



dr Joel Fuhrman

WYLECZ CUKRZYCĘ

Rewolucyjny
program żywieniowy
zapobiegający chorobie
i cofający jej skutki

WYLECZ CUKRZYCĘ



dr Joel Fuhrman

WYLECZ CUKRZYCĘ

Rewolucyjny
program żywieniowy
zapobiegający chorobie
i cofający jej skutki

vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Magdalena Witek
KOREKTA: Małgorzata Wołos

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-143-0

Tytuł oryginału: *The End of Diabetes: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Diabetes*

Copyright © 2013 by Joel Fuhrman, M.D.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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 dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś 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.



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

Kup książkę

*Pamięci Daniela Bollera, wspaniałego młodego człowieka,
którego życie zostało przedwcześnie zakończone
przez bezwzględną chorobę – cukrzycę*

SŁOWO OSTRZEŻENIA DLA CZYTELNIKA

Jeśli przyjmujesz leki, nie modyfikuj swojej diety bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem, którego pomoc będzie niezbędna w celu uniknięcia nadmiernego spadku poziomu cukru we krwi (hipoglikemii). Hipoglikemia spowodowana nadużyciem leków jest zjawiskiem bardzo niebezpiecznym.

Z racji tego, że prezentowany przeze mnie program jest wysoce skuteczny, niezbędna będzie konsultacja ze specjalistą doświadczonym w redukcji leków przeciwcukrzycowych w przypadku radykalnej zmiany diety. To bardzo ważne, abyś uświadomił sobie znaczenie tej kwestii. Po rozpoczęciu tego programu, jeśli nie zmniejszysz ilości przyjmowanych leków, wystawisz się na ryzyko występowania hipoglikemii.

Wielu lekarzy może niedoceniać skuteczności tego programu i nie zgadzać się na zmniejszenie dawek leków. Upewnij się, że poinformowałeś swojego lekarza o możliwych skutkach takiego postępowania i staranniej monitoruj poziom cukru we krwi w pierwszych tygodniach stosowania diety. Jeśli oprócz leków przeciwcukrzycowych, przyjmujesz także leki na nadciśnienie i stosujesz się do moich porad żywieniowych, stężenie glukozy w twojej krwi może nadmiernie obniżyć się, dlatego miej tego świadomość i w przypadku jakichkolwiek niepokojących zmian, skontaktuj się z lekarzem.

Zasady przyjmowania leków i ich redukcji zostaną omówione w dalszej części tej książki, jednak musisz wiedzieć, że książka nigdy nie zastąpi lekarza, szczególnie tego, który zna ciebie i historię twojej choroby. W twojej gestii leży znalezienie odpowiedniego specjalisty, który przeprowadzi cię przez etap redukcji leków. Również ty jesteś odpowiedzialny za regularną kontrolę stężenia glukozy we krwi oraz sprawdzanie ciśnienia.

Uwaga: Wszystkie przytoczone w tej książce historie są prawdziwe, jednak ze względu na ochronę prywatności imiona i nazwiska osób zostały zmienione.

Spis treści

Słowa uznania	11
---------------------	----

WSTĘP

Możesz pokonać cukrzycę.....	15
------------------------------	----

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Krok pierwszy – zrozumieć cukrzycę.....	23
---	----

ROZDZIAŁ DRUGI

Nie kontroluj cukrzycy, pozbądź się jej całkowicie	43
--	----

ROZDZIAŁ TRZECI

Standardowa amerykańska dieta kontra dieta odżywcza	65
--	----

ROZDZIAŁ CZWARTY

Początkiem końca cukrzycy jest zrozumienie mechanizmu głodu	81
--	----

ROZDZIAŁ PIĄTY

Skuteczne rozwiązanie – dużo białka, mało węglowodanów	95
---	----

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Niezwykłe właściwości białka zawartego w fasoli.....	123
--	-----

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Cała prawda na temat tłuszczu.....	145
------------------------------------	-----

ROZDZIAŁ ÓSMY

Dieta odżywcza w praktyce.....	163
--------------------------------	-----

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Sześć kroków do zdrowia	199
-------------------------------	-----

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

Do lekarzy i pacjentów	219
------------------------------	-----

ROZDZIAŁ JEDENASTY

Najczęściej zadawane pytania.....	245
-----------------------------------	-----

ROZDZIAŁ DWUNASTY

Menu i przepisy.....	265
----------------------	-----

Twoja podróż zaczyna się właśnie teraz	323
--	-----

Podziękowania.....	325
--------------------	-----

Przypisy.....	327
---------------	-----

Słowa uznania

„Jestem internistą i na co dzień do mojego gabinetu zgłaszają się pacjenci z różnorakimi chorobami i dolegliwościami zdrowotnymi, wielu z nim udało mi się pomóc dzięki *Jeść, by żyć* dr Fuhrmana. Mam nadzieję, że to czego teraz doświadczamy, to początek końca cukrzycy, gdyż dr Fuhrman znalazł lekarstwo na tę chorobę i pokazał, że nie musimy już dłużej zadowalać się kontrolowaniem cukrzycy, ale całkowicie wyeliminować ją z życia naszych pacjentów. Gdyby okazało się, że istnieje środek farmakologiczny chroniący przed wielorakimi chorobami przewlekłymi, który jest w stu procentach skuteczny, i który nie daje żadnych skutków ubocznych, czy ktokolwiek mógłby sobie pozwolić na nieprzepisanie go swoim pacjentom? Na kartkach niniejszej książki dr Fuhrman przedstawia szczegóły swojej wysoce skuteczniejszej terapii”.

– lekarz dyplomowany Christopher Parrish,
American Board of Internal Medicine

„Całkowicie zgadzam się z dr. Fuhrmanem, że cukrzyca można uniknąć i można się z niej wyleczyć za pomocą diety bogatej w składniki odżywcze. ANDI i dieta odżywcza to strzał w dziesiątkę. Książka ta jest rozwiązaniem dla milionów ludzi niepotrzebnie cierpiących z powodu cukrzycy”.

– dr Amy Myers, dyrektor medyczny Austin UltraHealth

„Cukrzyca stała się chorobą tak powszechną, że kiedy informuję swoich pacjentów o tym, że wykryto u nich cukrzycę, rzadko który wydaje się być zdziwiony takim stanem rzeczy. Są gotowi pójść prosto do apteki, zrealizować receptę i rozpocząć długą ba-

talie polegającą na przyjmowaniu leków i cierpienia z powodu ich skutków ubocznych, która nigdy nie będzie wygrana, ponieważ choroba nieuchronnie doprowadzi do przedwczesnej śmierci. Dr Fuhrman trafnie pokazuje, jak smutna i niepotrzebna jest ta sytuacja. Cukrzyca nie jest nieunikniona, a worek leków nie jest najlepszym jej sposobem jej leczenia. Przeczytaj tę książkę, a dowiesz się, że najlepszy lek znajduje się na twoim talerzu”.

– dr Garth Davis, The Davis Cliic

„W swojej praktyce lekarskiej spotkałem się z wieloma pacjentami, którzy opierali walkę z cukrzycą na błędnym przekonaniu, że ograniczenie ilości spożywanych węglowodanów pomoże im wyzdrowieć. W tej niezwykle fascynującej książce dr Fuhrman pokazuje, że to nie rodzaj, ale jakość kalorii, które spożywamy stanowi o ich zdrowotnych właściwościach. Wszyscy miłośnicy słodkich smaków – bez względu na ich rozmiar czy budowę ciała – na pewno ucieszy fakt, że nie muszą rezygnować ze swoich ulubionych owoców, gdyż służą one ich zdrowiu. W *Wylecz cukrzycę* dr Fuhrman po raz kolejny w przystępny i przyjemny sposób dostarcza nam najnowszych odkryć z dziedziny medycyny”.

– dr Adam Dave

„Program dr Fuhrmana jest regularnie wykorzystywany w mojej klinice. Polecam go wszystkim pacjentom cierpiącym na choroby serca oraz otyłość, i w każdym przypadku okazuje się niezwykle skuteczny. Jego apel o zdrowy sposób odżywiania się, oparty na pełnych enzymów i składników odżywczych produktach roślinnych to rozwiązanie dla świata przytłoczonego toksycznymi i chorobotwórczymi kaloriami. Dzięki, Joel”.

– dr Joel K. Kahn, dyrektor medyczny Preventive Cardiology and Wellness, Detroit Medical Centre, wykładowca WSC School of Medicine

„Gdybyśmy wszyscy zastosowali ten prosty program wiedlibyśmy szczęśliwe życie wolne od cukrzycy, chorób serca i nowotworów. Jest to książka, którą obowiązkowo powinni przeczytać wszyscy pacjenci i lekarze interniści. Uważam, że powinna ona wejść do programu studiów medycznych i być przeczytana jako wstęp do medycyny klinicznej. Jako internista korzystam z niej regularnie i uzyskuję niewiarygodne efekty”.

– dr Shobana Senthilanthan, internista, Karolina Północna

„Dr Fuhrman podaje dokładne wskazówki dla wszystkich osób chorych na cukrzycę tych zagrożonych jej wystąpieniem co do tego jak znacząco poprawić jakość swojego życia i z pomocą lekarza ograniczyć, a nawet wyeliminować leki. Biorąc po uwagę gwałtowny wzrost zachorowań na cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe oraz plagę otyłości, *Wylecz cukrzycę* jest niezwykle potrzebnym dziełem”.

– dr hab. n. med. Denise Lin, psychiatra,
University of New Mexico Health Science Centre,
były właściciel Advanced Psychiatric Care of Santa Barbada

„W *Wylecz cukrzycę* dr Fuhrman przedstawia prostą, a zarazem wyzwalającą prawidłowość, a mianowicie, że racjonalny sposób odżywiania się oraz umiarkowana aktywność fizyczna są najlepszym środkiem zarówno na zapobieganie, jak i jej leczenie cukrzycy typu 2. Jego koncepcja pozostaje w dużym kontraście do konwencjonalnego sposobu leczenia cukrzycy, który to opiera się na lekach i pomaganiu pacjentom *żyć z chorobą*. Zamierzam wszystkim moim podopiecznym przekazać tę prostą, a zarazem potężną wiedzę: jedz produkty zawierające jak największą ilość mikrośladków odżywczych i codziennie znajdź czas na ćwiczenia fizyczne”.

– Robert H. Granger, MBBS, DrPH, MPH,
Flinders Medical Centre

WSTĘP

Możesz pokonać cukrzycę

Drogi przyjacielu,

Gratulacje. Właśnie wykonałeś pierwszy krok w celu uwolnienia się od zagrażającej życiu choroby, zwanej cukrzycą.

Może już czytałeś lub słyszałeś, że zgodnie z najnowszymi danymi Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom na temat zdiagnozowanej i niezdiagnozowanej cukrzycy, prawie 26 milionów Amerykanów (11,3 procent dorosłych) cierpi na tę chorobę. Prawie 80 milionów (35 procent dorosłych) to osoby, których kondycję można określić jako stan przedcukrzycowy. Jeśli ten trend się utrzyma, do roku 2050 jeden na trzech Amerykanów może mieć cukrzycę.

Cukrzyca stała się chorobą tak powszechną, że nie możemy już dłużej biernie przyglądać się, jak się rozprzestrzenia i spokojnie rozważać nad tym jak odzyskać zdrowie. Książka ta została napisana dla osób, które pragną wypowiedzieć wojnę cukrzycy – pozbyć się nadmiernej liczby kilogramów, unormować wysokie ciśnienie krwi i zwalczyć choroby serca. Możesz odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Twoje zdrowie jest w twoich rękach. Razem możemy zacząć już dziś.

Tysiące ludzi zastosowało prezentowany w tej książce program, a niezwykle rezultaty, które dzięki niemu osiągnęli, zostały opisane w licznych opracowaniach medycznych. Naprawdę można zapobiec, a nawet całkowicie zwalczyć cukrzycę typu 2.

Jako diabe­tyk masz praw­do­po­do­bnie usta­lo­ny plan dzia­ła­nia, aby, po­mi­mo swo­jej cho­ro­by, zachować jak naj­le­pszy stan zdro­wia. Kon­tro­lu­jesz po­ziom­ g­lu­ko­zy, wy­ko­nu­jesz ba­da­nia HbA1C, re­gu­lar­nie od­wie­dzasz le­kar­za i przy­j­mu­jesz od­po­wie­d­nie leki. Ro­bisz więc wszy­st­ko, co jest po­str­ze­ga­ne ja­ko uzna­ne i sku­tecz­ne me­to­dy kon­tro­lo­wa­nia po­ziomu g­lu­ko­zy we krwi, a tym sa­mym nie­zbę­dne do zachowa­nia do­b­re­go sta­nu zdro­wia. Nie­ste­ty, wszy­st­ko co ro­bisz jest nie­w­ła­ści­we. Two­je ży­cie oraz sto­so­wa­ne przez cie­bie me­to­dy sku­pia­ją się na kon­tro­lo­wa­niu po­ziomu cu­kru we krwi, za­miast po­ma­gać ci wy­le­czyć się z cu­k­rzy­cy. Na­wet je­śli umie­jęt­nie kon­tro­lu­jesz po­ziom g­lu­ko­zy, to je­dnak da­lej cho­ru­jesz, a two­ja cho­ro­ba przy­spie­szy pro­ces starze­nia się or­ga­niz­mu i spo­wo­du­je przed­w­cze­sną śmierć. Co wię­cej, je­śli sku­pisz się wy­łą­cz­nie na po­pra­wia­niu wy­ni­ków ba­dań, a nie na wy­e­li­mi­no­wa­niu przy­czyn cho­ro­by, cu­k­rzy­ca bę­dzie po­stę­po­wać i nie­uchron­nie – na­wet je­śli nie sta­nie się to od ra­zu – bę­dziesz mu­siał zmie­rzyć się rów­nie­ż ze wszy­st­ki­mi to­war­zyszą­cy­mi jej kom­pli­ka­cja­mi.

Wię­k­zość leków ma­ją­cych na ce­lu ob­ni­że­nie po­ziomu cu­kru we krwi ob­ci­ża – i tak już osła­bio­ną – trzuskę. Praw­do­po­bień­stwo, że cu­k­rzy­ca bę­dzie po­stę­po­wać przy za­sto­so­wa­niu tra­dy­cyj­nych me­to­d le­cze­nia jest tym więk­sze, że leki re­gu­lu­ją­ce po­ziom cu­kru we krwi, ta­kie jak sul­fo­ny­lo­mo­cz­nik i in­su­li­na, są tak­że przy­czy­ną oty­ło­ści. Re­zu­l­ta­tem te­go nie­be­z­piecz­ne­go sta­nu, w któ­rym wy­mu­szamy na na­szej trzusk­ce pro­duk­cję in­su­li­ny i je­dnocze­śnie – za spra­wę przy­j­mo­wa­nych leków – przy­bie­ramy na wa­dze, jest za­po­trze­bo­wa­nie na do­dat­ko­we śro­dki far­ma­ko­lo­gic­zne, gdyż na­sza cho­ro­ba po­stę­pu­je. To po­wszech­ne, a za­ra­zem nie­be­z­piecz­ne po­de­j­ście skra­ca ży­cie i zwi­ęk­sza ry­zy­ko wystą­pie­nia za­wału mię­śnia ser­co­we­go.

Gwał­townie ro­śnie licz­ba osób dot­knię­tych cu­k­rzy­cą ty­pu 2, w sa­mych Sta­nach Zjed­no­czo­nych dia­be­tyków jest ob­ec­nie trzy ra­zy wię­cej niż było jesz­cze trzy­dzie­ści lat temu. Przy­czy­na te­go zja­wi­ska jest po­wszech­nie zna­na – sys­te­ma­tycz­nie zwi­ęk­szają­cy się

obwód w pasie naszych rodaków. I mimo tej wiedzy lekarze, dietetycy, a nawet Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ang. *American Diabetes Association ADA*) przestało traktować utrzymanie prawidłowej wagi jako główny sposób walki z cukrzycą. Obecnie powszechnie uznane i akceptowane stało się stosowanie leków jako podstawową formę terapii, mimo iż to właśnie leki powodują tydzie, a także zaostrzają symptomy cukrzycy i sprawiają, że ludzie są coraz bardziej chorzy. Taka sytuacja to błędne koło: kiedy choroba postępuje, osobie przepisuje się coraz więcej leków, z kolei zwiększone dawki leków powodują zaostrzenie się symptomów choroby. Takie podejście jest całkowicie błędne. Prawdopodobnie większość diabetyków miałaby się lepiej, gdyby leki, które przyjmują, nigdy nie zostały wynalezione, ponieważ wtedy zmuszeni byłiby do zmiany swojego stylu życia i nawyków żywieniowych. Nie istnieje lek, który eliminuje cukrzycę. Aby skutecznie zapobiegać oraz leczyć tę chorobę, zarówno na poziomie całego społeczeństwa, jak i pojedynczych osób, należy zmienić sposób odżywiania się.

Spółeczność medyczna przestała propagować wśród swoich pacjentów dbanie o szczupłą sylwetkę jako główny sposób walki z cukrzycą głównie dlatego, iż większość znanych nam diet jest nieskuteczna. Jednak nawet jeśli diety, które do tej pory stosowałeś nie dawały pożądaných rezultatów, nie poddawaj się. Plan odżywiania zawarty w niniejszej książce *naprawdę* działa. Z czasem zobaczysz znaczącą poprawę stanu zdrowia. Twoje ciało należy do ciebie i tylko ty możesz właściwie nim pokierować, aby odzyskać zdrowie. Dzięki prezentowanym przeze mnie poradom żywieniowym możesz cofnąć cukrzycę, a nawet całkowicie się jej pozbyć. Plan, stosowany przeze mnie od ponad dwudziestu lat na tysiącach pacjentów, opiera się na następującej zasadzie:

$$\begin{aligned} &\text{Przyszłość twojego zdrowia (H)} = \\ &\text{Składniki odżywcze (N)/ Kalorie (C)}^* \end{aligned}$$

* Oryginał: Your Health Future (H) = Nutrients (N)/ Calories (C) (przyp. tłum.).

Moje podejście do odżywiania jest całkowicie unikalne i, jak dowiedziono, skuteczne. Pokażę ci, jak twój organizm może samodzielnie wygrać walkę z cukrzycą. Ty musisz tylko dostarczyć mu niezbędnych do tego narzędzi. Twoje ciało zostało stworzone do życia w zdrowiu. W odpowiednim środowisku biochemicznym, w twoim organizmie zachodzą cudowne, samouzdrawiające procesy. Moja metoda opiera się na naukowym równaniu określającym długość życia i stan zdrowia. Podany przeze mnie wzór $H=N/C$ oznacza, że twoje zdrowie zależy od tego, jaką część przyjmowanych przez siebie kalorii stanowią produkty bogate w składniki odżywcze. Jeśli zaczniesz jeść więcej produktów bogatych w składniki odżywcze, a ograniczysz spożywanie tych bezwartościowych, twoje zdrowie znacznie się poprawi, a cukrzyca zniknie.

Jedząc produkty bogate w składniki odżywcze, wyposażasz swoje ciało w narzędzia niezbędne do walki z wieloma powszechnymi chorobami i sprawiasz, że wolniej się starzeje. Naturalne zdolności twojego organizmu do samouzdrawienia i samoregeneracji – do tej pory uśpione – budzą się, ciało staje się silniejsze, a wszystkie choroby ustępują. Włączenie do jadłospisu produktów bogatych w składniki odżywcze, takich jak zielone warzywa, jagody, banany, grzyby, cebula oraz ziarna jest kluczem do osiągnięcia prawidłowej wagi i zdrowia.

Wbrew popularnemu przekonaniu, wiele zagrażających życiu chorób, z którymi zmagają się dzisiejsze społeczeństwo, wcale nie jest nieuniknionym następstwem procesu starzenia się. Nie jesteśmy ofiarami niedoskonałych genów, a leki nie muszą być nieodłączną częścią naszego życia. Uwierzyliśmy, że tusza – przyczyniająca się do tak wielu chorób – jest czymś normalnym i akceptowalnym, i że niemożliwe jest uwolnienie się od niej. Leki nie pomogą nam pozbyć się nadmiaru kilogramów, cukrzycy, ani żadnego innego problemu zdrowotnego, które – jak twierdzimy – wynika ze starzenia się.

Wiedza daje moc. Widza na temat tego jak to, co jemy wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie, pozwala nam odzyskać zdrowie, żyć dłużej i z każdym dniem czuć się coraz lepiej. Ludzie stosu-

jący się do przedstawionego przeze mnie programu, nie mogą uwierzyć w rezultaty, które osiągają. Jeśli twoja dieta jest bogata w mikoskładniki odżywcze oraz błonnik, nie dopadają cię niepożądane napady głodu. Niesamowite – zaczynasz naturalnie potrzebować mniej kalorii, co z kolei sprawia, że przestajesz się objadać. Jeśli cierpisz na nadwagę, ta dieta sprawi, że twój organizm będzie pozbywać się nadmiernych kilogramów, aż uzyska optymalną dla siebie wagę. U większości osób liczba utraconych kilogramów równa się tej, którą uzyskaliby poddając się zabiegowi plastyki żołądka, tyle że przy stosowaniu mojej diety dzieje się to bez konieczności operacji.

Wiem, że prawdopodobnie zadajesz sobie teraz następujące pytania: *Czy aby nie będę cały czas głodny?; Czy zdrowe jedzenie jest smaczne?* Mam dla ciebie dobrą wiadomość – zdrowe posiłki powinny być zawsze pyszne i łatwe do przygotowania. Przemierzyłem wiele krajów i współpracowałem z wieloma uznanymi szefami kuchni, aby posiłki przygotowane według moich przepisów były zawsze zdrowe, sycące i stanowiły prawdziwą ucztę dla podniebienia. Nie musisz być doświadczonym kucharzem, rekomendowane przepisy może wykonać absolutnie każdy. Obiecuję ci, że stosując się do mojej diety, wkrótce polubisz ją tak bardzo, że nie będziesz mógł sobie wyobrazić, jak do tej pory mogłeś jej nie stosować. Wielu moich pacjentów, którzy zmienili swoje nawyki żywieniowe za sprawą mojej książki *Jeść, by żyć*, już nigdy nie wróciło do sposobu w jaki jadło kiedyś. Jedzenie jest pyszne i sprawia, że czują się świetnie. Tak naprawdę, kiedy tylko ludzie uświadamiają sobie na czym polega zdrowe jedzenie i jak dobroczynnie wpływa ono na ich zdrowie, już nigdy nie wracają do dawnych nawyków żywieniowych. Dlatego właśnie ta wiedza jest bezcenna – ona ratuje nam życie.

Twoje zdrowie zależy od ilości
składników odżywczych w twojej diecie

Dietę bogatą w mikroskładniki odżywcze nazywam *dieta odżywczą**. Im więcej w twojej diecie znajduje się składników odżywczych, tym jesteś zdrowszy. Brzmi prosto? I dokładnie takie jest! Jedząc produkty pochodzenia naturalnego, dostarczasz organizmowi składników odżywczych, niezbędnych do zapoczątkowania procesów samoregeneracji i walki z chorobami. Cukrzyca jest chorobą wywołaną przez nieprawidłowe odżywianie się, dlatego odpowiednia dieta może pomóc ci pozbyć się tej skrcającej życie choroby, a także kilku innych dolegliwości z nią związanych.

Większość z ponad dziesięciu tysięcy pacjentów, którzy się do mnie zwrócili szukając pomocy w walce z otyłością, cukrzycą oraz towarzyszącymi jej chorobami, odzyskało zdrowie. Pokonali choroby i wrócili do zdrowia bez pomocy leków. Pierwszą radą jaką daję wszystkim moim pacjentom – bez względu na nękające ich problemy zdrowotne – to upewnienie się, że ich sposób odżywiania jest prawidłowy. Tysiące osób przekonało się o skuteczności moich porad. Dzięki diecie odżywczej odzyskały zdrowie i pokonały cukrzycę typu 2. Większość z nich nie jest już diabetykami. Rezultaty wynikające z zastosowania prezentowanej przeze mnie diety zostały udokumentowane. Głęboko wierzę, iż dieta odżywcza, często nazywana dietą *Jeść, by żyć* – od tytułu książki, w której po raz pierwszy została opisana – jest najskuteczniejszym programem do walki z cukrzycą jaki kiedykolwiek został stworzony, i myślę, że kolejne lata dadzą temu dowód, gdyż będzie ona coraz popularniejsza i coraz dokładniej badana.

W seriach przypadków, opublikowanych w *Open Journal of Preventive Medicine*, 90 procentom uczestników udało się zmniejszyć ilość lub całkowicie wyeliminować 75 procent przyjmowanych leków, a średni poziom hemoglobiny A1C spadł się z 8,2 do 5,8.¹ Ilość hemoglobiny A1C w błonie erytrocytu odzwierciedla średnie stężenie glukozy we krwi w ciągu poprzednich 3 miesięcy.

* Autor tworzy tutaj własne słowo – *nutritarian diet*, pochodzące od *nutrients* – składniki odżywcze (przyp. tłum.)

Stężenie 6 mmol/l lub niższe uważa się za stan prawidłowy, niecukrzycowy, natomiast wynik powyżej 8 mmol/l klasyfikowany jest jako cukrzyca. Co więcej, pacjenci zauważają, że ich średnie ciśnienia systoliczne obniża się z 148 do 121, kiedy przestają przyjmować leki. Te niewiarygodnie pozytywne wyniki umożliwiają prowadzenie dalszych i dokładniejszych badań w tym kierunku.

Oczywiście, żadna metoda walki z cukrzycą nie będzie skuteczna, jeśli nie weźmie się pod uwagę innych czynników sprzyjających tej chorobie, z których najważniejsze to: siedzący tryb życia, palenie tytoniu oraz niewystarczająca ilość snu. Chcąc być zdrowymi, musimy zobowiązać się do zdrowego stylu życia. Ćwiczenia fizyczne są niezbędne. Pocieszające jest to, że im zdrowiej się odżywasz i im lepiej się czujesz, tym bardziej jesteś skłonny uprawiać sport i utrzymywać swoje ciało w jak najlepszej kondycji.

To prawda, cukrzyca jest bardzo poważną chorobą i częstą przyczyną szeregu problemów zdrowotnych, takich jak: choroby serca, uszkodzenie nerek, utrata wzroku. Jednak wszystkich tych problemów możesz uniknąć. Wystarczy tylko, że będziesz jeść produkty bogate w składniki odżywcze, a w swoim codziennym grafiku uwzględnisz ćwiczenia fizyczne. I chociaż chwilami wypełnianie tych prostych zaleceń może wydawać się kłopotliwe, rezultaty, które osiągniesz przestrzegając ich będą na wagę życia.

Gorąco zachęcam cię, abyś podjął wyzwanie i skrupulatnie zastosował się do prezentowanego przeze mnie programu. Wiem, że jeśli tylko dasz mu szansę, na zawsze zmieni twoje zdrowie i życie. Przyłącz się do nas i zmień swoją historię. Niech już dłużej nie mówi o chorobie, ale stanie się świadectwem zdrowia, vitalności i długowieczności. Już czas na podjęcie tej ważnej decyzji i zobowiązanie się do życia w zdrowiu. Tysiące ludzi już zdecydowało się podążać tą drogą i są częścią zdrowotnej rewolucji. Niezmiennie się cieszymy, że i ty do nas dołączysz.

– dr Joel Fuhrman

Cała prawda na temat tłuszczu

Nie byłem w stanie unormować poziomu glukozy we krwi, aż do momentu, w którym zastosowałem się do porad dr Fuhrmana. Kiedy mój endokrynolog zobaczył HbA1C poniżej 6,00, stwierdził, że musiała nastąpić jakaś pomyłka w pomiarze. Moje samopoczucie jest znacznie lepsze odkąd zmieniłem sposób odżywiania, ciągle skoki cukru sprawiały, że nie byłem w najlepszej kondycji.

– Robert, 11 lat

Kiedy zdiagnozowano u mnie cukrzycę, mama zabrała mnie do dr Fuhrmana i teraz cała moja rodzina jest zdrowsza. Myślałem, że nie będę w stanie żyć bez bajgli i pizzy, ale polubiłem zdrowe jedzenie. Kiedy mama wyrzuciła wszystkie smaczne rzeczy, byłem pewny, że umrę z głodu, jednak teraz cieszę się, że to zrobiła.

– Janice, 13 lat

Najlepszym wyznacznikiem zdrowia i długości życia jest jakość tego, co jemy. Na nasze zdrowie w największym stopniu wpływa jakość spożywanych tłuszczów, białka i węglowodanów.

Zadaj sobie pytanie: *Czy to, co za chwilę zjem jest naturalnym produktem roślinnym?; Czy jest bogate w błonnik, przeciwutleniacze i fitochemikalia?; Czy zawiera nie tylko te znane składniki odżywcze, ale także cały szereg jeszcze nieodkrytych?; A może sposób przygoto-*

wania bądź wytworzenia tego produktu zabił jego delikatne, najkorzystniejsze dla zdrowia właściwości? Te pytania są ważniejsze od tego, czy produkt ten zawiera dużą bądź małą ilość tłuszczu.

Może słyszałeś, że orzechy oraz nasiona zawierają dużo tłuszczu, powodują tycie i należy ich unikać. Na szczęście ten mit został już obalony⁹⁴. Najnowsze badania pokazują, że produkty te są wyjątkowo zdrowe. Żadne z przeprowadzonych do tej pory badań nigdy nie wykazało, że mogą mieć jakikolwiek negatywny wpływ na nasz organizm. Tak naprawdę udowodniono tylko pożądane właściwości tych naturalnych, bogatych w składniki odżywcze produktów roślinnych i stwierdzono, że stanowią ważny składnik zdrowej, zbilansowanej diety. Należy dodać, że wszystkie problemy zdrowotne wynikające z wysokotłuszczowych diet, są skutkiem jedzenia tłuszczów zwierzęcych, tłuszczów przetworzonych oraz tłuszczów trans, a nie tłuszczów pochodzących z awokado, surowych orzechów czy nasion.

Jak wcześniej mówiłem, makroskładniki odżywcze – tłuszcze, węglowodany i białka – są trzema źródłami kalorii. Amerykanie jedzą za dużo ich wszystkich. Specjalnie nie podaję proporcji tych składników w diecie i nie zalecam, aby tłuszcz (jako jedyny z trzech składników) był ograniczany. Próba zachowania odpowiedniej proporcji między tymi składnikami zazwyczaj skutkuje tym, że tracimy z oczu to, co w prawidłowym odżywianiu jest najważniejsze, a mianowicie, że powinniśmy dostarczać organizmowi dokładnie taką ilość makroskładników odżywczych jakiej potrzebuje (i ani trochę więcej), przy jednoczesnym zaopatrywaniu go w niezbędne mikroskładniki odżywcze (witaminy, minerały i fitochemikalia – nie posiadające żadnej wartości kalorycznej). Istnieje duża dowolność w ustalaniu proporcji między tymi różnymi źródłami energii, jeśli tylko nie przekraczamy naszego zapotrzebowania kalorycznego. Oczywiście, jeśli cierpisz na nadwagę, zachowasz większą ostrożność i ograniczysz konsumpcję produktów o dużej zawartości tłuszczów. Jak już wiemy, bardzo

łatwo jest zjeść zbyt dużą ilość produktów o wysokiej zawartości tłuszczów, gdyż są skoncentrowanym źródłem kalorii. Celem jest znalezienie złotego środka i zachowanie właściwego balansu. Przejście na dietę, której mniej niż dziesięć procent spożywanych przez nas kalorii stanowią tłuszcze, nie jest najodpowiedniejsze dla naszego zdrowia. Niskotłuszczowa dieta prowadzi do spadku energii i produkcji niewystarczającej ilości hormonów. Prawda jest taka, że zdrową dietą nazwiemy taką, w której 15 procent kalorii pochodzi z tłuszczów, a także taką, w której tłuszcze są źródłem 30 procent kalorii. Jeśli tylko dieta charakteryzuje się bogactwem mikroskładników odżywczych, jednocześnie nie dostarczając nam zbyt wielu kalorii, nie ma znaczenia jaki jej procent stanowią tłuszcze. Nie ma żadnych dowodów na to, że dieta niskotłuszczowa skuteczniej chroni przed chorobami lub lepiej wspomaga ich leczenie niż dieta bogata w tłuszcze.

Nie istnieją żadne dowody na to, że dieta o prawidłowej wartości kalorycznej, a obniżonej zawartości tłuszczu jest w jakikolwiek sposób skuteczniejsza jeśli chodzi o ochronę i walkę z chorobami serca czy innymi chorobami, niż każda inna dieta o takiej samej wartości kalorycznej. Badania nad porównaniem zawartości tłuszczu w dietach sugerują, że za zdrowotne właściwości diety odpowiedzialne są inne czynniki niż poziom tłuszczu.

Chciałbym, aby było jasne, że korzyści płynące z diet roślinnych i warzywnych nie są wynikiem niskiej zawartości tłuszczu. Większość wegańskich i wegetariańskich diet nie jest idealna, gdyż opierają się na niedostatecznej ilości zielonych warzyw. Moje twierdzenie, że diety bazujące na warzywach i owocach zawierają niewystarczającą ilość odżywczych roślin, ziaren i orzechów, może wydawać się dziwne, jednak niestety jest to prawda w stosunku do większości z nich. Aby dostarczyć organizmowi niezbędną ilość fitochemikaliów i innych mikroskładników odżywczych, musimy

codziennie jeść dużo zielonych warzyw. Wszystkie diety, które nie zawierają wielu zielonych warzyw, nie są dla nas właściwe. Jedząc duże ilości warzyw, w szczególności tych w kolorze zielonym, dostarczamy organizmowi niezbędną ilość błonnika i mikrośladników odżywczych, jednocześnie spożywając niewiele kalorii. Następnie, aby zbilansować dietę i dopełnić zapotrzebowanie kaloryczne, możesz wybierać z całego wachlarza różnorodnych produktów roślinnych, najlepiej tych o wysokiej jakości odżywczej. W odróżnieniu od innych osób polecających diety oparte na produktach roślinnych, zalecam dużo warzyw, owoców, roślin strączkowych, orzechów i ziaren, a niewiele chleba, ziemniaków i ryżu. Dodanie do dziennego jadłospisu 28 – 78 gramów orzechów i ziaren – ich wartość kaloryczna to 175 – 350 kalorii, może podnieść zawartość tłuszczu w diecie od 15 do 30 procent. Robi to istotną różnicę, ponieważ jak jeszcze raz powtórzę, polecam, aby tłuszcze stanowiły 15 lub więcej procent dostarczanych dziennie kalorii. Źródłem tłuszczów powinny być naturalne, nieprzetworzone produkty – nie olej.

Całkiem logicznym postępowaniem wydaje się ograniczenie produktów bogatych w tłuszcze, takich jak orzechy, nasiona czy awokado, ponieważ są one bardzo kaloryczne (1 gram tłuszczu zawiera 9 kalorii, natomiast 1 gram węglowodanów tylko 4). Jednak, mimo iż powinniśmy uważać, aby nie spożywać nadmiernej ilości kalorii i zachować szczupłą sylwetkę, istnieje co najmniej kilka powodów, dla których nie należy wyłączać tych produktów z naszej diety. Liczne badania pokazują, że dieta składająca się w tylko 10 procentach z tłuszczów jest nieodpowiednia nawet dla osób cierpiących na nadwagę, cukrzycę czy choroby serca. Jedzenie odpowiedniej ilości tłuszczów – nie za dużo, ale także nie za mało – sprzyja nie tylko zdrowemu sercu, ale także pomaga utrzymać prawidłową masę ciała oraz właściwy poziom glukozy we krwi.

Literatura naukowa potwierdza to, co udało mi się zaobserwować w trakcie mojej dwudziestoletniej pracy z osobami do-

tkniętymi otyłością, cukrzycą oraz chorobami serca, a mianowicie, że jeśli kalorie, które czerpiemy z produktów zwierzęcych, ziemniaków, białego ryżu i białego pieczywa, zastąpimy kaloriami pochodzącymi z surowych nasion i orzechów, uzyskamy szereg następujących korzyści:

- Niższy poziom cukru we krwi.
- Niższy poziom cholesterolu.
- Niższy poziom trójglicerydów.
- Poprawa proporcji pomiędzy LDL/HDL.
- Wyższy poziom przeciwutleniaczy.
- Lepsza przyswajalność fitochemikaliów zawartych w warzywach.
- Lepsza kontrola nad cukrzycą.
- Niższa waga.
- Poprawa kondycji serca.
- Zmniejszenie ryzyka arytmii serca u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego.
- Utrata wagi, brak przybierania na wadze.
- Większa różnorodność dostarczanych składników odżywczych i szybsze zaspokajanie głodu, przy mniejszej ilości spożywanych kalorii.
- Podwyższona ochrona przeciwko nowotworom.
- Gęstsze kości i większa masa mięśniowa w przypadku osób w podeszłym wieku.

Orzechy i nasiona chronią przed chorobami układu sercowo-naczyniowego

Orzechy oraz nasiona są wyjątkowo bogate w składniki odżywcze. Zawierają lignany, bioflawonoidy, minerały, roślinne sterole i białka (w naturalny sposób obniżające poziom cholesterolu), a także inne przeciwutleniacze chroniące zawarte w nich tłuszcze. Dodatkowo zapobiegają zapaleniu naczyń krwionośnych,

gdyż dostarczają pewnych rodzajów błonnika, fitochemikaliów, fitosteroli oraz bioaktywnych składników odżywczych, takich jak polifenole i arginina, których nie znajdziemy w żadnych innych produktach spożywczych.

Prawdopodobnie jednym z najciekawszych odkryć w dziedzinie epidemiologii żywieniowej w ostatnich pięciu latach było to, że jedzenie orzechów i nasion chroni przed chorobami serca. W trakcie szeregu badań klinicznych zaobserwowano korzystne efekty, jakie na znajdujące się we krwi lipidy miała dieta bogata w orzechy (orzechy włoskie, orzeszki arachidowe, migdały i inne)⁹⁵. Przegląd dwudziestu trzech badań interwencyjnych, w których wykorzystywane były orzechy i nasiona, dostarczył sporo przekonujących dowodów na to, że codzienne spożywanie tychże produktów obniża stężenie całkowitego cholesterolu oraz cholesterolu LDL⁹⁶. Orzechy i nasiona nie tylko obniżają LDL (zły cholesterol), ale także zwiększają poziom HDL (dobry cholesterol). Co ciekawe, mają one zdolność do normalizowania niebezpiecznych molekuł LDL (cząsteczki o mikroskopijnych rozmiarach, charakteryzujące się bardzo zwartą strukturą), które niszczą śródbłonek naczyń krwionośnych⁹⁷.

Ellagitanniny są polifenolami o silnym działaniu przeciwutleniającym i chemooprencyjnym. Obecne są w jagodach, orzechach oraz nasionach, z których najlepiej przyswajalne przez organizm są te, znajdujące się w orzechach włoskich⁹⁸. Orzechy włoskie zmniejszają poziom istotnych wskaźników stanu zapalnego tętnic: białka C-reaktywnego oraz niebezpiecznych adhezyjnych cząsteczek. Co więcej, przywracają funkcje śródbłonna, takie jak utrzymanie elastyczności tętnic, dzięki czemu w razie potrzeby tętnice mogą się rozszerzać i zwiększać objętość. Jak do tej pory, orzechy włoskie są jedynymi produktami żywnościowymi, których tego rodzaju właściwości zostały potwierdzone naukowo⁹⁹.

Badania dotyczące orzechów wykazały, że ich zdrowotne właściwości nie ograniczają się do obniżenia poziomu glukozy czy

cholesterolu we krwi. Orzechy obniżają ryzyko wystąpienia zgonu, spowodowanego chorobami układu krwionośnego i wydłużają życie¹⁰⁰. Pięć zakrojonych na szeroką skalę badań perspektywicznych kohorty (*Adventist Health Study*, *Iowa Women Health Study*, *Nurses' Health Study*, *Physicians' Health Study* oraz *CARE Study*) skupiło się na sprawdzeniu zależności pomiędzy zawartością orzechów w diecie a ryzykiem wystąpienia miażdżycy serca¹⁰¹. Wszystkie z nich dowiodły, że spożywanie orzechów znacznie zmniejsza to ryzyko, co oznacza, że orzechy mogą uratować nam życie.

Orzechy chronią nie tylko przed chorobami serca, ale także mogą pomóc nam uniknąć śmierci z wielu innych powodów. Badania, w których uczestniczyły osoby o białym i czarnym kolorze skóry, a także osoby starsze wykazały, że orzechy chronią przed zgonami o różnych przyczynach. Istnieje szereg dokumentacji na temat zależności między konsumpcją orzechów i nasion a długowiecznością. Zdrowotne korzyści płynące ze spożywania orzechów, które zaobserwowano w badaniach klinicznych i epidemiologicznych podkreślają, jak ważne jest wyodrębnienie różnych rodzajów tłuszczów. Orzechy zawierają głównie jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które obniżają poziom cholesterolu LDL. Jednak o zdrowotnych właściwościach orzechów i nasion stanowią nie tylko zawarte w nich korzystne tłuszcze. Wiemy o tym, ponieważ zastąpienie całych orzechów i nasion wytłaczanym z nich olejem nie daje już tak spektakularnych efektów.

Na podstawie danych zgromadzonych w trakcie *Nurses' Health Study* obliczono, że włączenie do diety 28 gramów tłuszczów pochodzących z orzechów i nasion, a wyeliminowanie z niej węglowodanów o równoważnej wartości kalorycznej zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby serca o 30 procent, natomiast zastąpienie tłuszczów nasyconych tłuszczami pochodzącymi z orzechów obniża to ryzyko aż o 45 procent. Doktor Frank Hu, jeden z czołowych naukowców Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda, tak opisuje znaczenie orzechów w diecie: *Przeprowa-*

dzione przez nas badania epidemiologiczne wykazały, że spożywanie 28 gramów orzechów dziennie obniża ryzyko chorób serca o 30 procent¹⁰². *The Physicians' Health Study* potwierdza te odkrycia, a nawet mówi o jeszcze większej ilości korzystnych właściwości tych produktów, do których należą: ochrona przez arytmia i zawałem mięśnia sercowego, a tym samym obniżenie ryzyka nagłej śmierci¹⁰³. Orzechy i nasiona regulują pracę serca, za co odpowiadają nie tylko zawarte w nich kwasy omega-3, ale także inne właściwości tych naturalnych produktów.

Badanie *Physicians' Health Study*, w którym brało udział 21 454 mężczyzn, było przeprowadzone na przestrzeni siedemnastu lat. Wykazało ono, że ryzyko zgonu z powodu zawału mięśnia sercowego było o ponad 50 procent mniejsze u mężczyzn spożywających dwie lub trzy porcje orzechów tygodniowo. Oznacza to, że jedzenie orzechów znacząco zmniejsza ryzyko wystąpienia zagrażającej życiu arytmii serca, zwanej migotaniem komór lub często-skurczem komorowym. Przyczyną śmierci osób borykających się z chorobami serca nie zawsze jest zawał mięśnia sercowego, często umierają z powodu nieregularnej pracy serca.

Brak orzechów i nasion w diecie może prowadzić do wystąpienia jednego z tych śmiertelnych w skutkach zaburzeń pracy serca. Dolegliwości, które najczęściej skłaniają pacjentów do wizyty w moim gabinecie to: podwyższone ciśnienie krwi, wysoki cholesterol, miażdżyca naczyń krwionośnych, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca oraz nadwaga. Osoby stosujące się do moich porad widzą niesamowitą poprawę stanu zdrowia. Tracą nadmierne kilogramy, wyrównują ciśnienie krwi, ich poziom cholesterolu wraca do normy, a choroby serca oraz zmiany miażdżycowe cofają się w niesamowitym tempie. Wszystkim moim pacjentom zalecam jedzenie surowych orzechów i nasion.

Cofanie cukrzycy i otyłości

Badania epidemiologiczne wskazują na zależność pomiędzy częstym spożywaniem orzechów a niskim wskaźnikiem masy ciała. Co ciekawe, włączenie do diety orzechów skutkuje zmniejszeniem apetytu, pomaga wygrać walkę z cukrzycą i zgubić nadmierne kilogramy¹⁰⁴. Innymi słowy osobom jedzącym orzechy łatwiej jest utrzymać prawidłową wagę, przez co są zazwyczaj szczuplejsze niż osoby, które w swoim jadłospisie nie uwzględniają tych wartościowych produktów. Starannie przeprowadzone badania sprawdzające, czy jedzenie orzechów i nasion sprzyja utracie wagi wykazały, że jedzenie ich w surowej, nieprzetworzonej postaci skutkuje utratą zbędnych kilogramów, a nie – jak wielu mogłoby sądzić – przybieraniem na wadze. Kilka badań wykazało także, iż jedzenie niedużej porcji orzechów i nasion sprawiało, że uczestnicy badania czuli się bardziej syty po posiłkach, dzięki czemu nie rezygnowali z nowego programu żywieniowego i po odpowiednio długi czas skutecznie pozbywali się nadmiaru kilogramów¹⁰⁵.

Olej jest tłusty, łyżka stołowa oleju zawiera aż 120 kalorii, dlatego spożywanie go może udaremnić wszystkie twoje wysiłki włożone w uzyskanie prawidłowej wagi ciała. Co więcej, olej nie wykazuje żadnych właściwości ochronnych, nie powstrzymuje więc rozwoju chorób serca czy cukrzycy. W niniejszym programie to orzechy i nasiona – nie olej – stanowią główne źródło tłuszczu. Polecam je także jako bazę do sosów i dipów.

Z racji tego, że orzechy oraz nasiona są bogate w minerały i błonnik oraz mają niski ładunek glikemiczny, powinny być uwzględnione w diecie każdego diabetyka oraz osoby, u której stwierdzono stan przedcukrzycowy. Naukowcy z Harvardu stwierdzili, że osoby jedzące 28 gramów orzechów pięć razy w tygodniu zmniejszają ryzyko wystąpienia cukrzycy o 27 procent¹⁰⁶. Diety określane jako wegańskie i niskotłuszczowe wcale nie są

najlepszą opcją dla osób chorych na cukrzycę, dlatego przy podejmowaniu decyzji co do sposobu odżywiania, nie powinni oni szukać produktów określanych tym właśnie mianem. Wiele diet wegańskich i niskotłuszczowych bazuje na produktach, takich jak olej, przetworzone nasiona zbóż, biała mąka czy białe ziemniaki. Oto cechy diety, która w największym stopniu będzie sprzyjać walce z cukrzycą:

- Obniżona liczba kalorii.
- Obecność błonnika w każdym posiłku.
- Różnorodność mikroskładników odżywczych.
- Ładunek glikemiczny posiłków.
- Zawartość przeciwutleniaczy i fitochemikaliów w proponowanych produktach.
- Stopień zaspokojenia głodu oraz brak chęci podjadania między posiłkami, czy sięgania po niezdrowe, uzależniające produkty zawierające duże ilości tłuszczu oraz cukru.

W *Diabetes Care* opublikowane zostało badanie dotyczące wpływu diety wegańskiej na cukrzycę, a jego tytuł brzmiał *A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors In Randomized Clinical Trial*¹⁰⁷. Słowo *wegańska* nie jest najbardziej adekwatnym określeniem prezentowanego programu żywieniowego, i nie sam brak produktów zwierzęcych stanowił o jego skuteczności i tym, że był on lepszą opcją dla diabetyków niż dieta promowana przez ADA. Naukowcy słusznie usunęli z proponowanej diety olej oraz produkty zawierające białą mąkę. Swoją program powinni określić mianem diety wegańskiej bogatej w błonnik i nieprzetworzone produkty, co pozwoliłoby od razu zorientować się dlaczego jest on skuteczniejszy niż ten proponowany przez ADA. Jednak pomimo stosunkowo dobrych wyników, które osiągnęli i tak jest bez porównania mniej skuteczna niż stworzony przeze mnie program, o którym mówię w niniejszej książce.

Typowa dieta wegańska nie daje istotnej poprawy, jeśli chodzi o poziom tłuszczów, trójglicerydów, glukozy, a nawet masę ciała. Chcąc poprawić stan zdrowia i wspomóc proces cofania się chorób, powinniśmy zredukować ilość warzyw i zbóż o wysokiej zawartości skrobi i zastąpić je fasolą, orzechami oraz nasionami. I tak kolejne reprezentatywne badanie wykazało, że kobietom przestrzegającym niskotłuszczowej diety wegańskiej udało się obniżyć poziom cholesterolu LDL o 16,9 procent¹⁰⁸, podczas gdy w podobnym badaniu, tym razem dotyczącym diety wegańskiej z uwzględnieniem orzechów i nasion, poziom cholesterolu LDL badanych kobiet obniżył się o 33 procent¹⁰⁹. Dieta wegańska dopuszczająca orzechy i nasiona zdecydowanie skuteczniej chroni przed chorobami serca. Dodatkowe korzyści – wyraźnie zauważalny spadek tłuszczów i utratę wagi – można zaobserwować, jeśli ograniczymy spożycie zbóż (przede wszystkim mąki) oraz warzyw o wysokiej zawartości skrobi, a wprowadzimy zielone warzywa oraz warzywa niskoskrobiowe.

Na diecie opierającej się na fasoli oraz zielonych roślinach, a także zawierającej niewielkie ilości owoców, surowych orzechów i nasion, pacjent powinien być w stanie bardzo szybko odstawić insulinę oraz pochodne sulfonlomicznika – stanowiące główną przeszkodę w uzyskaniu prawidłowej wagi.

Spożywanie odpowiedniej ilości tłuszczów jest szczególnie ważne w przypadku dzieci, osób szczupłych oraz intensywnie uprawiających sport, a także kobiet w ciąży i zaraz po porodzie. Prawidłowa dieta, niezależnie od wieku stosującej ją osoby, powinna zawierać pewną ilość produktów o wysokiej zawartości tłuszczów. To właśnie tego rodzaju dieta zapobiega i przeciwdziała cukrzycy. Nie ma żadnego powodu, aby osoby z chorobami serca oraz diabetycy stosowali niskotłuszczowe diety wegańskie i unikali orzechów i nasion, myśląc, że ich ograniczenie jest niezbędne, aby chronić serce.



PO CO ŻYĆ Z CUKRZYCĄ, SKORO MOŻESZ SIĘ JEJ POZBYĆ?

Skuteczne zapobieganie i przeciwdziałanie cukrzycy wymaga radykalnej zmiany diety, nie leków.

– dr Joel Fuhrman

Jeśli cierpisz na cukrzycę, dzięki zawartemu w tej książce programowi odżywiania, opartemu na składnikach aktywujących samouzdrawiające mechanizmy ludzkiego ciała, możesz:

- wyeliminować skoki cukru,
- ograniczyć liczbę przyjmowanych leków o połowę już w pierwszym tygodniu, a w przeciągu trzech do sześciu miesięcy całkowicie zaprzestać ich stosowania,
- całkowicie wyeliminować przyjmowanie insuliny w przypadku cukrzycy typu 2 lub też o połowę zmniejszyć jej ilość w przypadku cukrzycy typu 1,
- odzyskać szczupłą sylwetkę i utrzymać stabilną, prawidłową wagę,
- wydłużyć długość życia,
- uniknąć problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie, niewydolność nerek, choroby serca czy ślepota.

NASTAŁ KRES CUKRZYCY!

Odkrycia dr. Fuhrmana w dziedzinie dietetyki są równie rewolucyjne jak odkrycia Cricka i Watsona w dziedzinie genetyki. Piękno prezentowanego przez niego programu leży w jego prostocie.

Nareszcie mogą zaoferować swoim pacjentom skuteczny sposób do walki z cukrzycą – bogatą w składniki odżywcze dietę gwarantującą ochronę przed cukrzycą oraz wszelkimi towarzyszącymi jej dolegliwościami.

– dr Rudy Kachmann, ordynator Lutheran Medical Park

Dr Joel Fuhrman jest dyplomowanym lekarzem rodzinnym oraz specjalistą w dziedzinie żywienia i dietetyki, w którego obszarze zainteresowań znajduje się przede wszystkim temat prewencji i leczenia chorób poprzez dietę oraz inne metody naturalne.



Napisał kilka książek, dzięki którym trafił do elitarnego grona bestsellerowych autorów *New York Timesa*.

Ukończył Uniwersytet Medyczny w Pensylwanii i jest dyrektorem ds. badań w Nutritional Research Foundation.

Patroni:



Kup książkę