej klinice uniwersyteckiej, opublikował esej naukowy, w którym opisał skuteczno zastosowania alternatywnego sposobu ywienia u młodych osób z nadwag . Przedstawił w niej alternatywn piramid ywienia, któr stosował w swojej praktyce doradczej dotycz cej nadwagi: piramid LOGI. Gdy zobaczyłem j po raz pierwszy, zaparło mi dech w piersiach: ta piramida ywienia była identyczna z zaleceniami, które według mojej wiedzy i moich do wiadczce mozolnie opisałem słowami w ostatnim rozdziale mojej ksi ki „o mamucie”. Wiedziałem, e moje zalecenia wywróc tradycyjn piramid ywienia do góry nogami – ale te zalecenia pochodziły prosto z harwardzkiej kliniki uniwersyteckiej! Natychmiast nawi załem kontakt z prof. Ludwigiem i poprosiłem go o zgod na rozpowszechnianie piramidy LOGI w krajach niemieckoj zycznych.

W ostatnich latach w przoduj cych medycznych czasopi smach opublikowano szereg bada , które udowodniały bardzo skuteczny wpływ diety o zredukowanej ilo ci w glowodanów (podobnej do diety pierwotnej) na utrat wagi. Fala low-carb dotarła do medycznego establishmentu. Stało si dla mnie jasne, e moja własna utrata wagi i widoczna poprawa ró nych wyników krwi nie były przypadkiem, a zwykłymi konsekwencjami zmiany sposobu ywienia. W mi dzyczasie w setkach wykładów przed lekarzami przedstawiłem metod LOGI oraz piramid LOGI. Wielu lekarzy na własnej skórze przetestowało działanie diety i uznało j za szczególnie praktyczn oraz zalecało jej stosowanie swoim pacjentom. Kilka głosów i opisów do wiadczce znajduje si na s. 110-116. Docierały do mnie równie listy z pytaniami w stylu: „Co w takim

razie mam je ?". Coraz bardziej zachcało mnie to do tego, aby napisać w książce, w której przedstawione będą w zrozumiałym sposób nie tylko teoretyczne podstawy dla laików, ale również wskazówki do codziennej praktyki oraz konkretne przepisy. I oto jest taka książka. Życzę sobie, aby wiele osób za pomocą zmiany sposobu żywienia tak jak ja odczuło większą radość życia.

Monachium, początek roku 2003

Dr Nicolai Worm

**PRZEDMOWA**  
**Z WYDANIA PIERWSZEGO**

## Ten years after. Mo na by równie nazwa te lata walki tytułem piosenki jednego z moich ulubionych rockowych zespołów z młodzie czych lat: „Slow blues in C”!

W moim przypadku C to oczywi cie w giel, a blues to jego wodany. Gdy tradycyjna nauka o ywieniu wci i wci propagowała ob te spo ywanie w glowodanów przy ograniczaniu spo ywania tłuszczów oraz białek, ludzie w krajach uprzemysłowionych stawali si coraz grubszy. W wi kszo ci krajów w ci gu ostatnich kilku dziesi cioleci odsetek spo ywanych codziennie w glowodanów stopniowo wzrastał. Malala natomiast ilo spo ywanych tłuszczów oraz białek. Doszło w ten sposób do zwi kszenia ilo ci dostarczanych kalorii. Stany Zjednoczone były pionierami w tym zjawisku; stamt d równie pochodz najlepsze systematyczne analizy tego trendu. Do dzi nie mo na w stu procentach udowodni zwi zku pomi dzy wi ksz ilo ci w glowodanów a nadwag obecn w społecze stwie, ale wiele wskazuje na to, e zwi zek ten istnieje.

Trzyzna cie lat temu wprowadziłem swój program zatytułowany „Zmniejszenie ilo ci w glowodanów dla osób z nadwag i chorobami nast pczymi”. Dziesi lat temu rozpoc -łem projekt LOGI. Na pocz tku był to prawdziwy dramat. LOGI był stale przedmiotem krytyki, a nawet pot pienia ze strony profesjonalnych stowarzysze do spraw ywienia i kilku ich reprezentantów. Z biegiem lat projekt ten zyskiwał wzrastaj -c akceptacj oraz uznanie – na pocz tku przede wszystkim u jego u ytkowników, nast pnie u ich lekarzy i dietetyków, a ostatnio – nawet u terapeutów ywienia.

W sierpniu 2013 roku wreszcie nast pił przełom! W zaktualizowanym wydaniu „Narodowej strategii terapii cukrzycy typu 2” po raz pierwszy porzucony został dogmat o wysoko-



w glowodanowej diecie dla osób z zaburzeniem metabolizmu w glowodanów<sup>1</sup>. Doradcy do spraw ywienia s zobowi zani do dawania swoim pacjentom indywidualnych zalece , które uwzgl dniaj czynniki ryzyka oraz cele terapii. Po raz pierwszy specjalistyczne gremium miało mo liwo o cjalnego doradzania zgodnie z metod LOGI. Doradcy do spraw cukrzycy i ich pacjenci nie byli ju „outsiderami”, gdy przyznawali si do stosowania metody LOGI.

W 2014 roku w zaleceniach lekarskich S3 (S3-Leitlinie) pod tytułem „Pro laktyka i leczenie otyło ci” przy współdziale Niemieckiego Stowarzyszenia ywienia (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung) oraz Niemieckiego Stowarzyszenia Medycyny ywienia (DGEM – Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin) po raz pierwszy przedstawiono diety o małej ilo ci w glowodanów jako równie warto ciowe alternatywy dla faworyzowanych latami diet z małą ilo ci tłuszczów oraz du ilo ci w glowodanów<sup>2</sup>. Co za ogromny krok naprzód! Teraz równie w tym obszarze terapii mo na było wydawa i stosowa indywidualne zalecenia ywieniowe.

Zalecenia dotycz ce otyło ci nie s jeszcze jednak do ko ca szczere. Stan bada jednoznacznie wskazuje na to, e diety niskow glowodanowe przewy szaj diety niskotłuszczowe; nie s one bilansowane, a działaj na zasadzie „ad libitum”, czyli bez ogranicze kalorycznych. Oznacza to nie tylko skuteczniejsz utrat wagi! Zalety dotycz całego szeregu wa nych czynników ryzyka<sup>4,5</sup>.

Najwi ksz zalet jest to, e ludzie cierpi cy na popularn obecnie „insulinooporno ”, czyli zaburzenie metabolizmu w glowodanów, dzi ki zastosowaniu metody LOGI znacznie zmniejszaj czynniki ryzyka – nawet je li nie chudn <sup>6,7</sup>! Zo-

## **PRZEDMOWA**

### **Z WYDANIA 12. Z 2014 ROKU**

stało to udowodnione w wielu badaniach i metaanalizach. Ale różnice nie dotyczą „bilansowania” i „ad libitum”.

Również w kwestii pro laktacji zalecenia dotyczące otyłości nie nadążają za obecnym stanem wiedzy. Na podstawie licznych badań długoterminowych można powiedzieć, że na stosowaniu metody LOGI skorzystałoby również wiele osób zdrowych, jeżeli ich codzienne odżywianie prowadzi do niskich poziomów cukru i insuliny. Spożywanie dużej ilości węglowodanów, które mają duży wpływ na poziom cukru we krwi, stanowi duże ryzyko rozwinienia się cukrzycy oraz chorób układu krążenia<sup>8-11</sup>. Dostępnych jest wiele dowodów potwierdzających to też<sup>12-14</sup>. Udowodniono, że dla osób z zespołem metabolicznym i cukrzycą korzystniejsze jest stosowanie diet z niską ilością węglowodanów niż diet o niskiej zawartości tłuszczu<sup>15,16</sup>.

W ostatnich 10 latach związało się również zrozumienie związków między odżywianiem a zjologią. Dlatego też w mi dzyczasie przestałem uważać „pierwotną przyczyną” za „zbyt mało naukową”. Skupiłem się na znaczeniu otłuszczenia narządów wewnętrznych spowodowanego stylem życia. Obecnie otłuszczenie wątroby jest centralnym punktem zaburzeń, które zazwyczaj idą w parze z nadwagą i które niosą za sobą duże ryzyko dla układu krążenia oraz nerek. Z tego powodu na początku tego roku opublikowałem w wydawnictwie „systemed” książkę pod tytułem „Menschenstop eber”<sup>\*</sup> – b – d – c – nast – pc – ksi – ki „Mammut auf den Teller!”. Każdemu, kto interesuje się nowo poznanyymi związkami między odżywianiem a zespołem metabolicznym, cukrzycą typu 2, policystycznymi jajnikami i innymi chorobami następczymi, książka „Menschenstop eber” przypadnie do gustu. W biblio-

---

\*) [www.systemed.com.pl](http://www.systemed.com.pl) O [www.systemed.com.pl](http://www.systemed.com.pl) M [www.systemed.com.pl](http://www.systemed.com.pl) [www.systemed.com.pl](http://www.systemed.com.pl)

gra i do niniejszej przedmowy zainteresowani znajdą wybór nowych badań oraz artykułów naukowych na temat najnowszych nowych aspektów niealkoholowego stłuszczenia w wątrobie<sup>17-20</sup>.

Moi sojusznicy z drużyny LOGI oraz ja w ciągu ostatnich dziesięciu lat otrzymaliśmy tysiące pozytywnych opinii oraz podziękowań od ludzi, którzy za pomocą zmiany trybu życia na metodę LOGI poprawili stan swojego zdrowia oraz jakoś sobie radzą. Daje nam to asekurację oraz zachętę do dalszego działania.

Monachium, czerwiec 2014

Dr Nicolai Worm

**PRZEDMOWA**  
**Z WYDANIA 12. Z 2014 ROKU**

**Szczupła sylwetka i dobra forma z LOGI.** Ta koncepcja od ywiania została pierwotnie zaprojektowana dla osób z insulinooporno ci oraz typowymi dla niej zaburzeniami przemiany materii. Je li mamy nadwag , pomaga ona schudn . Je li schudli my, pomaga utrzyma wag . Metoda LOGI to według obecnych przekona najlepsza metoda na unikni cie efektu jo-jo.

Oczywi cie osoby zdrowe równie mog z niej skorzysta , poniewa dzi ki niej spo ywaj mniej kalorii, a za to bardzo du o substancji od ywczych. W ten sposób mo na zapobiec rozwojowi magazynów tłuszczowych w organizmie oraz zwi zanej z tym insulinooporno ci. Metoda LOGI jest prosta, opiera si na kilku łatwych zasadach. Rezygnuje ze cistych regulacji.

Sukces LOGI mo na przypisa temu, e metoda LOGI oddziałuje na organizm w czterech decyduj cych aspektach. Wycisza naturalne mechanizmy obronne organizmu, które maj na celu ochron przed zrzuceniem wagi: osoba od ywaj ca si zgodnie z zaleceniami LOGI przyjmuje naprawd mnóstwo esencjonalnych aminokwasów oraz esencjonalnych kwasów tłuszczowych, poniewa po ywieniu jest bogate w białko, i d y do dostarczenia wystarczaj co du ej ilo ci tłuszczów. Dopiero to pozwala na zrównowa ony i wystarczaj cy dopływ substancji witalnych. Z LOGI w organizmie nigdy nie dojdzie do niedoboru lub nieoptymalnego dostarczenia tych substancji. Dlatego te nie ma on powodu do wł czenia „programu ekonomicznego” i obni enia poziomu przemiany materii. Nie ma równie powodu do wysyłania do krwiobiegu specjalnych substancji z awaryjnego programu „strategia prze ycia” – na przykład insuliny – i wywoływania wilczego głodu, aby odsun od siebie gro c mu mier głodow .

## **CZTERY PODSTAWOWE ZASADY METODY LOGI**

Jako że metoda LOGI jest bogata w syntezy produkty oraz zawiera małą ilość produktów wywołujących głód, pod kątem względnie wspiera odchudzanie. Dzięki optymalnemu dostarczaniu substancji odżywczych pozbywamy się niechcianej masy tłuszczowej, podczas gdy wartościowe białka – mięśnie, tkanka łączna, krwinki i ciała odporne – są maksymalnie chronione.

**Zasada pierwsza: bardzo esencjonalne substancje odżywcze. Wisko tradycyjnych diet kładzie nacisk na pojęcie różnych produktów przy stosunkowo małej ilości dostarczanych kalorii – a zatem ogólnie mówi o M, czyli Mniej więcej.**

Stosując dietę, zawierającą na przykład 1500 kalorii dziennie, trzeba ściśle trzymać się podanych przepisów, aby nie przekroczyć tej ilości. Jednak ten, kto je mniej, przyjmuje nie tylko mniej kalorii, ale również mniej substancji odżywczych – także tych niezbędnych do życia. Dlatego ten taki sposób odżywiania wysyła organizmowi sygnał o sytuacji awaryjnej.

Kolejną metodą na utrzymanie lub zrzucenie wagi jest nadal coraz bardziej popularna dieta niskotłuszczowa. W jej przypadku nie ma konkretnych zaleceń dotyczących ilości przyjmowanych w glikodanów i kalorii. Stosując tak wysoką glikodanów dietę, dostarczamy odpowiednio mniej tłuszczu oraz białka. W organizmie może dojść do niedoboru esencjonalnych kwasów tłuszczowych i aminokwasów pochodzących z tych produktów. Należy pamiętać, że w glikodany nie są esencjonalne – nie są człowiekowi niezbędne do przeżycia, w przeciwieństwie do kwasów tłuszczowych i aminokwasów pochodzących z białek. Dlatego te

organizm odbiera diet ubog w tłuszcz oraz białko jako sytuację awaryjną!

Osiem białkowych elementów budulcowych (aminokwasów), dwa kwasy tłuszczowe, witaminy, związki mineralne oraz mikroelementy są dla człowieka esencjonalne. Organizm nie może ich sam wytwarzać, jest zdany na codzienne ich dostarczanie z pożywieniem, aby wszystkie funkcje organizmu mogły przebiegać efektywnie. Wydane są zalecenia dotyczące minimalnych dziennych dawek. Nie oznacza to jednak, że te minimalne ilości odpowiadają optymalnemu zapotrzebowaniu.

Dostarczanie większej ilości cukru powoduje pozytywne efekty. Przykład: w przypadku dostarczania dużej ilości białka poziom cukru we krwi na czczo pozostaje równy, przede wszystkim podczas długich godzin nocnych. Nie pojawiają się wyrzuty cukru i ataki głodu spowodowane niedocukrzeniem – przejadanie się spowodowane zjologicznym brakiem równowagi zostaje praktycznie wykluczone. Nasuwa się logiczny wniosek: do zwykłego przeżycia nie potrzebujemy dużej ilości białka, ale aby pozostać szczupłym – owszem!

Ilość dostarczanych witamin, minerałów i mikroelementów niezbędnych do życia nie jest wcale zbyt mała, jeżeli jemy niewielkie ilości rzekomo zdrowych produktów, takich jak chleb pełnoziarnisty czy ziemniaki. Ustalono, że znaczenie tych produktów jest przeceniane: amerykańscy badacze próbowali ustalić, jakie substancje odżywcze są krytyczne w społeczeństwie. A zatem które z nich nie są dostarczane w zalecanych ilościach. W kolejności malejącej są to: cynk, wapń, magnez, witamina A, witamina B<sub>6</sub>, selazo, witamina C, kwas foliowy, witamina B<sub>1</sub>, witamina B<sub>2</sub>, fosfor, niacyna oraz wita-

## **CZTERY PODSTAWOWE ZASADY METODY LOGI**

mina B<sub>12</sub><sup>142</sup>. Cynk jest zatem najbardziej krytyczną substancją od ywcz – tylko 27% społeczeństwa dostarcza zalecane dzienne ilości tej substancji! Najmniejsze obawy – spośród wymienionych tu substancji – budzi ilość dostarczanej witaminy B<sub>12</sub>. Około 83% Amerykanów dostarcza zalecane dzienne ilości tej witaminy. Wyniki tego badania można w dużej części przenieść na wiele innych krajów z typowo zachodnim stylem odżywiania.

Naukowcy obliczyli, jakie grupy produktów spożywczych mogą najbardziej przyczynić się do tego, aby dostarcza zalecane ilości tych krytycznych substancji. Wynik: największy wkład mają warzywa. Jedząc więcej warzyw, optymalizujemy jednocześnie ilość dostarczanych krytycznych substancji od ywcz. Duży udział mogą mieć również ryby i owoce morza, a zaraz za nimi – mięso oraz owoce. Znaczenie mleka, produktów mlecznych oraz produktów zbożowych jest natomiast o wiele mniejsze<sup>143</sup>. Tabela na stronie 103 pokazuje, jak bardzo poszczególne grupy produktów mogą przyczynić się do pokrycia zapotrzebowania. Nic więc dziwnego, że jadłospis, który nie zawiera chleba, pieczywa, ryżu, ziemniaków oraz makaronu, a za to bogaty jest w warzywa, owoce, ryby i mięso, dostarcza zalecane ilości substancji od ywcz.

Pod wieloma względami nie można zrezygnować również z mleka oraz produktów mlecznych. Podczas gdy produkty zbożowe nie przyczyniają się do zaspokojenia zapotrzebowania na składniki z substancji krytycznych, to mleko i produkty mleczne są numerem jeden, jeżeli chodzi o dostarczanie wapnia! Poza tym tłuste produkty mleczne są doskonałym źródłem witaminy B<sub>2</sub> oraz witaminy D. W przypadku nietolerancji laktozy czy słabo trawione są produkty z kwaśnego mleka. W ten sposób można by pokryć zapotrzebowanie

na wapń. Osoby, które nie tolerują lub nie lubią również takich produktów, powinny sięgnąć po preparaty zawierające wapń. Należy jednak pamiętać, że przyswajanie wapnia jest znacznie większe w przypadku produktów naturalnych!

Wniosek: metoda LOGI dostarcza wszystkich niezbędnych do życia substancji odżywczych z nadwyżką. Jednocześnie w posiłkach znajduje się mniej kalorii, niż potrzebuje organizm. Jest to podstawa zdrowego skutecznego chudnięcia lub utrzymania wagi po zrzuceniu zbędnych kilogramów.

## **CZTERY PODSTAWOWE ZASADY METODY LOGI**



## Główni składnicy od ywczych ró nych grup produktów spo ywczych na 100 kalorii.

	Zbo a/ peine ziarno	Mleko peinotluste	Owoce	Warzywa	Ryby/ owoce morza	Chude mi so	Orzechy i nasiona
Witamina B <sub>1</sub> (mg)	0,12	0,06	0,11	0,26	0,08	0,18	0,12
Witamina B <sub>2</sub> (mg)	0,05	0,26	0,09	0,33	0,09	0,14	0,04
Witamina B <sub>3</sub> (mg)	1,12	0,14	0,89	2,73	3,19	4,73	0,35
Witamina B <sub>6</sub> (mg)	0,09	0,07	0,20	0,42	0,19	0,32	0,08
Witamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,58	0,00	0,00	7,42	0,63	0,00
Kwas foliowy (µg)	10,30	152,00	33,00	157,00	219,00	151,00	80,00
Fosfor (mg)	90,00	152,00	33,00	157,00	219,00	151,00	80,00
Witamina C (mg)	1,53	74,20	221,30	93,60	1,90	0,10	0,40
Witamina A (RE)	2,0	50,00	94,00	687,00	32,00	1,00	2,00
elazo (mg)	0,90	0,08	0,69	2,59	2,07	1,10	0,89
Magnez (mg)	32,60	21,90	24,60	54,50	36,10	18,0	35,80
Wap (mg)	7,60	194,30	43,00	116,80	43,10	6,10	17,50
Cynk (mg)	0,67	0,62	0,25	1,04	7,60	1,90	0,60
Wynik ogółem	44	44	48	81	65	50	38

Podane grupy substancji od ywczych reprezentuj przekrój nale cych do nich produktów spo ywczych.

\* W wyniku ogólnym przyporz dkowano poni sze punkty w zale no ci od pozycji danej substancji od ywczej:

7 punktów	6 punktów	5 punktów	4 punkty	3 punkty	2 punkty	1 punkt
najlepsza warto			najgorsza warto			

**Zasada druga: du o syc cych produktów.** Wa ne czynniki, które przyczyniaj si do syto ci posiłku to z jednej strony waga posiłku, a z drugiej – jego obj to . Zupełnie niezale nie od tego, jak wysoka jest kaloryczno posiłku, wpływ na jego syto ma równie jego obj to . My, ludzie, jeste my bowiem nastawieni na przyjmowanie okre lonej wagi lub ilo ci pokarmu<sup>144</sup>.

Kiedy ciany oł dka po zjedzeniu posiłku o du ej obj to ci rozszerzaj si , jest to sygnał nasycenia. Jednak same du e obj to ci nie wystarcz . Mo na by je osi gn samym powietrzem. Z drugiej strony jednak na przykład su et tylko wydaje si mie du obj to : jako e prawie nic nie wa y, w oł dku kurczy si do znikomej ilo ci. Najlepiej syc produkty zarazem ci - kie oraz o du ej obj to ci. Wysoka waga osi gana jest przede wszystkim przez zawarto wody. Im wi ksza zawarto wody w produkcie spo ywczym, tym jest on ci szy. Woda w produktach spo ywczych jest wi zana przede wszystkim przez ró ne rodzaje błonnika. Sprawia to, e zalecenia dotycz ce ywienia s proste: najwi ksz obj to oraz wag przy jednocze nie najmniejszej kaloryczno ci maj ubogie w skrobi sałaty i warzywa oraz ubogie w cukier jagody i owoce!

Trzecim wa nym czynnikiem przyczyniaj cym si do syto ci produktów jest wzgl dny udział białka, w glowodanów oraz tłuszczu w posiłku. Białko wywołuje szczególnie wyra ne poczucie syto ci. Tłuszcze nie syc tak dobrze, a w - glowodany – o wiele mniej ni białko. Organizm dra liwie reaguje na niewystarczaj c ilo białka i – kierowany apetytem – szybko próbuje uzyska wi cej białka poprzez wybór odpowiednich produktów. Szkodliwe i niekorzystne jest to, e ten apetyt cz sto uciszany jest produktami bogatymi

## **CZTERY PODSTAWOWE ZASADY METODY LOGI**

w w głowodany. Równie „nasylenie”, a zatem czas pomi -  
dzy posiłkiem a wyst pieniem głodu, trwa szczególnie długo  
po spo yciu posiłku bogatego w białko. Ma to zwi zek z ko-  
rzystnym działaniem białka na poziom cukru we krwi: je li  
poziom cukru we krwi pozostaje niski, pomi dzy posiłkami  
nie wyst pi uczucie małego głodu.

**Wniosek: posiłki bogate w białko pomagaj radzi sobie  
nawet przy dostarczaniu stosunkowo małej ilo ci kalorii. To  
wszystko dzi ki ich syto ci i długo utrzymuj temu si uczu-  
ciu nasycenia.**

**Zasada trzecia: mało produktów powoduj cych głód. Naj-  
wi ksze znaczenie ze wszystkich czynników, które powodu-  
j głód, ma prawdopodobnie niski poziom cukru we krwi.**

Ochota na jedzenie pojawia si około 12 minut po tym, jak  
poziom cukru we krwi spada o 8% poni ej swojej normalnej  
warto ci. Głód nakłania nas do poszukiwania po ywienia.  
Dzi ki obecnym warunkom ycia poszukiwanie to praktycz-  
nie zawsze ko czy si sukcesem – głód zostaje zaspokojony.  
Ale praktycznie nigdy nie jest on zaspokajany produktami  
zgodnymi z metod LOGI. W głowodanów nie da si bowiem  
unikn , na ka dym roku oferowane s produkty zbo owe,  
takie jak pizza, bagietki, kanapki, precle, ciastka, batony itp.  
Im wi cej ich jemy, im bardziej przetworzony jest produkt  
i im wi cej cukru zawiera, tym szybciej skacze poziom cukru  
we krwi. Rozpoczyna to niebezpieczny proces. W takich sytu-  
acjach bowiem wydzielana jest odpowiednio du a ilo in-  
suliny, która ponownie bardzo szybko obni a poziom cukru.  
Co wi cej: nawet wtedy, gdy poziom cukru we krwi osi ga

normalną wartość, w krwioobiegu nadal krąży nadwyżka insuliny. Skutkuje to tym, że poziom cukru we krwi nadal spada. Wywołuje to kolejne ataki głodu. Dodatkowo insulina przestawia wszystkie komórki na program magazynowania energii. Spalanie tłuszczu w takiej sytuacji jest praktycznie niemożliwe<sup>145, 146!</sup>

Również w troyca ma decydujące znaczenie dla regulacji poziomu cukru we krwi. W przypadku niedoboru cukru we krwi w troyca wydziela niewielką ilość swoich rezerw cukrowych (glikogenu). W ten sposób może zapobiec pierwszemu nagłemu atakowi głodu. Może jej się to również udać przy drugim ataku, kiedy poziom cukru we krwi znowu spadnie poniżej swojej wartości podstawowej. Być może da radę przy kolejnym i kolejnym – bez przyjmowania pożywienia może myślicie sobie tak długo, na ile wystarczą zapasy glikogenu w w troyca. Jednak naprawdę efektywnie może trzymać w ryzach poziom cukru we krwi tylko wtedy, kiedy stale przyjmujemy dużą ilość białka<sup>147</sup>, ponieważ wtedy w troyca może szybko i efektywnie wytwarzać z aminokwasów nową glukozę i wysyła ją do krwioobiegu. Przy diecie wysokowglowodanowej i ubogiej w białko ten mechanizm zawodzi.

Dieta bogata w węglowodany ma jeszcze jedną wadę, jeżeli chodzi o głód i uczucie sytości: w przypadku dostarczania dużej ilości węglowodanów poziom cukru we krwi na czczo z czasem coraz bardziej spada<sup>145</sup>. Im jest on niższy, tym większy jest głód po dłuższych okresach bez pożywienia – zwłaszcza na śniadanie. Badania wykazują, że osoby stosujące sposób odżywiania zgodny z zaleceniami metody LOGI bez odczuwania głodu spożywają dziennie do 25% kalorii mniej<sup>148</sup>.

## **CZTERY PODSTAWOWE ZASADY METODY LOGI**

