

INSULINOOPORNOŚĆ

dieta i książka kucharska





Tara Spencer

INSULINOOPORNOŚĆ

dieta i książka kucharska

100 łatwych do przygotowania dań, plan codziennych posiłków i ćwiczenia, które pozwolą ci schudnąć

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-085-3

Tytuł oryginału: *The Insulin Resistance Diet Plan & Cookbook:
Lose Weight, Manage PCOS, and Prevent Prediabetes*

Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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.

Cover photography © Offset/Nadine Greeff; Interior photography © Stockfood/Renata Dobrńska, p.2; Stocksy/Jayne Burrows, p.5; Stocksy/Noemi Hauser, p.6; Stocksy/Lee Avison, p.12; Stocksy/Sara Remington, p.12, p.200; Stockfood/Alena Haurylik, p.12, p.82; Stocksy/Pixel Stories, p.12; Stocksy/Sara Remington, p.14; Stockfood/Renata Dobrńska, p.34; Stocksy/Carolyn Brandt, p.50; Stockfood/Andrew Young, p.66, p.182; Stocksy/Renata Dobrńska, p.66; Stocksy/Sara Remington, p.66; Stockfood/Keller & Keller Photography, p.66, p.142; Stockfood/Myles New, p.68; Stocksy/Davide Illini, p.96; Stockfood/Sporrer/Skowronek, p.128; Stockfood/Louise Lister, p.160



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



NOWY POCZĄTEK ZDROWSZEGO CIEBIE

Aż 75% Amerykanów zmagają się z insulinoopornością. Większość z nich nie ma o tym nawet pojęcia. Ale jeśli czytasz tę książkę, być może ty lub ktoś, kogo kochasz, właśnie otrzymał taką diagnozę. Na szczęście nauka radzenia sobie z insulinoopornością i przezwyciężania jej poprzez świadome i zdrowe odżywianie może pomóc w osiągnięciu optymalnego zdrowia metabolicznego. Oto kilka dolegliwości, które może usprawnić dieta w insulinooporności:

Zespół metaboliczny: Stan ten charakteryzuje się wysokim ciśnieniem krwi, wysokim poziomem trójglicerydów we krwi i niskim poziomem „dobrego” cholesterolu (HDL) – wszystko to można zmienić, zwiększając wrażliwość na insulinę.

Otyłość: Pokonanie insulinooporności i utrata wagi zawsze idą w parze. Normalizacja produkcji hormonów poprzez zwalczanie insulinooporności jest naturalną metodą utraty wagi.

Zespół policystycznych jajników (PCOS): Chociaż obecnie nie ma lekarstwa na PCOS, wiele osób zmagających się z tą dolegliwością odkryło, że pokonanie oporności na insulinę może odwrócić objawy, takie jak nieregularne cykle miesięczne i trądzik, a nawet pomóc w płodności.

Stan przedcukrzycowy: Prawie każdy, kto ma stan przedcukrzycowy, zmagają się także z insulinoopornością. Przestrzeganie diety w insulinooporności może pomóc w zapobieganiu rozwojowi stanu przedcukrzycowego w cukrzycę typu 2 (i związanym z tym zagrożeniom!).

SPIS TREŚCI

9 Przedmowa

11 Wstęp

CZĘŚĆ I: Pokonanie insulinooporności

17 ROZDZIAŁ PIERWSZY
Zrozumienie problemu

39 ROZDZIAŁ DRUGI
Intuicyjne odżywianie –
i życie – dla dobrego zdrowia

57 ROZDZIAŁ TRZECI
Plan posiłków w diecie
w insulinooporności

CZĘŚĆ II: Przepisy kulinarne

75 ROZDZIAŁ CZWARTY
Dodatki i buliony

89 ROZDZIAŁ PIĄTY
Śniadania

107 ROZDZIAŁ SZÓSTY
Zupy i sałatki

133 ROZDZIAŁ SIÓDMY
Przekąski i przystawki

147 ROZDZIAŁ ÓSMY
Potrawy wegetariańskie i wegańskie

165 ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY
Ryby i owoce morza

183 ROZDZIAŁ DZIESIĄTY
Drób i mięso

207 ROZDZIAŁ JEDENASTY
Napoje i desery

227 Źródła

229 Przypisy

233 **ZAŁĄCZNIK A:** Wykaz Żywności Z Indeksami Ładunkiem Glikemicznym

237 **ZAŁĄCZNIK B:** Brudna Dwunastka I Czysta Piętnastka

239 Indeks przepisów

PRZEDMOWA

Wszyscy słyszeliśmy powiedzenie: „Kiedy masz zdrowie, masz wszystko”. Pewnie tak jak wielu ludzi próbowałeś już każdej diety, aby schudnąć albo przytyć. Może zmagasz się z wysokim ciśnieniem krwi lub masz wysoki poziom cholesterolu.

Jeśli brzmi to znajomo, możesz cierpieć na insulinooporność. W tym stanie nadmierna ilość glukozy gromadzi się we krwi. Organizm wytwarza wtedy więcej insuliny, aby ustabilizować poziom cukru we krwi i gromadzi nadmiar glukozy w postaci tłuszczu. Przez ponad 15 lat, jako certyfikowana dietetyczka, poznałam pacjentów, którzy zbyt często stosowali dietę w imię zdrowia, pomijając posiłki i zaprzeczali głodowi. To szkodliwe zachowanie wpływa na poziom insuliny, ciśnienie krwi, poziom energii i samoocenę. Jeśli zdiagnozowano u ciebie insulinooporność lub stan przedcukrzycowy, wprowadzenie pozytywnych zmian w stylu życia, diecie i ćwiczeniach może odwrócić jej przebieg. Nie oznacza to stosowania nadmiernie restrykcyjnej lub stałej diety. W połączeniu z wysokim poziomem insuliny, jak w przypadku PCOS (zespół policystycznych jajników), nieodpowiednia dieta zmienia chemię mózgu – zwiększając apetyt, powodując objadanie się oraz obniżając samoocenę. Badania nad wahaniami masy ciała sugerują, że stosowanie nieodpowiednich produktów spożywczych faktycznie zwiększa stan zapalny oraz podnosi poziom insuliny, a przez to utrwała efekt jojo.

Pacjenci często przychodzą do mnie – uskarżając się na zbyt wolną przemianę materii – z insulinoopornością, stanem przedcukrzycowym, PCOS i otyłością. Moja pomoc polega na pozwoleniu im zaufać swojemu ciału i wsłuchiwać się w jego potrzeby poprzez sygnały głodu i sytości. Wspólnie dokonujemy niewielkich zmian w wyborach żywności i składzie posiłków, jednocześnie zwiększając aktywność fizyczną. W badaniu z udziałem ponad 3000 osób z insulinoopornością i wysokim ryzykiem cukrzycy typu 2, program Diabetes Prevention and Control Program (DPP) (Program Zapobiegania i Kontroli Cukrzycy) wykazał, że nawet minimalna utrata masy ciała przy 150 minutowej aktywności fizycznej tygodniowo i pozytywne modyfikacje diety obniżyły u uczestników ryzyko zachorowania na cukrzycę o 58%. Korzystam z tego samego programu, pracując z moimi pacjentami. Małe zmiany naprawdę przynoszą znaczące rezultaty. O tym właśnie jest ta książka.

Jak wyjaśnia Tara, stosując się do opisanego prostego planu, przyjmiesz podejście holistyczne. Wyeliminujesz przetworzoną żywność, składniki na bazie białej mąki i żywność bogatą w tłuszcze nasycone, rafinowane cukry oraz sól. Uwolnisz się również od restrykcyjnego myślenia. Zamiast tego będziesz jadał regularne posiłki i przekąski, a także skupisz się na minimalnie przetworzonej żywności. Będziesz wizualizować swój talerz: postarasz się wypełnić połowę kolorowymi, bogatymi w składniki odżywcze, nieskrobiowymi warzywami, takimi jak jarmuż i brokuły, oraz owocami bogatymi w przeciwutleniacze, takimi jak jagody i cytrusy; wypełniając jedną czwartą pełnoziarnistymi produktami bogatymi w błonnik, które obniżają poziom glukozy i insuliny, takich jak owies i jęczmień; a na koniec zjesz jedną porcję chudego białka. Pominiesz tłuste mięso i pełnotłusty nabiał, ale będziesz czerpać radość z jedzenia nasion, orzechów, awokado, oliwek i olejów roślinnych. Na stronie 32 znajdziesz poręczną listę produktów spożywczych o największym działaniu stabilizującym poziom cukru we krwi, a także te, które sprzyjają magazynowaniu tłuszczu.

Nie zapominajmy o innym ważnym elemencie: ćwiczeniach fizycznych. Zdrowy styl życia łączy w sobie działania pobudzające metabolizm i budujące mięśnie z ćwiczeniami wzmacniającymi wydolność układu krążenia, ale prawdziwym kluczem do poprawy wrażliwości na insulinę jest regularna aktywność fizyczna. Masz mało czasu? Przykładowe ćwiczenia Tary (patrz strona 44) pasują nawet do najbardziej napiętego harmonogramu.

Co najważniejsze – książka ta przekazuje jedną z najcenniejszych umiejętności pozwalających osiągnąć dobre samopoczucie: bycie dobrym dla samego siebie. Głowa do góry. Wiedz, że możliwe jest naturalne złagodzenie objawów bez pomocy leków. Przejęcie odpowiedzialności za swój styl życia i odżywianie zdziała cuda, aby zapewnić ci dobre zdrowie, na które w pełni zasłużyłeś.

– DR JENNIFER KOSLO,
licencjonowany dietetyk kliniczny, sportowy, terapeutka
kognitywno-behawioralna.

WSTĘP

Jeśli zmagasz się z insulinoopornością, to wiedz, że nie jesteś sam. Istnieją różne powody, dlaczego ludzie cierpią na tę dolegliwość, ale fizyczne i emocjonalne jej skutki odbijają się na zdrowiu tak samo na każdym z nas.

Kilka lat temu moje ciało było dla mnie źródłem wielu nieszczęść i kłopotów. Mimo że codziennie ćwiczyłam i przestrzegałam zdrowej diety, stale przybierałam na wadze. Czułam się gruba i wzdęta, ale byłam ciągle głodna i miałam rozmaite zachcianki. Mój poziom energii wzrastał i spadał bez żadnego logicznego wytłumaczenia, co doprowadziło do tego, że w ciągu roku trzy razy zemdlałam.

Moi lekarze uzasadnili moje objawy zwykłymi wahaniami hormonalnymi dwudziestokilkuletniej kobiety. Obwiniłam siebie, że nie dbałam wystarczająco dobrze o swoją kondycję, ani nie stosowałam rygorystycznej diety. W rzeczywistości jednak pracowałam za ciężko i byłam zbyt restrykcyjna.

Dopiero po dokładniejszym przyjrzeniu się swoich objawom i szczegółowym badaniom specjalistów dowiedziałam się, że mam insulinooporność i ostatecznie zdiagnozowano u mnie zespół policystycznych jajników (PCOS).

W moim przypadku te dwa schorzenia były konsekwencją ograniczania przez wiele lat jedzenia i forsowania organizmu zbyt dużą ilością ćwiczeń. Spożywałam mniej niż 1200 kalorii dziennie – co było za mało, by móc przez cały dzień leżeć w łóżku, nie mówiąc już o wielu godzinach ćwiczeń, do wykonania których się zmuszałam.

Rezultatem mojej niezdrowej diety i wyczerpanego wysiłku fizycznego był spowolniony metabolizm, który spowodował zaburzenia równowagi hormonalnej w moim organizmie. W tamtym czasie nie miałam regularnego cyklu miesięczkowego i zaczęłam przybierać na wadze, szczególnie w okolicach brzucha. Oprócz ograniczenia spożycia kalorii próbowałam wyeliminować węglowodany, ale to prowadziło tylko do tłumionych zachcianek, po których następowały nieuniknione napady objadania się i przytłaczające poczucie winy.

Gdy otrzymałam diagnozę, byłam sfrustrowana brakiem reakcji mojego organizmu na tradycyjne metody leczenia. Wtedy właśnie postanowiłam zająć się moją insulinoopornością i PCOS za pomocą naturalnych metod leczenia.

Wykorzystując swoją wiedzę oraz doświadczenie jako certyfikowany dietetyk i trener osobisty, nauczyłam się kontrolować własną dietę i dozować intensywność ćwiczeń fizycznych, aby poprawić, a ostatecznie pokonać insulinooporność. W trakcie tego procesu nauczyłam się radzić sobie z objawami PCOS, odzyskałam zdrowy cykl menstruacyjny, wyleczyłam metabolizm i straciłam zbędne kilogramy, które moje ciało od lat uparcie magazynowało i utrzymywało.

Radzenie sobie z tymi dwoma schorzeniami nauczyło mnie słuchać swojego ciała i poprzez proste metody prób i błędów określiłam najlepszy sposób, aby je pielęgnować. Zaznajomiłam się, jak traktować swoje ciało z życzliwością i miłością, na jaką zasługuje oraz rozumieć kluczową rolę, jaką zdrowie emocjonalne odgrywa w przezwyciężaniu choroby. Nauczyłam się, jak być cierpliwą dla swojego ciała, jeśli chodzi o próbowanie nowych potraw, a także akceptować fakt, że znaczące zmiany nie nastąpią z dnia na dzień. Przestałam koncentrować się na wyglądzie mojego ciała, a zamiast tego skupiłam się na tym, jak się czułam podczas procesu zdrowienia: byłam szczęśliwsza, bardziej energiczna i silniejsza, aniżeli przez ostatnie lata.

Plan diety i książka kucharska w insulinooporności dokładnie przedstawia, w jaki sposób zoptymalizowałam swoje zdrowie, przestrzegając określonej diety i modyfikując intensywność wykonywania ćwiczeń fizycznych. Jest to książka dla tych, którzy tak jak ja czują się sfrustrowani tradycyjnymi metodami leczenia lub szukają bardziej naturalnych sposobów na pokonanie swojej insulinooporności poprzez zajęcie się czynnikiem, który w pierwszej kolejności prawdopodobnie doprowadził do jej rozwoju: ich sposobu odżywiania.

Książka ta zawiera 28-dniowy plan posiłków i jasno określa, które potrawy należy spożywać w dużych ilościach, a których unikać. Planowi towarzyszy 100 pysznych, pożywnych i łatwych do przygotowania przepisów, które pozwolą na rozpoczęcie zdrowszego stylu życia. Ten nowy etap pomoże ci przezwyciężyć insulinooporność i przejąć kontrolę nad PCOS, zatrzymać postęp stanu przedcukrzycowego, wyeliminować nadwagę i poprawić zespół metaboliczny.

Ostatecznie, poniższa książka nauczy cię, że osiągnięcie tych efektów jest jedynie kwestią przestrzegania właściwej diety lub stosowania reżimu ćwiczeń, ale jest z pewnością odbudową pewności siebie oraz uzdrowieniem wszystkich aspektów zdrowia wewnętrznego. Dzięki *Planowi diety i książce kucharskiej w insulinooporności* podejmujesz znaczące kroki do odzyskaniu zdrowia na całe życie.



CZĘŚĆ I:

Pokonanie insulinooporności

Zrozumienie problemu

Insulinooporność jest frustrującym chorobą. Być może od czasu postawienia diagnozy zrezygnowałeś ze słodkich pokarmów i zintensyfikowałeś ćwiczenia, a mimo to stwierdziłeś, że twój stan się nie poprawił. Pierwszym krokiem do przezwyciężenia insulinooporności jest zrozumienie związku między insuliną a metabolizmem. Insulina jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu, ale niezdrowy metabolizm może prowadzić do insulinooporności.

W tym rozdziale wyjaśniam podstawowe związki między żywieniem, metabolizmem a insulinoopornością, wraz z krótkim opisem funkcji metabolicznej, kluczowej roli żywienia oraz przejawów insulinooporności. Wyjaśniam dokładnie, na czym polega dieta w insulinooporności i czego można się spodziewać, gdy rozpocznie się ją stosować.

Przeprowadzono wiele badań na temat insulinooporności, a jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zajrzyj do sekcji *Źródła*, które znajdują się na końcu tej książki, aby zapoznać się z listą pomocnych organizacji i witryn internetowych. Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed wprowadzeniem jakichkolwiek znaczących zmian w stosowanej diecie, w tym zaleceń żywieniowych przedstawionych na następnych stronach. Książka ta jest wspaniałym źródłem informacji, ale nie zastąpi porady lekarza.

Podstawy metabolizmu

Twój organizm potrzebuje energii do funkcjonowania. Poruszanie się, oddychanie, myślenie, krążenie krwi oraz wzrost i naprawa komórek zależą od energii dostarczanej przez spożywany pokarm. To właśnie metabolizm daje twojemu organizmowi zdolność pozyskiwania tej żywotności z pożywienia: seria reakcji chemicznych, które zarówno magazynują cząsteczki pożywienia, jak i przekształcają je w aktywność. Metabolizm jest tak kluczowy dla codziennego funkcjonowania, że jego wyłączenie powoduje śmierć. Dlatego właśnie twój metabolizm jest procesem ciągłym. Jednak ten proces nie zawsze przebiega sprawnie.

Metabolizm jest często błędnie kojarzony z tym, jak szybko można spalić kalorie. Na przykład komuś, kto pozostaje szczupły bez względu na to, ile je, przypisuje się szybki metabolizm. I odwrotnie – niektórzy ludzie obwiniają swój powolny metabolizm za przybieranie na wadze, żartując często, że tyją nawet od patrzenia na jedzenie. To, do czego ludzie faktycznie odnoszą się tutaj, to ich podstawowa przemiana materii (BMR), a nie ich metabolizm.

BMR to ilość energii spalanej podczas spoczynku. Innymi słowy, twój BMR to liczba kalorii, których potrzebujesz, aby nie robić nic poza leżeniem w łóżku przez cały dzień. Średnia wartość BMR w Stanach Zjednoczonych wynosi 1493 kalorie dla kobiet i 1662 dla mężczyzn (Hutchison, 2014). Uważa się, że twój BMR odpowiada za około 70% kalorii spalanych każdego dnia (Klinika Mayo, wrzesień 2014).

Jest jednak mało prawdopodobne, aby BMR danej osoby – nawet jeśli jest poniżej średniej – był główną przyczyną przyrostu masy ciała. Ostatecznie wzrost masy ciała następuje, gdy liczba spożywanych kalorii jest większa niż ich wydatkowanie.

Oprócz wskaźnika BMR ilość kalorii spalanych w ciągu dnia zależy od kilku czynników: