

РЕШАВАЩА МЕТАБОЛИТНА ДИЕТА

ЗА АВТОРА

Скот Ригден, доктор по медицина, практикува в Чандлър, Аризона, където специализира в управлението на загубата на тегло (бариатрика) и хранителните подходи към хронични заболявания. Неговият дългогодишен професионален интерес към наднорменото тегло започва със собствените му усилия срещу този проблем като дете и тийнейджър, когато е трябвало да свали 65 паунда (29,500 кг). След завършване на *Университета Корнел* с похвала, той завършва медицина в *Университета Сейнт Луис* и програма по семейна практика в болницата *Sparrow* в Лансинг, Мичиган. През този период д-р Ригден публикува проучванията си върху дълготрайните медицински последици от хирургична процедура върху тънките черва с цел загуба на тегло.

В допълнение към своята натоварена практика той води курсове и семинари за наднорменото тегло и други подобни теми. Публикувал е редица статии и е автор на *Take It Off: The Weight Workbook*.

Американското дружество на медиците по бариатрика го награждава за неговия изключителен принос в сферата на бариатриката. Д-р Ригден получава и отличието **Изследовател на годината** за работата си върху синдрома на хронична умора и фибромиалгия. Той е пионер в излизашото наяве поле на функционалната медицина, медицинска дисциплина, която обединява в едно цяло човека и хранителната биохимия. Д-р Ригден получава и **Награда за сътрудничество** от *Института по функционална медицина*. Той е дипломат и последовател на *Американския борд по семейна практика* и дипломат на *Американския борд по бариатрична медицина*.

Барбара Шилтц има бакалавърска степен по храни и хранене и магистърска степен по наука за храненето от *Университета*

Бастир, Сиатъл, Вашингтон. От 1996 г. работи като консултант по хранене и сестра към *Изследователския център по функционална медицина* в Гиг Харбър, Вашингтон, наблюдавайки пациенти, подложени на клинично лечение за диабет, инсулинова резистентност и други медицински състояния. Има дисертация на тема *Уникалната роля на въглехидратния метаболизъм в регулирането на гликемичния индекс*. По-късно тя помага за развиването на диетична програма за нисък гликемичен индекс на *Изследователския център по функционална медицина*. Често чете лекции и е съавтор на редица статии по теми като управление на диабета и метаболитния синдром с диети с нисък гликемичен индекс и диагностициране и контролиране на хранителни алергии. Тя е гастроном, който се наслаждава на развиването на здравословни рецепти и идеи за менюта.

Copyright © 2009 by Scott Rigden, M.D.

THE ULTIMATE METABOLISM DIET:

Eat Right for Your Metabolic Type

Всички права са запазени. Нито една част от тази публикация не може да бъде препечатвана или предавана под каквато и да е форма или начин, електронно или механично, включително ксерокопирана или въвеждана в система за съхранение и възстановяване на информация, без писменото съгласие на притежателя на авторските права и на издателя на тази книга. Кратки цитати могат да бъдат използвани в коментари и критики, подготвени за включване в списания, вестници или за емисии.

СКОТ РИГДЕН

съвместно с Барбара Шиятц

РЕШАВАЩА МЕТАБОЛИТНА ДИЕТА:

Хранете се правилно според вашия тип метаболизъм

Преводач: Мария Стоянова

Редактори: Вера Гьорева, Наталия Николова

Медицински консултант: д-р Валентин Бачев

Корица и компютърен дизайн: МОНТ ООД

© Издателство МОНТ

ISBN 978-954-8055-47-5

СКОТ РИГДЕН

Д-р по медицина

съвместно с Барбара Шилтц

**решаваща
метаболическа
диета**

Хранете се правилно

според вашия тип метаболизъм

МОНТ

Важно пояснение

Материалът в тази книга цели да осигури преразглеждане на информацията относно отслабването. Направени са всички усилия да се предостави прецизна и сигурна информация. Съдържанието ѝ представя информация от професионални изследвания и консултирана с медицински и здравни специалисти. Въпреки това, здравните специалисти имат различни мнения, също така има все по-нови медицински и научни открития, и е възможно част от информацията в книгата да е остаряла.

По тази причина издателят, авторите и редакторите, както и професионалистите, цитирани в книгата, не носят отговорност за грешки, пропуски или остарял информационен материал. Авторите и издателят не поемат отговорност за резултата от прилагането на информацията в тази книга по програма за самолечение или лечение от лицензиран практикант. Ако имате въпроси относно вашата диета и хранене или за прилагането на информацията, описана в тази книга, консултирайте се с квалифициран здравен специалист.

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	9
Благодарности	13

Въведение:

Защо се нуждаем от друга книга за отслабване?	15
Задаване на неправилен въпрос	16
Нека излезем от рамките	18
Кой съм аз, за да говоря така?	19

1 Какво е забавен метаболизъм?

Кратък речник на медицинските термини, използвани в Глава 1	20
Динамиката на функционалната медицина	26
Кризата с наднорменото тегло е възможност	35
Ключът е в пробните тестове	37
Как да процедираме след попълване на тестовете	42
Какво да правя, ако имам много участъци на забавен метаболизъм?	43

2 Готови, старт!

Кратък речник на медицинските термини, използвани в Глава 2	45
Отслабването и изкачването на Гранд Каньон	46
Добрата подготовка е вашият ключ към успеха	46

3 Чувствителност към въглехидрати

Въпроси за тестване за чувствителност към въглехидрати	73
--	----

Кратък речник на медицинските термини, използвани в Глава 3	74
Защо е важен начина на живот?	76
Какво представлява чувствителността към въглехидрати?	77
Ново разбиране за метаболизъм	79
Вашите гени ви карат да се храните като пещерен човек	80
Три начина да се раздвижите	86
Загряване/ Разпускане	88
Не надхвърляйте способностите на вашето сърце	89
Мотивирайте се!	91
Направете ежедневната активност част от вашата тренировка	92
Лечение за чувствителност към въглехидрати	99
Представяне на Барбара Шилтц	106

4 Метаболитен синдром

Въпроси за тестване за метаболитен синдром	116
Кратък речник на медицинските термини, използвани в Глава 4	117
Какво е метаболитен синдром?	123
Етническа принадлежност и метаболитен синдром	130
Връзката на метаболитния синдром с други състояния	131
Проверете родословното дърво за метаболитен синдром	143
Лабораторни данни за метаболитен синдром	145
Варианти за лечение на метаболитен синдром	146
Две диетични интервенции	157
Идеи за спазващите диета от Барбара Шилтц	161

5 Хормонален дисбаланс

Въпроси за тестване за хормонален дисбаланс	173
Кратък речник на медицинските термини, използвани в Глава 5	175
Дисбаланс на хормона на щитовидната жлеза	178
Защото диагнозата е сгрешена	180
Любимият протокол на д-р Ригден	182
Проблеми при доминиране на естроген	183
Стратегия за лечение на свръхналичие на естроген	185
Синдром на поликистозни яйчници (СПКЯ)	186

Целите на лечението на СПКЯ	188
Връзката кортизол – стрес	193
Фази на отговора на надбъбречните жлези към стреса	193
Връзката между стреса и напълняването	194
Редуцирането на стреса намалява напълняването, свързано с кортизола	195
Хранителна подкрепа за надбъбречните жлези	197

6 Свръхчувствителност към храни

Въпроси за тестване за свръхчувствителност към храни	198
Кратък речник на медицинските термини, използвани в Глава 6	199
Перспективата на лекаря	200
Как свръхчувствителността към храни причинява напълняване	203
Разясняване на ситуацията	206
Варианти за лечение на свръхчувствителност към храни	208

7 Напълняване при хронично заболяване и неправилна чернодробна детоксификация

Въпроси за тестване за хронично заболяване и неправилна чернодробна детоксификация	224
Кратък речник на медицинските термини, използвани в Глава 7	225
Една типична история	226
Пасивност и предписани медикаменти	228
Нарушена чернодробна детоксификация	229
Фаза 1 и Фаза 2 на чернодробна детоксификация	231
Тест за чернодробна детоксификация	232
Как чернодробната детоксификация помага за отслабването	233
Ролята на синдрома на свръхпропускливи черва	234
Синдром на пропускливи черва и чернодробна детоксификация	235
Четиристъпкова програма	237
Постигане на ефективна чернодробна детоксификация	238

8 Успешно справяне с емоционалното хранене

Изследване на синдрома на неефективен начин на живот	248
--	-----

Ежедневна релаксация	249
Оценете стреса във вашия живот	252
Важността на положителната нагласа	255
Харесвате ли се?	257
Техники за подобряване на самооценката	259
Вашият списък с положителни принадлежности	261
Сблъскване с отричането	262
Твърде мили ли сте?	263
Дяволският кръг на това да бъдеш пасивен и манипулиран	264
Техники за подобряване на себеотстояването	264
Три важни списъка	265
Помощ за хората, които не могат да се въздържат от ядене	268
Интелектуални игри за отслабване	270
Депресия	275
Жертви на злоупотреби	279

Заключение

Време е!	281
Време за преговор	282
Какви са моите метаболитни проблеми?	282
Потърсете професионална помощ	282
Какво бихте загубили?	283

Рецепти	284
Заключителни бележки	303
Терминологичен речник	306
Източници	316

ПРЕДГОВОР

Работих в сферата на превантивната и хранителната медицина 33 години. Познавам и съм работила със Скот Ригден, доктор по медицина, през 30 от тези години. Той винаги е бил „специалист по болнично лечение“, осигурявайки на своите пациенти най-доброто от семейната медицина. Той е уникално съчетание от прагматичен лекар, който е съсредоточен повече върху това какво подобрява здравето на неговите пациенти, отколкото върху установената практика, свързана със стремежа да се разбере какво от развиването на медицинската практика може да се прибави към уменията на съответния лекар.

Той е истински експерт по метаболитна медицина и бариатрика, или наука за отслабване. За повече от 25 години беше лидер в тази сфера, излекувайки успешно хиляди пациенти, които не бяха успели да възстановят здравето си въпреки усилията на много други лекари. Излекувал е успешно най-трудния тип пациенти – тези със синдром на хронична умора, фибромиалгия и дълготрайно наднормено тегло, и придружаващите ефекти от инсулинова резистентност, диабет тип 2 и съдова болест. Това не са от типа пациенти, с които повечето лекари биха искали да градят практиката или репутацията си, защото обикновено изходът от такива заболявания не е особено добър. Д-р Ригден обаче изгради успешно репутацията си, лекувайки този тип пациенти, като резултатът беше дълготраен положителен ефект за здравето им.

Защо той успява там, където повечето лекари не могат? Оpozнавайки д-р Ригден в последните тридесет години, вярвам, че това е резултат от два фактора. Първо, това е неговият упорит дух, който подготвя пациента за успех, и второ, това е неговата забележителна програма, която значително се отличава от „стандартната грижа“, която повечето лекари прилагат на своите пациенти. Д-р Ригден никога не е робувал на схващането, че хората напълняват само като последица от липсата на самоконтрол и консумация на свръхкалории. Както ще разберете от тази книга, той хвърля много по-широк поглед върху комплекса от наднормено тегло – умора – хронична болка, отколкото да заключи, че това е просто резултат от приемането на твърде много калории.

Интересно е, че ако проучите медицинската литература, няма да откриете информация, посочваща, че ние сме увеличили приема на калории до ниво, което обяснява засилването на наднорменото тегло, на което сме свидетели в последните 30 години. Всъщност през този период наблюдаваме прием на по-малко калории, нискомаслени диети и храни, рекламирани повече от всякога, но широкото разпространение на проблеми за здравето поради наднормено тегло продължава да се разраства. Д-р Ригден е на финала на последното проучване, което посочва, че не само „калориите“ са причината за този проблем. Всъщност възможно е наднорменото тегло да е последица, а не причина за проблемите, на които сме свидетели днес, като например епидемично увеличаващия се диабет тип 2, сънна апнея, високо кръвно налягане, умора и имунни проблеми.

Калорията представлява единица топлинна енергия и като такава няма „индивидуалност“, когато става въпрос за нейното влияние върху нашия метаболизъм. Последните медицински научни открития сочат, че когато се храним, ние приемаме повече от калории. Тази информация се „прочита“ от нашите гени и променя нашия метаболизъм, начина, по който изглеждаме, действваме и се чувстваме през годините, през които се храним и живеем по определен начин. Формата на нашето тяло е отражение на това, което ядем, на начина ни на живот, на обкръжаващата среда, на която сме изложени, и на стреса, под който се намираме. Д-р Ригден подхожда към своите пациенти с тази концепция като принципен начин, по който развива персонал-

на програма според техните нужди. Комбинацията от генетичен произход, начин на живот, диета и оценка на обкръжаващата среда дава различно разбиране за пациента, отколкото само оценяването на приема на калории и моделите на активност.

Нашите тела се контролират от сложни метаболитни процеси. Съдържанието на калории в нашата диета е само една малка част от това, което определя как тялото ни съхранява или използва енергията. Всички знаем, че при човек с наднормено тегло, изглежда, че калориите са съхранили твърде много енергия под формата на телесни мазнини, но те често се държат така, все едно нямат достатъчно енергия, за да получат още. Този „включен метаболизъм“ е резултат от много повече от обикновения прием на твърде много калории. Той отразява сложно съобщение, което тялото пренася от диетата и обкръжаващата среда. Това води до съхраняване на енергия под формата на мазнини, вместо до използването на тази енергия от храната за активност.

Това е много по-сложно, отколкото просто да кажем, че човек има проблеми с хормоните. В тази книга ще научите, че този включен метаболизъм съдейства за изменение във физиологичната функция, което води не само до съхраняване на телесни мазнини, но има и ефект върху умората, инсулиновата резистентност, мускулната и ставната болка, малкото енергия и храносмилателни проблеми. Ще научите как д-р Ригден като детектив е наредил този пъзел през своите тридесет години на посвещение на своите пациенти и стремеж към нови открития.

Полето на медицината се променя много бързо. Често това, което сме смятали за истина само допреди няколко години, сега се оказва неправилно. Превъзходството на калориите като обяснение за епидемичното развитие на наднорменото тегло е една от тези „истини“, която подлежи на преразглеждане. Ако беше толкова просто, ако намаляването на приема на калории можеше да разреши всички здравословни проблеми, свързани с наднорменото тегло, проблемът щеше да бъде решен много отдавна с появата на храните и напитките с намалено съдържание на калории.

Тъй като храната носи информация до нашите гени, за да им каже как да се изразят, резултатът е пренасяне на непра-

вилна информация до тялото. Тази информация, която идва от храната, начина на живот и обкръжаващата ни среда, сигнализира на тялото да отговори чрез съхраняване на калориите под формата на мазнини, произвеждайки възбудителен отговор и променяйки апетита ни и храносмилателната функция. Д-р Ригден дава не само подробно обяснение на тази забележителна промяна в мисленето за произхода на нашите хронични здравословни проблеми, но също и подробна програма, базирана на неговия дългогодишен клиничен опит, и план как да използвате тази програма според индивидуалните нужди.

Светът не се нуждае от друга книга за диети. Вече има предостатъчно такива книги. Всъщност никоя от книгите за диети, които се продават толкова добре, не доставя в действителност дълготрайни решения за здравето. Тази книга е различна. Тя не се фокусира върху теглото като основен проблем, а като резултат от неправилни съобщения, които тялото получава. Ще научите как да разпознавате тези неправилни сигнали и как да ги промените от съобщения на аларма към съобщения на физиологична хармония. Тази книга представя нов подход към контролиране на теглото. Тя не е повторение на това, което всеки друг е казал по темата, на мнения, които никога не са се доказали като успешни. По-скоро, тя предоставя свеж и новаторски подход, базиран на последните открития в здравната наука, свързани с действителните клинични успехи на д-р Ригден с различни пациенти и неговия уникален подход, който и вие ще се научите да прилагате. Информацията в тази книга е новаторска. Тя има потенциал да промени здравето и грижата за здравето, ако бъде приета и приложена от медицината. Промяната в медицината може да отнеме години, но за вас, читателя, ползата от опита и познанието на д-р Ригден е достъпна сега. Приятно ми е, че ще бъдете читател на тази книга и посредник за много други, които ще имат полза от вашия опит в прилагането на тази информация успешно във вашия живот.

Джефри Бланд

Доктор по философия, член на Американския колеж по хранене, член на Националната академия по клинична биохимия

БЛАГОДАРНОСТИ

Някои от учителите от началото на моето медицинско обучение, които ме вдъхновиха наистина много, са Дюейн Хейгън, доктор по медицина към Факултета по медицина на университета В Сейнт Луис; д-р Скип Рут от програмата по семейна практика към болницата „Sparrow“ в Лансинг, Мичиган; и покойният д-р Евъртс Лумис от Хемет, Калифорния. Дълбоко съм признателен за редакторската помощ от страна на Сара Бенъм. Моят дългогодишен колега и приятел, Дейвид Брънуорт, доктор по медицина, търпеливо изчете ранните ръкописи и даде полезни предложения. Много колеги от Американското дружество на лекарите по бариатрика ми помогнаха да стана по-добър в своята област и искам да изкажа специални благодарности на покойния Питър Линднер, доктор по медицина, и на Робърт Старк, доктор по медицина, за това, че ме възпитаха и окуражиха.

Много колеги от Института по функционална медицина ми предадоха своя опит през годините. Съавторката на тази книга, Барбара Шилтц, сподели много идеи, които ми повлияха и помогнаха на моите пациенти. Джефри Бланд, доктор по философия, беше постоянен източник на вдъхновение за мен през последните 28 години и беше моят основен учител, що се отнася до хранене и хранителна биохимия. Моят клиничен персонал ми оказа голяма подкрепа за реализирането на идеите

по тази книга в нашия офис в Чандлър, Аризона, и аз искам да благодаря на ЛаРу Лепетих, Мари Хопър, Евита Куинтос, Гери Джулин, Лиса Дейвис и Трейси Багински. Последно по ред, но не и по значение, искам да благодаря на моите пациенти за тяхната подкрепа и принос за тази книга; техните успешни истории ме вдъхновяваха и ми помагаха да се задържа толкова много години в едно трудно и предизвикателно поле.

ПОСВЕЩЕНИЕ

*Тази книга е посветена на моя най-добър
приятел
и любовта на моя живот – Джейн.
Благодаря ти за подкрепата и доверието в
мен
и в този проект.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Защо се нуждаем от друга книга за отслабване?

Населението на Съединените щати изживява епидемично разпространение на наднорменото тегло. Един от аспектите на тази епидемия е алармиращото увеличаване на случаите на захарен диабет тип 2. За пръв път в историята на САЩ тази болест, която преди беше наричана „поява на диабет при възрастните“, сега се появява при деца и тийнейджъри. Друг знак е фактът, че болничните компании, болниците, производителите на детски столчета за кола и дори производителите на ковчези бяха принудени да увеличат размерите на своето оборудване и продукти, за да бъдат пригодени за по-големите американски тела. Според

Центъра за контрол и превенция на болестите (ЦКПБ), повече от 71 процента от американските мъже са твърде пълни, наред с 61 процента от жените и 33 процента от децата. Наднорменото тегло почти достига тютюна като причина номер едно за предотвратима смърт в Съединените щати. Според ЦКПБ американските данъкоплатци плащат данъци в размер на 117 билиона долара годишно. Нещо повече, американците харчат внушителните 33 билиона долара на година за напразни опити да отслабнат.

Време е за революционен подход за отслабване! Книгите за отслабване и диетите са стандартна част от нашата култура, но те имат незначително влияние върху епидемията на наднорменото тегло. Липсата на успех на предишните книги по тази тема произлиза от три фактора: първо, авторите и експертите, в частност, задават неправилния въпрос за наднорменото тегло; второ, старите образци относно контролирането на теглото, приети като божа истина, се въртят около броенето на калориите, идеи, които при 60 до 75 процента от случаите на наднормено тегло не действат; и накрая, много автори нямат достатъчно опит или умения в науката за контролиране на теглото (бариатрика) и нямат достатъчно информация и дълготрайна програма за следване, която може да подкрепи техните теории.

Задаване на неправилния въпрос

Поддръжниците на *Зоната*, *Орниш*, *Аткинс* и диетата *Южен бряг*, заедно с други, подхождат към проблема за наднорменото тегло с неправилния въпрос на ум. Всички те питат: коя е единствената диета, която американците трябва да спазват за оптимално отслабване? Благодарение на новото разбиране за геномика и нутригеномика, медицинските идеи, които ще обясня в тази книга, сега ние осъзнаваме, че никога няма да има диета, която отведнъж да решава всичко. Вземайки предвид различията в генетиката, етноса и начина на живот на нашата американска култура, тази книга показва, че ключът към успешното контролиране

на теглото е приспособяването към разнообразно хранене, диета и програма за начин на живот, които да отговарят на индивидуалните биохимични и метаболитни нужди. Ние никога не сме имали и никога няма да открием една диета или хранителен план, който да бъде успешен за всеки.

Например читател, който има проблем с наднормено тегло, може да е чел някоя книга от типа на *Аткинс* и да опита високопротеиновата нисковъглехидратна диета, препоръчана в тази литература. Има няколко метаболитни въпроса, изтъкнати в моята книга, които обясняват защо значителен брой читатели не реагират на диетата *Аткинс*. Примерите включват свръхчувствителност или алергия към яйца и мляко, или проблеми с преобразуването на T_4 - T_3 в щитовидната пътека. Нашите тестове и ясно написани раздели на книгата относно тези често пропускани форми на „включен метаболизъм“ трябва да обърнат внимание на читателите да разберат своите грешки и да пренасочат вниманието им върху по-полезни алтернативи. Може би някой от читателите е изпробвал диетата *Южен бряг* и е разочарован, че този подход не е успял да осигури така желания успех. Хипотетично, нашата книга може да помогне на читателите да разберат, че е възможно да имат хормонален дисбаланс, наречен естрогенова доминантност, или може би случай на синдром на поликистозни яйчници, на който трябва да се обърне внимание; нашата книга ще им помогне да разберат защо диетата *Южен бряг* сама по себе си не може да бъде успешна. Друг читател може да е опитвал диетичния план на Ан Луис Гитълмън и да не е успял да постигне смислен резултат. Нашата книга ще подчертае, че критични недиагностицирани проблеми като синдром на свръхпропускливи черва или неоценените странични ефекти от предписани медикаменти излагат на риск метаболизма за отслабване. Въпреки че книгата *Weight Watcher's* на Джени Крейг е помогнала на много хора, има милиони други, при които не е имало резултат. Тази книга ще помогне да се обясни защо тези диети с относително висок гликемичен индекс са неефективни за инсулинова резистентност или за въглехидратна чувствителност. Много от тези хора, при кои-

то тези диети нямат резултат, може да не са наясно за това как хронично високите нива на стрес карат надбъбречните жлези да произвеждат свръхмного хормони на стрес, които могат да предизвикат съпротива на отслабване.

Нека излезем от рамките

На американците дълго време им се говореше, в зависимост от книгата и системата, която се изтъква, че техният проблем с наднорменото тегло може да бъде лесно решен, само ако могат да броят. Тоест чрез броенето на калориите, грамовете мазнини, грамовете протеини или въглехидрати, които поемат, може да постигнат здравословно и нормално телесно тегло. Тази книга обяснява защо тези подходи имат ограничена приложимост и могат да бъдат ефективни само в една четвърт от случаите.

Вместо това научих, че пет типични метаболитни въпроса мъчат 60 до 75 процента от пълните американци. Някои хора са засегнати от повече от един от тези метаболитни проблеми. Тяхната способност да съхраняват мазнините, вместо да ги изгарят, която се дължи на тяхната биохимична индивидуалност, не се приспособява към обикновеното броене на калории, списъци с диети или други традиционни методи.

Време е за революция в индустрията на отслабването! Време е да излезем от рамките и да осъзнаем, че чувствителността към въглехидрати, метаболитният синдром (състояние, което се характеризира с твърде много инсулин и инсулинова резистентност), хормоналният дисбаланс, хранителната свръхчувствителност и нарушената чернодробна детоксификация са пет типични метаболитни състояния, които обикновено се прескачат, без да им се обърне нужното внимание. Тази книга обяснява как можем да диагностицираме и успешно да излекуваме всички тези типични състояния, които водят до наднормено тегло.

Кой съм аз, за да говоря така?

Друга причина, поради която реших, че е време да напиша *Решаващата метаболитна диета*, е, че аз съм специалист, посветен на отслабването (бариатрист). Справил съм се с този проблем с огромно търпение и енергия, което ми отне много години. От началото на 80-те години, година след година съм срещал стотици пациенти с наистина сериозно наднормено тегло и съм документирал редица случаи, които подкрепят моята терапевтична парадигма; много случаи с продължителни специални грижи са част от моя опит. Моят внимателен критичен поглед върху други добре познати, добре продаващи се книги за отслабване, разкрива, че авторите са имали изненадващо малко професионален опит с пациенти с наднормено тегло. Често тези автори са кардиолози, изследователи, патолози или физиолози, които имат основни познания и информация за наднорменото тегло и които документират своите твърдения с обобщени случаи и спестени, недостатъчни данни. Стандартната популярна книга за отслабване не представя дълготрайна програма за следване, която да е истинският тест за която и да е теория за успешно контролиране на теглото. Тази книга възнамерява да постави нов стандарт и да представи внимателно подбрана документация, значителни факти и програма за дълготраен резултат.

1

КАКВО Е ЗАБАВЕН МЕТАБОЛИЗЪМ?

Кратък речник на медицинските термини, използвани в Глава 1

БАРИАТРИЧНА МЕДИЦИНА: Медицинска специалност, която се занимава с диагностициране и лечение на наднормено тегло и на свързаните с него медицински и хранителни проблеми.

ЧУВСТВИТЕЛНОСТ КЪМ ВЪГЛЕХИДРАТИ: Тенденция при някои хора да реагират на прости въглехидрати като преработено бяло брашно, захар, бели картофи или рафинирани

зърнени храни с прекомерно освобождаване на захар в кръвния поток след хранене: това, от своя страна, кара тялото да освобождава голямо количество инсулин, за да помогне за обработването на кръвната захар.

ендокринни жлези: Жлези в тялото, секретирани хормонални субстанции в кръвния поток, които могат да повлияят множество области на телесното функциониране; примери за такива жлези са щитовидната и надбъбречните жлези.

свръхчувствителност към храни: Анормална реакция на имунната система към определени дразнещи храни в диетата. Тази реакция включва прекомерно освобождаване на антитела от имунната система, които обикновено са провокирани от микроби или полени. Тези реакции могат да предизвикат освобождаване на токсини, които пък да причинят симптоми като главоболие, кожен обрив, болки, наплив на кръв, стомашни проблеми, задържане на течности и напълняване.

функционална медицина: Едно ново поле на медицината, което оценява и се намесва в храненето и начина на живот, за да се подобрят физиологичната, физичната и емоционалната/познавателната функция.

ГЕНОМИКА: Изследването на генома, съвкупността от нашите 46 хромозоми и гените на тези хромозоми; то дава информация как нашата ДНК може да бъде изразена по различни начини, за да повлияе тялото и здравето ни.

гликемичен индекс: Измерване на скоростта, с която се разгражда храната, основно въглехидратите, и се преобразува в кръвна захар (глюкоза); колкото по-бързо се разгражда храната, толкова по-високо е подредбата ⁹ по индекс.

ЧЕРНОДРОБНА ДЕТОКСИФИКАЦИЯ: Процесът, при който черният дроб ни предпазва от токсините в обкръжаващата ни среда и в нашата диета, които циркулират в нашия кръвен поток. Тези токсини идват от храната, която консумираме, водата и въздуха; на едно по-сложно ниво тези токси-

ни могат да произхождат от токсини, образувани в нашите тела, микроби и предписани лекарства.

МЕТАБОЛИТЕН СИНДРОМ: Често срещана причина за наднормено тегло; характеризира се с твърде много инсулин в тялото, който не е ефективен поради инсулинова резистентност; хората с наднормено тегло поради този синдром често имат кръвна захар на границата, високо кръвно налягане, високи триглицериди и нисък HDL (добър холестерол) и са пред диабет.

МЕТАБОЛИЗЪМ: Процесът, при който хранителните субстанции се третират в тялото. В тази книга метаболизмът поспециално се отнася към способността на тялото ефективно да разгражда храната за енергия (ефективен метаболизъм) и за други необходими телесни процеси, вместо тенденцията да се съхраняват калориите от храната (слаб или бавен метаболизъм).

ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ: Естествени добавки, разработени да имат специфични физиологични и/или фармакологични ефекти, за да помогнат на тялото да оздравее.

НУТРИГЕНОМИКА: Изследването как различните храни могат да си взаимодействат със специфични гени, за да намалят риска от често срещани хронични болести като диабет и наднормено тегло.

ЗАБАВЕН МЕТАБОЛИЗЪМ: Повреден метаболизъм, при който тялото на човека предпочита да съхранява консумираните калории под формата на мазнини.

КСЕНОБИОТИЦИ: Химични субстанции, които са чужди и обикновено вредни за организма.

Тази книга е за разочарования, неправилно разбран и често неправилно лекуван човек с наднормено тегло, който безброй пъти се е провалил в контрола над своето тегло. Свещеното убеждение на популярните схеми за отслабване

с години наред беше, че пълнотата не би била проблем, ако човек можеше по по-внимателен и дисциплиниран начин да консумира по-малко калории, а да изгаря повече. И в зависимост от генетичния строеж на човека, аз съм съгласен, че формулата „контрол над теглото = приема на калории – разхода на калории“ може да действа. За съжаление, милиони американци нямат такъв генетичен строеж.

*Има милиони американци, които нямат
генетичен строеж,
при който броенето на калориите да дава успех.*

Те са опитвали, обикновено с огромен неуспех, всяка версия на броенето на калории, съветвани от регистрирани диетолози, доктори по медицина и книги за самопомощ. Броенето на калориите за хората със *забавен метаболизъм* не дава положителни резултати. Простата математика ни казва, че тези хора консумират далеч по-малко калории, отколкото се предполага, че им е необходимо, за да поддържат настоящото си телесно тегло. Въпреки това, те не отслабват при тези по-ниски калорични нива, а често продължават постоянно да напълняват.

Броенето на калориите не е дало резултат за милиони американци, които са все по-пълни и с по-лошо здраве. Те приемат повече лекарства и стават част от нашите епидемични статистики за диабет, високо кръвно налягане и сърдечни болести. Пълните хора със забавен метаболизъм попадат в дяволския кръг на съхраняване на мазнини. Те имат уникални биохимия, метаболизъм и генетика, които карат телата им да съхраняват мазнините, вместо да ги изгарят.

*Забавеният метаболизъм поставя пълните хора
в един дяволски кръговрат
на съхранение на мазнини, вместо изгарянето им.*

Тази книга ще ви помогне да идентифицирате петте ме-

таболитни групи, които предизвикват забавен метаболизъм. Ще можете да определите коя група или групи са причината за наднорменото тегло при вас. Тогава ще се научите как да си създадете програма според вашите метаболитни проблеми и да постигнете дълготрайни резултати.

Многото години клинична практика и изследвания са ни помогнали да развием специални въпроси за тестване, които могат да ви помогнат да се категоризирате като принадлежащ към една или повече от петте метаболитни групи на забавен метаболизъм. Те включват: (1) чувствителност към въглехидрати; (2) метаболитен синдром (познат също като синдром на инсулинова резистентност и синдром X); (3) функционален хормонален дисбаланс; (4) свръхчувствителност към храни; и (5) нарушена чернодробна детоксикация (обикновено, свързана с хронично заболяване). При всяко едно от тези състояния ще научите, че типът калории – не само техния брой – са критични при определянето, дали тялото ви съхранява или изгаря мазнини.

Пет метаболитни групи, които причиняват забавен метаболизъм:

- 1. Чувствителност към въглехидрати.*
 - 2. Метаболитен синдром.*
 - 3. Функционални ендокринни аномалии.*
 - 4. Свръхчувствителност към храни.*
 - 5. Нарушена чернодробна детоксикация.*
-

Нашата програма е базирана на най-новите открития и иновации в сферите на биохимията, генетиката и храненето, които по-късно в тази книга ще бъдат дискутирани в детайли. Отбелязаният напредък се състои в следното:

- Подходът и философията на функционалната медицина съдейства за измислянето на нови подходи към проблема с наднорменото тегло.
- Новото биохимично разбиране посочва как типът калории, които приемате, а не само общият им брой,

може да бъде критичен за това дали ще съхраняват или изгарят мазнините.

- Разработват се нови стратегии за балансиране на хормоните на щитовидната, надбъбречните и половите жлези.
- Изясняване на метаболитния синдром, проблем, който включва пълнота в горната част на тялото, анормален инсулин и дисбаланс на кръвната захар, често и високо кръвно налягане, високи триглицериди и нисък холестерол HDL. (Метаболитният синдром, който често е предшественик на захарен диабет тип 2, засяга един на всеки четири американци.)
- Новаторство се наблюдава и в сферата на алергиите и имунологията, отбелязвайки ефекта от свръхчувствителността към храни върху метаболизма за отслабване.
- Засили се разбирането за ролята на чернодробната детоксификация при хронични заболявания, което помага да се обясни защо много хора наддават значително на тегло след като развият хронично заболяване, като например синдром на хронична умора и фибромиалгия.
- Редица успехи са отбелязани и в разработването на хранителни продукти, които са естествени добавки, разработени да коригират анормалната физиология. Използваме редица от тези нови продукти, насочени за проблемите на наднорменото тегло и метаболизма. Нашите пациенти са изпитали голяма полза от тези нови продукти, без да се наблюдават отрицателни странични ефекти.

Ръководена от д-р Джефри Бланд и неговите колеги функционалната медицина вдъхна един революционен подход, който помогна на стотици пациенти с наднормено тегло и други медицински проблеми в моята практика. Това е едно ново поле на медицината, което използва оценката за храненето и начина на живот, за да се подобрят физиологичната, емоционалната/познавателната и физичната

функция.

Динамиката на функционалната медицина

При функционалната медицина усещаме, че ключът към разбиране и лекуване на епидемията от наднормено тегло е като мислим извън рамките, възприемайки нов фокус. Индивидът – не болестта – е целта на лечението. Фокусът е върху разбирането на механизмите, които помагат на човек да поддържа здравословно телесно тегло.

Сидни Бейкър, доктор по медицина, автор на *Detoxification and Healing: The Key to Optimal Health* (Детоксификация и оздравяване: ключът към оптимално здраве) обяснява: „Хората не се разболяват от болестта, а болестта отразява разрушението на динамичния баланс между самите тях и обкръжаващата ги среда“. Основно за функционалната медицина е осъзнаването на взаимодействията между всички системи в тялото. Тези връзки на физиологични фактори обясняват, че един пациент има динамичен баланс, който може да бъде разрушен от редица външни фактори като например алергии, ксенобиотици, лекарства, ендотоксини, диети и емоционален стрес. Функционалната медицина подчертава, че начинът на живот превръща в броими ефектите върху здравето и болестта чрез енергетиката на нашата биохимия и генетика. В противоречие на традиционната медицина, функционалната медицина изтъква здравето като положителна жизненост, а не просто като липса на болест.

От гледна точка на функционалната медицина, грижата за пациента има предвид, че всеки човек има уникална биохимична и генетична структура. От проучването на генома изследователите откриват, че има най-малко 100 гени на наднормено тегло, които могат да се комбинират, за да се изразят по милиони начини, както и че има 300 гени на диабет. Следователно позицията на функционалната медицина е, че науката никога няма да може да усвои подходящ подход за контролиране на теглото. Просто казано, функци-

оналната медицина твърди, че никога няма да съществува една диета, една таблетка и една естествена добавка, която да се отнася за оплакванията на всички хора с наднормено тегло. Трябва да се вземе предвид биохимичната индивидуалност на всеки отделен човек.

Гликемичният индекс, геномиката и нутригеномиката са термини, които използвам често в тази книга. Възможно е да не сте запознати с тези термини. *Гликемичният индекс* (GI) измерва скоростта, с която смилате храната и я превръщате в глюкоза (кръвна захар), енергийният източник на вашето тяло. Колкото по-бързо се разгражда храната, толкова по-нависоко се намира тя в класацията по индекс. Индексът поставя глюкозата на върха със 100 и оценява всички храни според това. Храните с нисък гликемичен индекс помагат за поддържането на ниски нива на инсулин, което забавя формирането на мазнини и помага за преобразуването им обратно в енергия.

Геномиката е изследване на генома – съвкупността от нашите 46 хромозоми и гените на тези хромозоми – и как нашата ДНК може да бъде изразена по различни начини, за да повлияе нашата физиологична функция и анатомично изражение. Изследването на геномиката роди удивително познание, като например факта, че има повече от 100 гени на наднормено тегло, които могат да се комбинират и да си взаимодействат по милиони начини, за да изразят много различни фенотипове (външни физични изражения) на наднормено тегло.

Нутригеномиката е изследване как различните храни могат да си взаимодействат със специфични гени, за да намалят риска от често срещани хронични заболявания като диабет тип 2, наднормено тегло, сърдечна болест, удар и определени видове рак. Нутригеномиката търси също така да идентифицира биологично активните молекули в диетата, които повлияват здравето, като изменят изразяването на гените. Основната идея на нутригеномиката е, че влиянието на диетата върху здравето е свързано с индивидуалния генетичен строеж. Сега учените просто и ясно твърдят, че „гените само по себе си не създават болестта. Само когато

са потопени във вредна обкръжаваща среда, те решават изхода от болестта“. Нутригеномиката се базира на предпоставката, че хранителните вещества служат като диетични сигнали, които изменят изразяването на гените, синтеза на протеин и метаболитната функция.

Дилемата на индианското племе Пима

Ясен пример за приложението на геномиката и нутригеномиката е дилемата на индианското племе Пима, драматичен случай на това как обкръжаващата среда и начинът на живот повлияват изразяването на гените и последващата клетъчна функция. Родовата линия на племето Пима, Аризона, има сериозни проблеми с наднормено тегло и диабет, докато индианците Пима от Мексико на практика нямат такива медицински проблеми. Анализът на ДНК доказва, че двете групи са всъщност генетично идентични. Разликата ясно може да бъде обяснена с различния им начин на живот, който впоследствие поставя техните гени в радикално различни условия, което води до различно клинично изражение. Племето Пима в Мексико живее така, както са живеели неговите предшественици преди стотици години, консумирайки местни пустинни растения и дивеч и ровейки за прехрана от почвата, което изисква високо ниво на физическа активност. Те нямат заведения за бърза закуска, автомати за продажба на дребни стоки или модерни супермаркети. Когато племето Пима от Аризона се отказало от своите прародителски диети в полза на „модерната“ диета с високо съдържание на мазнини, захар и обработени храни обаче, случаите на диабет и наднормено тегло значително се увеличили. Интересно е да се отбележи, че преди 1940 г. племето Пима от Аризона живееело традиционно и не е имало проблеми с наднорменото тегло и диабет, както другите американци. Ясно е, че еднаквите гени и генетични тенденции могат да изразят наднорменото тегло по различен начин в зависимост от обкръжаващата среда, в която са поставени.