

**Tłuszcz leczy,
cukier zabija**

Dr Bruce Fife

Tłuszcz leczy, cukier zabija

**Dieta ketogeniczna eliminująca choroby
neurologiczne, sercowo-naczyniowe, cukrzyce,
otyłość i inne zaburzenia metaboliczne**

REDAKCJA: Irena Klośkowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-

TYTUŁ ORYGINAŁU: *Fat Heals, Sugar Kills*

Copyright © 2019 by Bruce Fife

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
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. Dłożono 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



Rozdział 1: Wielka, tłusta pomyłka.....	7
Rozdział 2: Współczesne dieta a choroby degeneracyjne.....	23
Rozdział 3: Wojna z tłuszczem	57
Rozdział 4: Nie zawsze słodki cukier	97
Rozdział 5: Broń masowego rażenia.....	139
Rozdział 6: Zespół metaboliczny.....	197
Rozdział 7: Zrozumieć tłuszcze.....	235
Rozdział 8: Tłuszcz to „superfood”	273
Rozdział 9: Więcej tłuszczów, mniej węglowodanów	331
Rozdział 10: Dieta ketogeniczna.....	351
Bibliografia	383

Rozdział 1



Wielka, tłusta pomyłka

Powrót znad grobu

Ważący sto siedemdziesiąt siedem kilogramów Reyn był poważnie zagrożony zawałem serca. W styczniu 2015 roku mężczyznę przyjęto na oddział intensywnej terapii z powodu niewydolności mięśnia sercowego. Po dwunastu dniach wypisano go ze szpitala i zaopatrzonego w zbiornik tlenu. Pomimo tego, że leżący na oddziale Reyn zrzucił kilka kilogramów, w jego jamie brzusznej i płucach zebrało się dwadzieścia kilogramów płynu, co jest częstą konsekwencją niewydolności serca. Właśnie dlatego dodatkowy tlen był mu niezbędny do życia. Reyn przez piętnaście lat zmagał się z cukrzycą typu drugiego. Jego lekarz zalecił mu przyjmowanie kilku leków, takich jak obniżające poziom cholesterolu statyny, Levemir (syntetyczna forma insuliny), Repaglinid i metformina, które kontrolują stężenie cukru we krwi. Poza tym, mężczyzna zażywał wspomagający odchudzanie preparat o nazwie Victoza. Reyn starał się wypełniać wolę lekarza. Pacjent przeszedł na dietę niskotłuszczową dopuszczającą spożywanie niewielkich ilości białka. Unikał tłuszczów nasyconych, komponując posiłki oparte o pełne ziarna, owoce i odtłuszczony

nabiał. Kiedy mężczyzna regularnie przyjmował leki, mógł od czasu do czasu pozwolić sobie na deser czy produkty zawierające syntetyczne substancje słodzące. Jednakże, pomimo stosowania się do zaleceń lekarza, stan zdrowia Reyna z dnia na dzień się pogarszał. Co gorsza, jego waga ciągle rosła, za co winą obarczał on swoje predyspozycje „genetyczne”. Przyszłość pacjenta rysowała się w ciemnych barwach. Miesiąc po wyjściu ze szpitala Reyn wziął udział w konferencji poświęconej zdrowiu, której prelegentami było wielu ekspertów o międzynarodowej sławie. W trakcie trwania jednego z wykładów mężczyzna odkrył nowatorską metodę leczenia cukrzycy polegającą na stosowaniu diety ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze. Po zakończeniu konferencji pacjent zaznajomił się z dostępnymi w internecie materiałami szkoleniowymi dotyczącymi zalet wspomnianego jadłospisu. Reyna zainteresowały w szczególności wypowiedzi lekarza medycyny Jasona Funga, który brał udział w konferencji w charakterze prelegenta.

Założenia diety ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze były całkowicie sprzeczne ze wszystkim, co Reyn słyszał do tej pory. Jej zwolennicy zalecają eliminację z jadłospisu pokarmów takich jak zboża, rośliny zawierające skrobię i niektóre owoce. Kalorie pochodzące z węglowodanów zastępowane są energią tłuszczu – spożycie tego składnika znacznie wzrasta. Większość lipidów jest nasycona, z wyjątkiem wielonienasyconych olejów roślinnych. Tłuste porcje mięsa oraz nieprzetworzone produkty mleczne są bardziej wartościowe od pokarmów odtłuszczonych. Z uwagi na informacje przekazywane im w trakcie trwania studiów, większość lekarzy i dietetyków wyraża względem opisywanej diety nieskrywaną pogardę.

Od czterdziestu lat stosujemy się do zaleceń diety niskotłuszczowej, a jesteśmy grubszy niż kiedykolwiek wcześniej. Obecnie współczynnik otyłości jest rekordowo wysoki. W dodatku, ilość przypadków zdiagnozowania schorzeń degeneracyjnych, takich jak cukrzyca, choroba Alzheimera, reumatoidalne zapalenie stawów, fibromialgia, astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc, jest naprawdę zagrażająca. Wychwalanie zalet diety niskotłuszczowej okazało się być całkowicie bezpodstawne.

Coraz więcej badań dowodzi, że dieta uboga w węglowodany i bogata w tłuszcze pozwala utrzymać właściwy poziom cukru i cholesterolu we krwi, obniża ciśnienie, eliminuje nadmiar tkanki tłuszczowej, zwiększa poziom energii, równoważy stężenie hormonów oraz wzmacnia serce. Jadłospis oparty na produktach odtłuszczonych nie wykazuje podobnych właściwości. Pomimo tego, że leki potrafią łagodzić objawy wielu chorób, dzięki diecie ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze chorzy są w stanie uwolnić się od uciążliwych dolegliwości bez konieczności przyjmowania środków farmakologicznych.

Przekonany o skuteczności nowej diety, Reyn całkowicie zmienił jadłospis. Mężczyzna zaczął pozwalać sobie na jedzenie tłustych pokarmów, a nawet dodawanie tłuszczu do posiłków. Co więcej, zrezygnował on ze spożywania owoców, cukru i zbóż. Około siedemdziesięciu pięciu procent przyjmowanych kalorii pochodziło w jego przypadku z tłuszczu, a na białko przypadało od piętnastu do dwudziestu procent. Pozostałe pięć procent stanowiły węglowodany. Reyn zaczął zmniejszać dawki przyjmowanej insuliny i leków obniżających poziom cholesterolu, a po pewnym czasie całkowicie zrezygnował z ich zażywania.

Pewnego dnia chory oznajmił swojemu kardiologowi, że z uwagi na nową dietę nie musi przyjmować insuliny i statyn. Lekarz bezceremonialnie wyszydził jego sposób myślenia oparty na informacjach wyczytanych w internecie. Pomimo krytyki, pacjent kontynuował stosowanie się do opisanych zaleceń żywieniowych. Po roku utrzymywania diety ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze, Reyn zrzucił pięćdziesiąt trzy kilogramy. Przemiana odbyła się stosunkowo bezboleśnie – mężczyzna nie doświadczał ciągłego głodu i braku energii, które dawały mu się we znaki w czasie stosowania diety niskokalorycznej i niskotłuszczowej. Reyn spożywał pełne posiłki z zadowoleniem i zaobserwował, że zwiększył się jego poziom energii. Utrata wagi nigdy nie była aż tak prosta. Dzięki zastosowaniu nowej diety, poziom cukru we krwi pacjenta wrócił do normy. Aby określić stężenie tej substancji w organizmie często wykorzystuje się badanie A1C, którego wynik jest uśrednionym poziomem cukru z okresu trzech miesięcy. Przed zmianą diety wartość tego współczynnika u Reyna wynosiła dziewięć i jedną dziesiątą, co należy uznać za poziom ekstremalnie wysoki. Dla porównania odczyt równy lub wyższy sześciu i pięciu dziesiątym wskazuje na cukrzycę. Prawidłowa wartość tego współczynnika powinna wahać się pomiędzy cztery a pięć i sześć dziesiątych. Stan przedcukrzycowy stwierdza się u pacjentów, których wyniki plasują się w przedziale od pięciu i siedmiu dziesiątych do sześciu i czterech dziesiątych. Po roku stosowania diety wartość opisywanego współczynnika spadła u Reyna do poziomu pięciu i dziewięciu dziesiątych, który niemal mieści się w zakresie normy. Zanim mężczyzna zmienił sposób żywienia, cierpiał na związaną z cukrzycą neuropatię obwodową. Co ciekawe, po przejściu na nową dietę ból i drętwienie kończyn dolnych całkowicie zniknęły.

Ponadto, całkowity poziom cholesterolu mężczyzny spadł do stu dziewięćdziesięciu trzech mg/dl (pięciu mmol/l), a ciśnienie krwi obniżyło się do wartości sto piętnaście na siedemdziesiąt dwa – oba wyniki są niemal idealne. Dzięki temu pacjent mógł zrezygnować z leków regulujących stan tych współczynników. Zastosowanie diety opartej na tłuszczach zwierzęcych, maśle, tłustych serach, zdrowych olejach, orzechach, nasionach, jajach (dwadzieścia lub więcej tygodniowo) i sałatkach polanych sosami na bazie tłuszczu wyeliminowało potrzebę zażywania medykamentów. Jeszcze przed rokiem, po wyjściu ze szpitala Reyn był jedną nogą w grobie. Obecnie mężczyzna czuje się świetnie i jest aktywny ruchowo (chodzi na basen pięć razy w tygodniu). Cechuje go radość i pozytywne spojrzenie na przyszłość.

Historia Reyna nie jest odosobnionym przypadkiem – dzięki diecie ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze wielu ludziom udało się odzyskać zdrowie. Ty również możesz osiągnąć sukces.

Diety niskotłuszczowe rujną nam zdrowie Aby dbać o zdrowie obywateli oraz sukcesywnie zmniejszać ryzyko zachorowania na choroby serca, nowotwory, cukrzycę i wiele innych groźnych dolegliwości, organizacje rządowe ustalają wytyczne dotyczące żywienia i stylu życia. Wedle tego typu wskazówek powinniśmy spożywać duże ilości produktów zbożowych, warzyw i owoców oraz ograniczać konsumpcję mięsa i tłuszczów. Wmawia się nam, że ziarno powinno stanowić podstawę diety, a pokarmy na bazie zbóż, takie jak chleb, bułki, płatki śniadaniowe, naleśniki, muffiny, krakersy, ciasteczka, płatki owsiane, ryż, kukurydza, chleb kukurydziany czy tortille należy spożywać w ilości od sześciu do jedenastu porcji dziennie. Ponadto, według zaleceń dietety-

ków, powinniśmy jeść od trzech do pięciu porcji warzyw i od dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Co ciekawe, spożywanie smażonych ziemniaków, sosu do pizzy, ketchupu, zawierających cukier soków owocowych, nadzienia w ciastach i owoców w syropie jak najbardziej nadaje się do wypełniania wymagań dotyczących owoców i warzyw. Wmawia się nam, że mleko i ser powinno się spożywać w ilościach nie przekraczających od dwóch do trzech porcji dziennie. Co więcej, poleca się jedzenie odtłuszczonego nabiału. Podobne obostrzenia dotyczą mięsa, ryb, jaj i orzechów – białko zwierzęce powinno być chude, a jaja pozbawione żółtka. Spożywanie tłuszczów i cukru należy ograniczyć do minimum, a lipidy nasycone powinny być całkowicie wyeliminowane z opartej na dowodach naukowych i „zdrowej” diety.

Wielu z nas starało się stosować do opisanych rad żywieniowych. Począwszy od lat siedemdziesiątych, spożycie owoców i warzyw wzrosło o siedemnaście procent. W porównaniu do sytuacji sprzed lat, jemy o dwadzieścia dziewięć procent więcej produktów zbożowych. Ograniczyliśmy również spożycie tłuszczu – dawniej lipidy odpowiadały czterdziestu procentom przyjmowanych kalorii, a obecnie ten współczynnik wynosi trzydzieści trzy procent. Jest to spowodowane głównie eliminacją z jadłospisu tłuszczów nasyconych. Co więcej, w wymienionym przedziale czasowym, zgodnie z zaleceniami lekarzy i agencji rządowych, zaczęliśmy wykazywać zwiększoną aktywność ruchową.

Jemy więcej produktów o obniżonej zawartości tłuszczu lub całkowicie go pozbawionych, takich jak chude mięsa. Ponadto, przygotowując potrawy, coraz rzadziej używamy oleju. Ograniczenie spożycia tłuszczu doprowadziło do wzrostu konsumpcji węglowodanów. Innymi słowy, eliminacja lipi-

dów wiąże się z jedzeniem żywności bogatej w cukry, która zrekompensuje niedobór kalorii. Odbywa się to poprzez zwiększenie konsumpcji pszenicy, ryżu, kukurydzy, makaronu, ziemniaków, owoców i soków. Typowe śniadanie składające się ze smażonych jaj i boczku zastąpiliśmy słodkimi płatkami śniadaniowymi i szklanką soku pomarańczowego lub naleśnikami z syropem i odtłuszczonym mlekiem. Najczęściej spożywanym produktem zawierającym węglowodany stała się biała mąka – występuje ona w postaci chleba, bułek, pączków, ciastek cynamonowych, babeczek, ciast oraz wszelkiego rodzaju słodczy i deserów. Konsekwencją wprowadzenia opisywanych zaleceń żywieniowych jest wzrostu konsumpcji cukru. Pomimo tego, że wytyczne wskazują na szkodliwość tego składnika pokarmowego, fakt ten został z jakichś względów całkowicie zignorowany. Uwaga opinii publicznej skierowana jest na zmniejszenie spożycia lipidów oraz eliminację z diety tłuszczów nasyconych i cholesterolu.

Udało nam się zredukować konsumpcję lipidów dzięki rezygnacji z produktów odzwierzęcych i olejów produkowanych z roślin tropikalnych. Wymienione pokarmy są doskonałymi źródłami tłuszczów nasyconych, które zastąpiliśmy popularnymi wielonienasyconymi olejami roślinnymi, takimi jak tłuszcze trans i margaryna.

Zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych związane jest z wyhodowaniem nowych odmian bydła. Kupowane obecnie mięso jest dużo chudsze niż produkty, do których przyzwyczaili się nasi dziadkowie.

Dieta niskotłuszczowa i niskokaloryczna została wypromowana przez organizację American Heart Association w 1961 roku. W kolejnych latach opracowywano szczegółowe zalecenia, czego owocem było zaprezentowanie na począt-

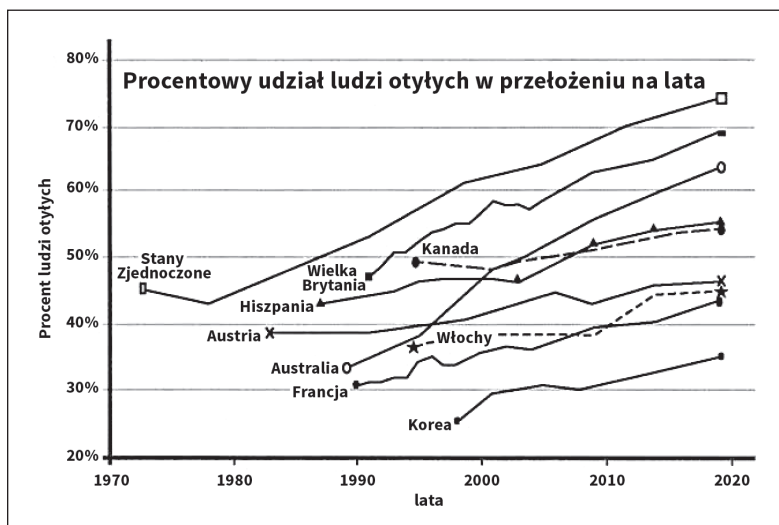
ku lat dziewięćdziesiątych piramidy żywieniowej autorstwa Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych. Jednakże, pomimo stosowania się do opisywanych wytycznych, ogólny stan zdrowia społeczeństwa amerykańskiego z roku na rok się pogarszał. Jeszcze nigdy nie byliśmy aż tak schorowani. W latach sześćdziesiątych najczęstszą przyczyną śmierci były schorzenia serca. Naukowcy odpowiedzialni za opracowanie diety niskotłuszczowej chcieli doprowadzić do zmniejszenia zachorowalności na te dolegliwości, jednak ponad pół wieku później, schorzenia sercowo-naczyniowe nadal znajdują się na szczycie listy najczęstszych przyczyn śmierci.

W skali całego globu, drugą najczęstszą przyczyną zgonu jest udar mózgu. Ta groźna choroba plasuje się na piątym miejscu wspomnianej listy w Stanach Zjednoczonych. Nadciśnienie tętnicze (doprowadzające w konsekwencji do rozwoju udaru) dotyka co trzeciego dorosłego Amerykanina. Począwszy od lat sześćdziesiątych zachorowalność na tę dolegliwość stale wzrasta. W ciągu jednego dziesięciolecia (lata 2000-2010) liczba zgonów spowodowanych wysokim ciśnieniem krwi wzrosła o czterdzieści jeden i pół procent.

Celem popularyzacji diety niskotłuszczowej było zapobieganie powstawaniu otyłości i zwiększenie kontroli nad własną wagą. Niestety, zapędy dietetyków okazały się płonne. W latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku tylko jeden na siedmiu dorosłych Amerykanów miał problemy z nadwagą. Obecnie, co trzeci mieszkaniec tego kraju (ponad siedemdziesiąt procent) nie panuje nad swoją wagą, co należy uznać za niechlubny rekord wszech czasów. Nawet dzieci stały się grubsze – aż jedna trzecia z nich ma nadwagę, a siedemnaście procent cierpi na otyłość. Nieodpowiednia waga

ciała dotyczy tak licznej grupy osób, że można już mówić o narodowym kryzysie zdrowotnym.

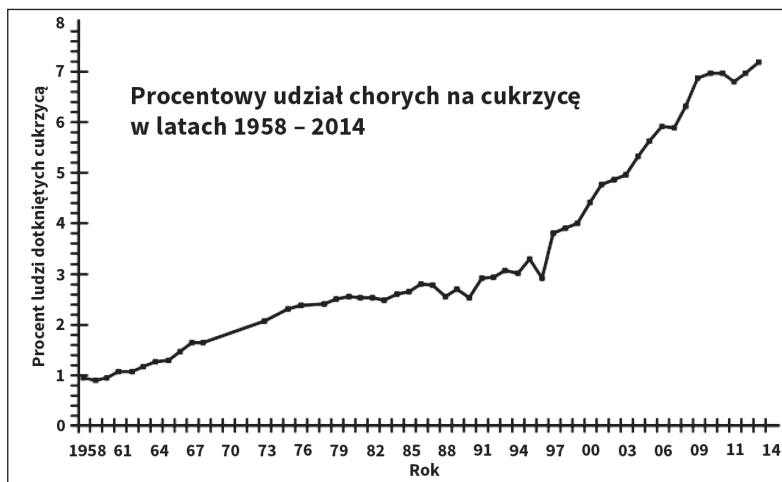
Cukrzyca jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych obecnie chorób. W 1960 roku schorzenie to zdiagnozowano u mniej niż jednego procenta dorosłych Amerykanów. Dziś wskaźnik ten wynosi ponad dziesięć procent. Co więcej, jedna na cztery osoby, które przekroczyły sześćdziesiąty piąty rok życia, cierpi na cukrzycę. Stan przedcukrzycowy dotyka ponad trzydzieści procent dorosłych i ponad połowy Amerykanów w wieku emerytalnym. Szacuje się, że aż osiemdziesiąt procent dorosłych Amerykanów wykazuje pewien stopień insulinooporności, która cechuje cukrzycę typu dru-



giego. Według naukowców, jeśli obecne tendencje nie ulegną zmianie, jeden na trzech Amerykanów urodzonych na przełomie wieku będzie cierpiał na opisywaną chorobę. Cu-

krzyca plasuje się na siódmym miejscu listy najczęstszych przyczyn zgonów w Stanach Zjednoczonych.

W Stanach Zjednoczonych, w latach 1958 – 1962, wskaźnik zachorowalności na cukrzycę utrzymywał się na stałym



poziomie, po czym liczba przypadków zdiagnozowania choroby zaczęła gwałtownie rosnąć. Kolejna dramatyczna zmiana przypada na połowę lat dziewięćdziesiątych.

Cukrzyca typu pierwszego jest chorobą dziedziczną, na którą cierpi około dziesięciu procent wszystkich cukrzyków. Najczęstszą postacią opisywanego schorzenia jest oczywiście cukrzyca typu drugiego – niemal dziewięćdziesiąt procent wszystkich przypadków zachorowania na tę przypadłość dotyczy właśnie tej postaci dolegliwości. Rozwój cukrzycy typu drugiego powoduje stosowanie diety bogatej w węglowodany i cukier oraz siedzący tryb życia. W ostatnich latach udowodniono, że chorobę Alzheimera można uznać za formę cukrzycy dotykającą mózg. Obecnie określa się ją mianem

cukrzycy typu trzeciego. Przyczyny jej rozwoju są ściśle związane z żywieniem i stylem życia.

Wedle obecnych danych, ponad piętnaście procent kobiet i dziesięć procent mężczyzn, którzy ukończyli pięćdziesiąty piąty rok życia, zachoruje w przyszłości na chorobę Alzheimera. W ciągu zaledwie pięciu lat (od 2000 do 2005 roku) częstotliwość występowania tego schorzenia wzrosła o czterdzieści cztery i siedem dziesiątych procent. W 1991 roku w Stanach Zjednoczonych za przyczynę czternastu tysięcy stu dwunastu zgonów podano chorobę Alzheimera. Do 2000 roku liczba ta wzrosła do czterdziestu dziewięciu tysięcy pięciuset pięćdziesięciu ośmiu, a w 2005 roku wskaźnik ten wynosił siedemdziesiąt jeden tysięcy sześćset dziewięćdziesiąt sześć. Następnie w 2016 roku oszacowano, że na chorobę Alzheimera zmarło aż siedemset tysięcy osób¹. W poprzednim pokoleniu ta poważna choroba dotknęła zaledwie jednego procenta społeczeństwa i nie znalazła się nawet w pierwszej dwudziestce najczęstszych przyczyn zgonów. Obecnie, w Stanach Zjednoczonych, plasuje się ona na szóstym miejscu wspomnianej listy.

Zapadamy częściej nie tylko na choroby śmiertelne – coraz większym problemem stają się również schorzenia powodujące niepełnosprawność, takie jak jaskra, zwyrodnienie plamki żółtej, reumatoidalne zapalenie stawów, fibromialgia, stwardnienie rozsiane, wrzodziejące zapalenie okrężnicy, celiakia i niepłodność. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat zachorowalność na wymienione schorzenia stale rosła, co zaprzecza przypisywaniu im charakteru genetycznego. Choroby genetyczne nie pojawiają się znikąd i nie przybierają postaci epidemii. Chociaż większość schorzeń upośledzających codzienne funkcjonowanie najprawdopodobniej

istniała w zamierzchłych czasach, do niedawna były one stosunkowo rzadkie.

Niektórzy ludzie twierdzą, że dzięki stosowaniu nowoczesnych leków i technologii medycznych żyjemy dłużej, co prowadzi do zwiększenia podatności starzejącego się społeczeństwa na choroby wieku podeszłego. Niestety, kojarzone z wiekiem dolegliwości takie jak zawał serca nierzadko dotyczą osób pięćdziesięcio- a nawet czterdziestoletnich i młodszych.

Również choroba Alzheimera była uważana za przypadłość ludzi starszych. Niestety, wczesna forma tego schorzenia może zaatakować osoby po czterdziestym roku życia. W niektórych przypadkach objawy choroby Alzheimera dotyczą trzydziestolatków, a nawet ludzi młodszych. Niewykluczone, że omawiana dolegliwość może rozwijać się niezależnie od wieku.

Podobnie jak choroby degeneracyjne, schorzenia wieku dziecięcego stają się coraz powszechniejsze. Do tej grupy dolegliwości należą alergie, astma, niepełnosprawność rozwojowa, autyzm, otyłość dziecięca oraz zwężenie łuku zębowego. Z oczywistych względów, starzenie się społeczeństwa nie ma nic wspólnego ze wzrostem zachorowalności na wymienione przypadłości.

A zatem, czym należy tłumaczyć tak dużą chorowitość naszych dzieci? Pomimo tego, że od półwiecza stosujemy się do rządowych zaleceń żywieniowych, nasza waga ciągle rośnie, a ogólny stan zdrowia społeczeństwa pozostawia wiele do życzenia. Rzadko występujące niegdyś schorzenia stają się coraz bardziej rozpowszechnione. Najwyraźniej musieliśmy popełnić jakiś błąd.

U źródeł obserwowanej epidemii nie leżą złe nawyki żywieniowe ani brak dbałości o własne zdrowie. Problem polega na tym, że udzielono nam błędnych porad dotyczących jadłospisu i stylu życia. Promowana przez ostatnie kilkadziesiąt lat, bogata w węglowodany dieta niskotłuszczowa rujnuje nasze zdrowie.

Jeśli chcesz zrzucić zbędne kilogramy oraz zmniejszyć ryzyko zachorowania na udar mózgu, schorzenia serca, miażdżycę, raka i wiele innych dolegliwości degeneracyjnych powinieneś zwiększyć spożycie tłuszczu oraz ograniczyć konsumpcję cukru i przetworzonych węglowodanów. Dostarczanie własnemu organizmowi odpowiednich rodzajów lipidów jest najprawdopodobniej najlepszą decyzją dotyczącą zdrowia, jaką można podjąć. Choć brzmi to niewiarygodnie, fakty mówią same za siebie.

Z uwagi na to, że nauczono nas instynktownie postrzegać tłuszcz i cholesterol w kontekście choroby, nie potrafimy spojrzeć na te substancje przychylnym okiem. Musimy przestać myśleć o lipidach jak o wrogach oraz całkowicie zmienić nasze podejście do diety i zdrowia.

Zamiast traktować tłuszcz jak czarny charakter, powinniśmy zauważyć liczne zalety wynikające z jego spożywania. Co więcej, należy zdać sobie sprawę ze szkodliwych konsekwencji nadmiernej konsumpcji cukru, który w rzeczywistości jest naszym wrogiem. Czy tego typu paradygmat ma oparcie w rzeczywistości? Przekonajmy się o tym analizując pewien wycinek historii ludzkości.

W dawnych czasach tłuszcz był ważnym, a nawet niezbędnym elementem jadłospisu naszych przodków. Każdy kawałek tłustego mięsa był gromadzony i jedzony z rozkoszą. Przed wiekami spożywano niewielkie ilości cukru lub

był on całkowicie nieobecny w diecie przeciętnego człowieka. Stosowana przez dawnych ludzi dieta bogata w tłuszcze dobrze służyła ich zdrowiu. Niestety, wraz z nastaniem XX wieku konsumpcja tłuszczu spadała, a spożycie cukru wzrosło. Doprowadziło to rozprzestrzenienia się wielu chorób.

Zalety diety ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze

Jeśli martwi cię perspektywa zachorowania na dolegliwość o charakterze przewlekłym lub jeśli odczuwasz wczesne objawy choroby degeneracyjnej, zastosowanie diety ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze może pomóc ci zachować zdrowie. Rozwój większości tego typu schorzeń powodują złe wybory żywieniowe. Niestety, opracowane w przeciągu ostatnich kilkudziesięciu lat zalecenia dietetyczne zaprowadziły nas na manowce. Według wyników najnowszych badań, dieta uboga w węglowodany i bogata w tłuszcze potrafi łagodzić objawy, a nawet wyleczyć wiele dolegliwości kojarzonych z nadmierną konsumpcją cukrów. Oto niektóre z nich:

astma	choroba zwyrodnieniowa
bezpłodność	stawów
bezsennaść	choroby nerek
choroba Alzheimera	choroby pęcherzyka
choroba Crohna	żółciowego
choroba niedokrwienna	choroby tarczycy
serca	choroby wątroby
choroba Parkinsona	niezwiązane z alkoholem
choroba wrzodowa	cukrzyca
żołądka	depresja

epilepsja	stłuszczenie wątroby
fibromialgia	toczeń rumieniowaty
hiperandrogenizm	wrzodziejące zapalenie
hiperurykemia	jelita grubego
hipogonadyzm	zaburzenia
insulinooporność	psychologiczne
jaskra	zaćma
kamica nerkowa	zespół bezdechu
katar sienny	sennego
miażdżyca	zespół chronicznego
nadciśnienie	zmęczenia
nowotwór	zespół metaboliczny
otępienie	zespół policystycznych
naczyniopochodne	jajników
otyłość	zwyrodnienie
przewlekła obturacyjna	plamki żółtej
choroba płuc	

Ilość schorzeń, które można wyleczyć dzięki zastosowaniu diety ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze jest imponująca. Powyższa lista nie jest w żaden sposób wyczerpująca – wymienia ona jedynie choroby dotyczące największy procent członków współczesnego społeczeństwa. Jeśli cierpisz na którekolwiek z wypisanych schorzeń, zmiana diety może diametralnie poprawić jakość twojego życia. Dzięki stosowaniu się do zaleceń opisanych w dalszych rozdziałach książki, być może uda ci się odstawić leki i nabrać odporności. Co więcej, będziesz miał więcej energii, jaśniejszy umysł i dobrą pamięć. Dieta uboga w węglowodany i bogata w tłuszcze sprawi, że poczujesz się zdecydowanie lepiej. Dobrze opracowany program żywieniowy może przywrócić ci

dawno utracone zdrowie. Efekty złych nawyków dotyczących odżywiania i stylu życia można złagodzić, a nawet całkowicie wyeliminować, co pozwoli ci cieszyć się pełnią zdrowia.

Kluczem do sukcesu jest odpowiednio ułożona dieta. Nie wystarczy po prostu wprowadzić do jadłospisu większej ilości tłuszczu. Należy także zmniejszyć spożycie węglowodanów, a w szczególności cukru i oczyszczonych zbóż. Istotny jest również rodzaj spożywanego tłuszczu. Niektóre jego rodzaje są szkodliwe, a inne nie sprzyjają naszemu zdrowiu, gdy spożywamy je w nadmiarze. Ważne jest nie tylko źródło spożywanych tłuszczu, węglowodanów i białek, ale także ich odpowiednia ilość oraz procentowy udział w diecie. Ta książka pozwoli ci odpowiednio odnieść się do każdej z poruszonych powyżej kwestii.

Choć mogłoby się wydawać, że dieta uboga w węglowodany i bogata w tłuszcze jest lekarstwem na wszystko, nie twierdę, że naprawę tak jest. Sposób odżywiania sam w sobie nie leczy chorób, lecz dostarcza ciału składników odżywczych, dzięki którym może ono pozbyć się zaburzeń powstałych w wyniku niezdrowej diety i stylu życia. Jeśli do tej pory stosowałeś standardową dietę niskotłuszczową, przedstawiany w tej książce nowy sposób odżywiania może znacząco poprawić stan twojego zdrowia i okazać się dokładnie tym, czego potrzebujesz. Po prostu spróbuj – nie masz do stracenia nic oprócz chorób.

Rozdział 2



Współczesna dieta a choroby degeneracyjne

Wielkie, tłuste kłamstwo

Ze wszystkich stron otaczają nas zalecenia dotyczące ograniczenia spożycia tłuszczu, w szczególności lipidów nasyconych i cholesterolu. Aby skutecznie walczyć z chorobami serca i innymi schorzeniami degeneracyjnymi, lekarze promują dietę niezwykle ubogą w te substancje odżywcze. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat tłuszcz przedstawiano jako największego wroga ludzkości, którego można obwinić o rozwój olbrzymiej ilości problemów zdrowotnych. Jednakże, czy jest to uzasadnione? W rzeczywistości, od tysięcy lat konsumujemy tłuszcze nasycone i cholesterol. Dlaczego te składniki pokarmowe stały się nagle aż tak groźne? Wiele docierających do opinii publicznej informacji jest niczym innym jak wielkim kłamstwem. Tłuszcz jest niezbędnym elementem naszej diety i istotnym budulcem naszego organizmu.

Często uważa się, że im mniej tłuszczu, tym lepiej. Jeśli ważysz sześćdziesiąt osiem kilogramów i nie cierpisz na nadwagę, twoje ciało powinno zawierać około czternastu kilogramów tłuszczu. Lipidy odgrywają w naszych organizmach ważną rolę – potrzebujemy ich, aby zachować zdrowie. Po-

zbawieni tej cennej substancji byłibyśmy zwyczajnie martwi. Warstwa lipidów chroni delikatne narządy wewnętrzne. Ponadto, tłuszcz pomaga regulować temperaturę ciała, izolując nas od warunków środowiskowych. Opisywany składnik pokarmowy bierze udział w procesie produkowania hormonów i stanowi łatwo dostępne źródło energii – ma to szczególne znaczenie w sytuacji głodu lub zwiększonej aktywności fizycznej. Witaminy A, D, E i K, jak również beta-karoten, likopen, luteina, CoQ10 i inne substancje niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu występują jedynie w tłuszczach roślinnych i zwierzęcych. Lipidy budują strukturę wszystkich komórek ciała ludzkiego, wchodząc w skład błon komórkowych.

Każdy rodzaj tkanek występujący w organizmie ludzkim potrzebuje do życia energii. Co ciekawe, nawet kilkuminutowa przerwa w dostawie paliwa może spowodować śmierć pojedynczej komórki. Zapotrzebowanie na energię zaspokajane jest przede wszystkim przez tłuszcz. Ten składnik pokarmowy jest źródłem kalorii, które spalamy pomiędzy posiłkami i w czasie długotrwałego postu. Zmagazynowane lipidy zaspokajają około sześćdziesięciu procent bieżących potrzeb energetycznych organizmu pozostającego w stanie spoczynku. Natomiast, w trakcie wyczerpanego wysiłku fizycznego i w okresach postu, tłuszcz odgrywa jeszcze ważniejszą rolę w zaopatrywaniu organizmu w kalorie.

Jednym z najważniejszych lipidów w naszym organizmie jest cholesterol, przedstawiany przez dietetyków jako zło wcielone. Bez tej cennej substancji nie przeżyłaby żadna komórka naszego organizmu. Cholesterol jest obecny we wszystkich rodzajach tkanek i stanowi istotny element budujący błony komórkowe (zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne),

gdzie znajduje się aż dziewięćdziesiąt procent zasobów tego składnika pokarmowego. Co więcej, jest on niezbędny do produkcji neuronów oraz kwasów żółciowych wykorzystywanych do trawienia tłuszczów i witamin rozpuszczonych w lipidach. Większość pobieranej przez organizm witaminy D pochodzi

właśnie z cholesterolu. Dodatkowo, ciało ludzkie przekształca tę cenną substancję w wiele użytecznych hormonów, takich jak estrogen, progesteron, testosteron, dehydroepiandrosteron czy kortyzol. Bez cholesterolu byłibyśmy bezpłciowi. Innymi słowy, nie istniałby podział na mężczyzn i kobiety, a rozmnażanie stałoby się niemożliwe.

Na szczęście zazwyczaj nie doskwiera nam niedobór cholesterolu. Jego obecność jest tak ważna, że jeśli nie dostarczymy go naszemu organizmowi z zewnątrz, wątroba sama zsyntetyzuje jego potrzebną ilość z wykorzystaniem innych składników pokarmowych. W momencie kiedy czytasz to zdanie, wymieniony organ produkuje w twoim wnętrzu cholesterol w tempie około pięćdziesięciu kwadrylionów cząsteczek na sekundę. Surowce niezbędne do syntezy cholesterolu mogą pochodzić z węglowodanów, białek lub tłuszczu (zarówno nasyconych jak i nienasyconych).

Nasze ciała starają się zrównoważyć ilość cholesterolu spożywanego wraz z pokarmem oraz liczbę cząsteczek tej substancji syntetyzowaną w wątrobie. Jeśli przyjmujemy zbyt mało cholesterolu, nasz organ zwiększy produkcję, a jeśli spożycie jest zbyt duże, praca wątroby ulegnie spowolnieniu. Właśnie dlatego nawet duże ograniczenie konsumpcji cholesterolu ma niewielki wpływ na ilość tej substancji we krwi¹. Co ciekawe, wątroba rozkłada nadmiar opisywanego składnika pokarmowego i przekształca go w trójglicerydy (lipidy), które są następnie magazynowane w tkance tłuszczowej.