

## Recenzje **Cukrzycę można wyleczyć**

*Rozumiejąc ukrytą przyczynę choroby doktor Fung pokazuje jak można zapobiec i cofnąć [cukrzycę typu 2] za pomocą naturalnych metod, takich jak zmiana diety, zamiast leków. Ta książka jest ważna i na czasie. Gorąco polecam.*

**DR N. MED. MARK HYMAN**, autor książek

*Z potężnym naukowym wsparciem doktor Jason Fung wzywa do ponownej oceny naszego postrzegania i leczenia cukrzycy. Biorąc pod uwagę, że mniej więcej połowa dorosłych na całym świecie ma cukrzycę lub jest na dobrej drodze, by zachorować (ma stan przedcukrzycowy), Cukrzycę można wyleczyć to lektura obowiązkowa.*

**DR BENJAMIN BIKMAN**, profesor nadzwyczajny fizjologii na Uniwersytecie Brigham Young

*W Cukrzycę można wyleczyć doktor Fung zachęca do wyeliminowania cukru i przetworzonych węglowodanów oraz zastąpienia ich zdrowymi pokarmami ze zdrowymi tłuszczami. Doktor Fung podaje prosty sposób na odwrócenie cukrzycy typu 2, zajmując się jej główną przyczyną – dietą.*

**MARIA EMMERICH**, autorka książek

*W tej niesamowitej i obiecującej książce doktor Fung uczy cię wszystkiego, co musisz wiedzieć o tym, jak odwrócić cukrzycę typu 2. Może ona zmienić świat.*

**DR ANDREAS EENFELDT**, autor książek

*Książka Cukrzycę można wyleczyć powinna znaleźć się na półce u każdego lekarza oraz każdego pacjenta walczącego z kontrolą poziomu cukru we krwi.*

**DR N. MED. CARRIE DIULUS**, dyrektor medyczny  
Crystal Clinic Spine Wellness Center

*Cukrzycę można wyleczyć jako przewodnik jest bezwstydnie prowokacyjny, a jednak praktyczny... to przejrzysta strategia kontrolowania poziomu cukru we krwi, zdrowia i życia dla każdego.*

**DR WILL COLE**, wiodący praktyk medycyny funkcjonalnej  
oraz dydaktyk w [drwillcole.com](http://drwillcole.com)

*Z charakterystycznym dla siebie humorem Jason Fung zdradza sekret, że cukrzycę typu 2 można cofnąć dzięki odpowiedniemu połączeniu diety i stylu życia – możesz odzyskać zdrowie i vitalność. Dr Fung nauczy cię jak.*

**MGR CHIRURGII AMY BERGER**, autorka książki Koniec Alzheimerera

*Cukrzycę można wyleczyć rozwiewa mgłę wokół cukrzycy typu 2 i podkreśla, że w przypadku większości ludzi można jej uniknąć lub cofnąć.*

**DR N. MED. KARIM KHAN**, *British Journal of Sports Medicine*

dr Jason Fung  
Przedmowa Nina Teicholz

# CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

NATURALNE METODY ZAPOBIEGANIA  
I ODWRACANIA SKUTKÓW CUKRZYCY TYPU 2

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-8168-051-6

TYTUŁ ORYGINAŁU: *The Diabetes Code: Prevent and Reverse Type 2 Diabetes Naturally*

The Diabetes Code © Jason Fung, 2018  
First Published by Greystone Books Ltd.  
343 Railway Street, Suite 201, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Pragnę zadedykować tę książkę mojej pięknej żonie, Minie.  
Jesteś moją gwiazdą, bez której bym przepadł.  
Jesteś moim życiem, moją miłością, jesteś dla mnie wszystkim.*



# SPIS TREŚCI

.....

<i>Przedmowa</i> . . . . .	9
<i>Jak przywrócić zdrowie i zapobiegać cukrzycy typu 2</i> <i>– Szybki przewodnik</i> . . . . .	15
<b>Część 1: Epidemia</b> . . . . .	27
Rozdział 1: W jaki sposób cukrzyca typu 2 stała się epidemią . . . . .	29
Rozdział 2: Różnice pomiędzy cukrzycą typu 1 a cukrzycą typu 2 . . . . .	43
Rozdział 3: Wpływ na cały organizm . . . . .	53
<b>Część 2: Hiperinsulinemia i insulinooporność</b> . .	69
Rozdział 4: Cukrzyca osób otyłych: podstęp kalorii . .	71
Rozdział 5: Rola insuliny w magazynowaniu energii. .	87
Rozdział 6: Insulinooporność: zjawisko nadmiaru . .	97

<b>Część 3: Cukier i wzrost częstotliwości zachorowań na cukrzycę typu 2.</b>	117
Rozdział 7: Cukrzyca, choroba podwójnego defektu.	119
Rozdział 8: Związek między fruktozą a insulinopornością.	141
Rozdział 9: Związek z syndromem metabolicznym	157
<b>Część 4: Jak nie leczyć cukrzycy typu 2</b>	175
Rozdział 10: Insulina: to nie jest odpowiedź na cukrzycę typu 2	177
Rozdział 11: Doustne leki przeciwcukrzycowe: to nie jest rozwiązanie	195
Rozdział 12: Diety niskokaloryczne i ćwiczenia: to nie jest rozwiązanie	213
<b>Część 5: Jak skutecznie leczyć cukrzycę typu 2</b>	225
Rozdział 13: Nauka płynąca z operacji bariatrycznych	227
Rozdział 14: Diety ze zmniejszoną ilością węglowodanów	239
Rozdział 15: Sporadyczne głodówki	261
<i>Postowie</i>	287
<i>Dodatek: Przykładowy dwutygodniowy plan posiłków</i>	297
<i>Przypisy</i>	301



## PRZEDMOWA

.....

**W** ciągu zaledwie jednego pokolenia cukrzyca z rzadkości stała się epidemią, ten katastrofalny zwrot budzi pytania: dlaczego pojawiło się tak wielu chorych i to tak nagle? I dlaczego władzom odpowiedzialnym za zdrowie nie udało się wyjaśnić ani znaleźć sposobu leczenia tak druzgocącej plagi, mimo że wydały na to miliony dolarów? Zasadniczo porzuciły poszukiwanie lekarstwa, ogłaszając cukrzycę typu 2 przewlekłą, postępującą chorobą, która skazuje chorych na powolne, bolesne słabnięcie i wczesną śmierć.

Smutne jest to, że eksperci w dziedzinie cukrzycy na całym świecie doszli do wniosku, że jedyną nadzieją dla chorych jest kontrolowanie lub opóźnianie choroby poprzez ciągnącą się do końca życia zależność od leków połączoną ze wspomaganie urzędzeniami medycznymi i operacjami. Nie kładzie się nacisku na lepsze odżywianie. Zamiast tego czterdzieści pięć międzynarodowych medycznych i naukowych towarzystw i stowarzyszeń w 2016 roku stwierdziło, że operacje bariatryczne,

które są zarówno kosztowne, jak i ryzykowne, powinny być główną metodą w leczeniu cukrzycy. Innym, ostatnio zatwierdzonym pomysłem jest nowa procedura pomagająca stracić na wadze, polegająca na wszczępieniu do żołądka cienkiej rurki, która usuwa pokarm z organizmu, zanim zostaną wchłonięte wszystkie kalorie; niektórzy nazywają to „aprobowaną medycznie bulimią”. To wszystko to dodatek do podstawowego reżimu dla diabetyków: wielu kosztujących setki dolarów miesięcznie leków, do których należy insulina – lek, który paradoksalnie często powoduje *przybieranie* na wadze.

Te techniki radzenia sobie z cukrzycą są kosztowne, inwazyjne i nie robią nic, by odwrócić cukrzycę – ponieważ, jak dr Fung wyjaśnia w *Cukrzycę można wyleczyć*, „nie możesz stosować leków [lub urządzeń], by leczyć chorobę związaną z dietą”.

Przełomową ideą, którą doktor Fung przedstawia na tych stronach jest to, że cukrzyca wywoływana jest przez reakcję insuliny w naszych organizmach na przewlekłą nadmierną konsumpcję węglowodanów i najlepszym oraz najbardziej naturalnym sposobem odwrócenia choroby jest ograniczenie ich konsumpcji. Niskowęglowodanowa dieta w leczeniu otyłości jest nie tylko praktykowana przez setki lekarzy na całym świecie, ale również opowiada się za nią ponad siedemdziesiąt pięć badań klinicznych, przeprowadzonych na tysiącach ludzi, włączając kilka badań trwających dwa lata, które ustaliły, że dieta jest bezpieczna i skuteczna.

Godne uwagi jest to, że praktyka ograniczania węglowodanów przy cukrzycy sięga ponad sto lat wstecz, kiedy to dieta uważana była za standardowy sposób leczenia. Według pism medycznych sir Williama Oslera, „ojca współczesnej medycyny”, z 1923 roku, choroba definiowana była jako taka, w której

„normalne wykorzystywanie węglowodanów jest zakłócone”. Wkrótce po tym, gdy dostępna stała się farmaceutyczna insulina, ta rada zmieniła się pozwalając, aby normą znów stało się większe spożycie węglowodanów.

Idea Oslera nie została wskrzeszona, dopóki dziennikarz naukowy Gary Taubes nie odkopał jej i nie rozwinął w obszerny intelektualny model hipotezy „węglowodanowo-insulinowej” w swojej książce z 2007 roku, *Good Calories, Bad Calories*. Współczesny kliniczny model dla cukrzycy został przedstawiony przez naukowców Stephen D. Phinneya i Jaffa S. Volka oraz przez internistę Richarda K. Bernsteina<sup>2</sup>.

Dzięki ekscytującym doświadczeniom wyływają teraz dowody badań klinicznych, szczególnie dotyczące cukrzycy. Podczas pisania tej przedmowy trwa przynajmniej jedno badanie, obejmujące 330 osób, nad leczeniem choroby za pomocą diety bardzo ubogiej w węglowodany. Po upływie roku badacze odkryli, że 97% pacjentów zmniejszyło dawkę lub zaprzestało stosowania insuliny, a u 58% nie można już było formalnie zdiagnozować cukrzycy<sup>3</sup>. Innymi słowy, ci pacjenci skutecznie cofnęli skutki cukrzycy, po prostu ograniczając węglowodany – to odkrycie powinno być porównane do oficjalnych standardów leczenia cukrzycy, według których istnieje stuprocentowa pewność, że choroba jest „nieodwracalna”.

Doktor Fung, praktykujący nefrolog, który zyskał sławę przedstawiając sporadyczne głodówki jako sposób na kontrolowanie otyłości, jest żarliwym orędownikiem podejścia niskowęglowodanowego. Oprócz swoich fascynujących spostrzeżeń, ma również dar wyjaśnienia złożonej nauki jasno i wyraźnie, za pomocą anegdot. Nie da się zapomnieć na przykład obrazu japońskich podróżnych w godzinach szczytu, wpychanych do zatłoczonych wagoników metra, jako metafory nadmiaru krążącej

glukozy pakowanej do każdej jednej komórki organizmu. Pojmujemy to: organizm nie poradzi sobie z tak dużą ilością glukozy! Doktor Fung wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również prawdopodobnie do mnóstwa innych powiązanych przewlekłych chorób.

Nasuwa się oczywiste pytanie, dlaczego to niskowęglowodanowe podejście nie jest powszechnie znane. Sześć miesięcy przed napisaniem przeze mnie tej przedmowy w tak szanowanych wydawnictwach, jak *New York Times*, *Scientific American* i magazyn *Time* pojawiły się obszerne artykuły o otyłości, jednak wśród tysięcy napisanych słów ledwie wspomniano to, które może wiele wyjaśnić: insulinę. To przeoczenie jest kłopotliwe, ale jest także odzwierciedleniem szerzących się w społeczności prawdziwych uprzedzeń ekspertów, którzy przez pół wieku popierali całkiem inne podejście.

Polegało ono oczywiście na liczeniu kalorii i unikaniu tłuszczu. W ostatnich latach władze, łącznie z amerykańskim Ministerstwem Rolnictwa oraz Ministerstwem Zdrowia i Usług Społecznych, które wspólnie opublikowały *Wskazówki Dotyczące Odżywiania dla Amerykanów*, a także Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne odstąpiły od popierania diety „niskotłuszczowej”, jednak wciąż wierzą, że kontrola wagi może być wyjaśniona przez niewiele więcej niż model „kalorii wchodzących i kalorii wychodzących”. Nauka demaskuje tę myśl, a epidemie przewlekłych chorób do tej pory nie zostały przez nią powstrzymane, ale jej urzekająca prostota i powszechne poparcie ze strony ekspertów pozwalają się jej utrzymywać.

Gorzka rzeczywistość jest taka, że obecnie większość towarzystw medycznych jest w dużej części sponsorowana przez firmy farmaceutyczne i firmy produkujące urządzenia medyczne,

których nie interesuje rozwiązanie w postaci diety. W zasadzie dieta, która odwraca chorobę i kończy potrzebę przyjmowania leków, jest sprzeczna z ich interesami. To musi wyjaśniać, dlaczego uczestnicy ostatniego dorocznego spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego (ADA) twierdzili, że w morzu prezentacji urzędzeń medycznych i operacji prawie całkowicie brak było jakichkolwiek informacji o dietach niskowęglowodanowych. A ten fakt musi wyjaśniać, dlaczego, gdy dyrektorzy medyczni dwóch klinik leczących otyłość (łącznie z kliniką na Uniwersytecie Harvarda) napisali do *New York Timesa* komentarz o braku dyskusji na temat diety podczas konferencji ADA w 2016 roku, sama ADA ich storpedowała<sup>4</sup>. Można założyć też, że oprócz finansowego konfliktu interesów, u ekspertów zderzenie z informacją, że ich wiedza i porady z ostatnich 50 lat były po prostu błędne, musi wywoływać dysonans poznawczy. Właściwie bardziej niż złe: szkodliwe.

Oto naga prawda: sukces ograniczenia węglowodanów bezpośrednio wskazuje na to, że ostatnie kilka dekad niskotłuszczowego, *wysokowęglowodanowego* odżywiania prawie na pewno napędziło epidemię otyłości i cukrzycy, którym miało zapobiegać. To druzgocące podsumowanie pół wieku wysiłków włożonych zdrowie publiczne, ale jeśli mamy mieć jakąkolwiek nadzieję na odwrócenie tych epidemii, musimy zaakceptować tę możliwość, zacząć zgłębiać alternatywną naukę zawartą w tej książce i rozpocząć nową drogę – dla dobra prawdy, nauki i lepszego zdrowia.

**NINA TEICHOLZ,**

autorka międzynarodowego bestselleru *The Big Fat Surprise* (Simon & Schuster, 2014).



## **JAK PRZYWRÓCIĆ ZDROWIE I ZAPOBIEGAĆ CUKRZYCY TYPU 2 – SZYBKI PRZEWODNIK**

.....

**T**rzydzieści lat temu do domowego sprzętu elektronicznego, takiego jak nowy odtwarzacz wideo, dołączono grupą instrukcję. „Przeczytaj dokładnie przed rozpoczęciem ustawiania”, głosiła, a następnie przedstawiała szczegółowe procedury ustawień i wskazówki rozwiązywania problemów, które skrupulatnie opisywały wszystko, co może pójść źle. Większość z nas ignorowała tę instrukcję, podłączając nowy nabytek do prądu, a następnie próbując wykombinować resztę, gdy migający zegar zaczął wskazywać 12:00.

Dziś do nowego sprzętu elektronicznego dołącza się szybki przewodnik, który przedstawia kilka podstawowych kroków, dzięki którym urządzenie zacznie działać. Wszystko inne nadal przedstawione jest w szczegółowej instrukcji, którą obecnie często znaleźć można w Internecie, ale tak naprawdę nie ma potrzeby sięgania do niej, dopóki nie zechcesz, aby twoje

urządzenie wykonywało bardziej złożone funkcje. W ten sposób instrukcje stały się znacznie bardziej użyteczne.

Ta część książki jest szybkim przewodnikiem po cofaniu i zapobieganiu cukrzycy typu 2. To krótkie wprowadzenie w tematykę choroby: czym ona jest, jakie konwencjonalne podejścia do leczenia nie działają i co możesz dziś zrobić, aby skutecznie zarządzać swoim zdrowiem.

## **FAKT: CUKRZYCA TYPU 2 JEST W PEŁNI ODWRACALNA I MOŻNA JEJ ZAPOBIEC**

.....

WIĘKSZOŚĆ LEKARZY uważa cukrzycę typu 2 za chorobę przewlekłą i postępującą. To propaguje ideę, że cukrzyca typu 2 jest ulicą jednokierunkową, wyrokiem bez możliwości warunkowego zwolnienia: choroba ciągle się pogarsza, aż w końcu pacjent zaczyna potrzebować zastrzyków z insuliny.

W rzeczywistości jest to wielkie kłamstwo, co jest wspólną wiadomością dla każdego, u kogo zdiagnozowano stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2. Rozpoznanie błędnego rozumowania w tym przekonaniu jest kluczowym pierwszym krokiem do cofnięcia choroby. Właściwie większość ludzi już intuicyjnie to rozpoznaje. Śmiesznie łatwo jest udowodnić, że cukrzyca typu 2 jest prawie zawsze odwracalna.

Załóżmy, że masz przyjaciela, u którego zdiagnozowano cukrzycę typu 2, co oznacza, że poziom glukozy w jego krwi nieustannie wykracza poza normę. Przyjaciel ciężko pracuje, by schudnąć przynajmniej dwadzieścia kilogramów, co pozwala mu przestać przyjmować leki obniżające poziom glukozy, ponieważ ten jest normalny. Co byś mu powiedział? Prawdopodobnie coś w stylu „Dobra robota. Naprawdę o siebie dbasz. Tak trzymaj!”.



To, czego byś *nie* powiedział, to coś w stylu „Ale z ciebie kłamca. Mój lekarz mówi, że to przewlekła i postępująca choroba, więc na pewno kłamiesz”. Wydaje się oczywiste, że cukrzyca cofnęła się, ponieważ twój przyjaciel zrzucił te wszystkie kilogramy. I o to chodzi: *cukrzyca typu 2 jest chorobą odwracalną*.

Intuicyjnie wyczuwamy, że to prawda. Ale tylko zmiany w diecie i stylu życia – *nie* leki – cofną tę chorobę, po prostu dlatego, że cukrzyca typu 2 jest w dużej mierze chorobą związaną z dietą. Najważniejszym czynnikiem jest oczywiście utrata wagi. Większość leków stosowanych w leczeniu cukrzycy typu 2 nie powoduje utraty wagi. Wprost przeciwnie. Insulina, na przykład, znana jest z tego, że powoduje *przybieranie* na wadze. Gdy pacjenci zaczynają przyjmować zastrzyki z insuliny, by leczyć cukrzycę typu 2, często wyczuwają, że idą złą drogą.

Moi pacjenci z cukrzycą często mówią: „Doktorze, zawsze mówił pan, że utrata wagi jest kluczem do cofnięcia cukrzycy, a jednak zapisał mi pan lek, przez który przytyłem 12 kilogramów. Czy to może być dobre?”. Nigdy nie miałem satysfakcjonującej odpowiedzi na to ważne pytanie, ponieważ taka nie istnieje. Prawda jest taka, że to nie było dobre. Kluczem do właściwego leczenia cukrzycy była utrata wagi. Na logikę, ponieważ insulina powodowała przybieranie na wadze, nie poprawiała stanu zdrowia; w rzeczywistości jeszcze pogłębiała chorobę.

Ponieważ utrata wagi jest kluczem do odwrócenia cukrzycy typu 2, leki tu nie pomagają. Tylko udajemy, że tak jest, co jest powodem tego, że większość lekarzy uważa, iż cukrzyca typu 2 jest przewlekła i postępująca. Unikaliśmy zmierzenia się z niewygodną prawdą: *leki nie wyleczą choroby związanej z dietą*. Są mniej więcej tak samo użyteczne, jak zebranie rurki do nurkowania na wyścig rowerowy. Problemem nie jest choroba, ale to, jak ją leczymy.

Te same zasady stosowane przy odwracaniu cukrzycy typu 2 odnoszą się również do jej zapobiegania. Otyłość i cukrzyca typu 2 są blisko ze sobą związane i generalnie większa waga zwiększa ryzyko choroby. Korelacja nie jest idealna, ale mimo to utrzymanie zdrowej wagi jest pierwszym krokiem do zapobiegania chorobie.

Wielu ludzi uważa cukrzycę typu 2 jako nieuchronną część współczesnego życia, ale to po prostu nieprawda. Epidemia cukrzycy typu 2 tak naprawdę zaczęła się dopiero pod koniec lat 80. Musimy więc cofnąć się jedynie o jedno pokolenie, by znaleźć sposób życia, który może zapobiec większości przypadków tej choroby.

## **FAKT: CUKRZYCĘ TYPU 2 POWODUJE NADMIAR CUKRU**

.....

W SWOJEJ ISTOCIE cukrzyca typu 2 może być rozumiana jako choroba spowodowana przez nadmiar insuliny, którą nasz organizm wydziela, gdy spożywamy zbyt dużo cukru. Ujęcie problemu w ten sposób jest niezwykle potężne, ponieważ rozwiązanie staje się od razu oczywiste. Musimy obniżyć poziom insuliny, redukując spożycie cukru w diecie i przetworzone węglowodany (formę cukru).

Wyobraź sobie swój organizm jako wielką miskę cukru. Po narodzeniu miska jest pusta. W ciągu kilku dekad spożywasz cukier i przetworzone węglowodany, a miska się wypełnia. W pewnym momencie, gdy jesz, cukier wpada do miski i wysypuje się, ponieważ miska jest już pełna.

Ta sama sytuacja ma miejsce w twoim organizmie. Gdy spożywasz cukier, twój organizm wydziela hormon insulinę,

by pomóc przetransportować cukier do komórek, gdzie jest przetwarzany na energię. Jeśli nie spalisz tego cukru wystarczająco, to w ciągu kilku dekad twoje komórki całkowicie się nim wypełnią i nie będą w stanie przyjąć więcej. Następnym razem, gdy spożyjesz cukier, insulina nie będzie w stanie wcisnąć go do twoich zalanych nim komórek, więc wyleje się do krwi. Cukier krąży we krwi w formie zwanej glukozą, ale jej zbyt duża ilość – znana jako wysoki poziom glukozy we krwi – jest głównym objawem cukrzycy typu 2.

Gdy we krwi znajduje się zbyt dużo glukozy, insulina nie jest w stanie wykonywać swojego zadania dostarczania cukru do komórek. Mówimy wtedy, że organizm jest odporny na insulinę, ale tak naprawdę nie jest to wina insuliny. Głównym problemem jest to, że komórki są zalane glukozą. Wysoki poziom glukozy jest tylko częścią problemu. Nie tylko we krwi jest zbyt wiele glukozy, jest jej także zbyt dużo we wszystkich komórkach. Cukrzyca typu 2 jest po prostu zjawiskiem przepełnienia, które następuje, gdy *w całym organizmie* jest za dużo glukozy.

W reakcji na nadmiar glukozy we krwi organizm wydziela jeszcze więcej insuliny, by pokonać oporność. To wtłacza jeszcze więcej glukozy do przepełnionych komórek, by utrzymać normalny poziom krwi. To działa, ale skutek jest tymczasowy, ponieważ nie rozwiązuje to problemu nadmiaru cukru; przenosi jedynie nadmiar z krwi do komórek, jeszcze pogarszając insulinooporność. W pewnym momencie, nawet przy większej ilości insuliny, organizm nie jest w stanie wtłoczyć większej ilości cukru do komórek.

Pomyśl o pakowaniu walizki. Na początku ubrania mieszczą się w pustej walizce bez żadnego problemu. Jednak gdy walizka jest pełna i trudno jest wcisnąć dwa ostatnie t-shirty, dochodzisz do momentu, kiedy nie możesz zamknąć walizki. Można

powiedzieć, że zdaje się ona być oporna na ubrania. Przypomina to zjawisko przepętnienia, które widzimy w naszych komórkach.

Gdy walizka jest pełna, możesz po prostu użyć więcej siły, by wcisnąć ostatnie dwa t-shirty. Ta strategia zadziała tylko tymczasowo, ponieważ nie rozwiążesz ukrytego problemu przepętnionej walizki. Gdy wciskasz do niej więcej koszulek, problem – nazwijmy go walizko-opornością – jeszcze się pogarsza. Najlepszym rozwiązaniem jest usunięcie niektórych ubrań z walizki.



Co się dzieje w organizmie, jeśli nie usuniemy nadmiaru glukozy? Po pierwsze, zwiększa ilość wytwarzanej insuliny, próbując wcisnąć glukozę do komórek. Ale to tylko powoduje większą insulinooporność, co tworzy błędne koło. Gdy poziom insuliny nie może dotrzymać tempa narastającej oporności, poziom glukozy wzrasta. To wtedy twój lekarz prawdopodobnie zdiagnozuje cukrzycę typu 2.

Lekarz może przepisać ci leki, takie jak insulina w zastrzykach lub lek o nazwie metformina, by obniżyć poziom glukozy, ale *te leki nie usuną z organizmu nadmiaru glukozy*. Po prostu będą usuwać glukozę z krwi i wtlaczać z powrotem do organizmu. Następnie trafi ona do innych organów, takich jak nerki, nerwy, oczy i serce, gdzie w końcu może wywołać inne problemy. Podstawowy problem pozostaje oczywiście niezmieniony.

Pamiętasz miskę, która była pełna cukru? Wciąż jest pełna. Insulina po prostu przeniosła glukozę z krwi, gdzie mogłeś ją zobaczyć, do ciała, gdzie jej nie widzisz. Następnym razem, gdy będziesz jeść, cukier znów wyleje się do krwi, a ty wstrzykniesz sobie insulinę, by przenieść go do ciała. Czy myślisz o tym jako niedomkniętej walizce czy też przepełnionej misce, to wciąż jest to samo zjawisko.

Im więcej glukozy wmuszasz w swoje ciało, tym więcej insuliny ono potrzebuje, by pokonać opór. Ale ta insulina tylko wytwarza większy opór, ponieważ komórki stają się coraz bardziej rozdęte. Gdy już przekroczysz to, co twój organizm może wytworzyć naturalnie, do akcji mogą wkroczyć leki. Na początku potrzebujesz tylko jednego leku, ale ostatecznie są to dwa lub trzy leki, a ich dawki rosną. Chodzi o to, że gdy przyjmujesz coraz więcej leków, aby utrzymać glukozę na tym samym poziomie, twoja cukrzyca w rzeczywistości się nasila.

### **Konwencjonalne sposoby leczenia cukrzycy: jak pogorszyć sprawę**

POZIOM INSULINY we krwi poprawił się dzięki insulinie, ale cukrzyca się nasiliła. Leki tylko ukryły poziom glukozy we krwi, wciskając ją do już rozdętych komórek. Cukrzyca *wygląda* lepiej, ale w rzeczywistości jest bardziej zaawansowana.

Lekarze mogą sobie pogratulować iluzji dobrze wykonanej pracy, nawet jeśli pacjenci są coraz bardziej chorzy. Żadna ilość leków nie zapobiega atakom serca, zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepotie, które są skutkiem nasilania się cukrzycy. „No cóż” – mówi lekarz – „to przewlekła, postępująca choroba”.

Oto analogia. Wyobraź sobie, że ukrywanie śmieci pod łóżkiem zamiast wyrzucania ich pozwala ci udawać, że twoje mieszkanie jest czyste. Gdy pod łóżkiem nie ma już miejsca, możesz wrzucić śmieci do szafy. Właściwie chowasz je wszędzie tam, gdzie są dla ciebie niewidoczne: w piwnicy, na strychu, a nawet w łazience. Ale jeśli wciąż będziesz chował śmieci, w końcu w mieszkaniu zaczną naprawdę śmierdzieć, ponieważ zaczną się rozkładać. Zamiast je ukrywać, *musisz je wyrzucić*. Jeśli rozwiązanie problemu twojej przepełnionej walizki i zaśmieconego domu wydaje się oczywiste, rozwiązanie dla problemu nadmiaru glukozy, który to prowadzi do nadmiaru insuliny, powinno również wydawać się oczywiste: *pozbaądź się jej!* Ale standardowy sposób leczenia cukrzycy typu 2 stosuje tę samą błędną logikę ukrywania glukozy zamiast jej wyeliminowania. Jeśli rozumiemy, że nadmiar glukozy we krwi jest toksyczny, dlaczego nie potrafimy zrozumieć, że nadmiar glukozy w organizmie również jest toksyczny?

## **FAKT: CUKRZYCA TYPU 2**

### **DOTYKA KAŻDEGO ORGANU W ORGANIZMIE**

.....

CO SIĘ DZIEJE, gdy nadmiar glukozy gromadzi się w organizmie przez dziesięć lub dwadzieścia lat? Każda komórka ciała zaczyna gnić, i to właśnie dlatego cukrzyca typu 2, w przeci-

wieństwie do praktycznie każdej innej choroby, dotyka każdego jednego organu. Twoje oczy gniją i stajesz się ślepy. Twoje nerki gniją i potrzebujesz dializ. Twoje serce gnije i masz ataki serca oraz niewydolność serca. Twój mózg gnije i zapadasz na chorobę Alzheimera. Gnije twoja wątroba i masz chorobę stłuszczeniową wątroby oraz marskość. Gniją twoje nogi i dostajesz wrzodów na stopach. Gniją twoje nerwy i pojawiają się neuropatia cukrzycowa. Żadna część twojego ciała nie zostaje oszczędzona.

Standardowe leki nie zapobiegają postępowi niewydolności organów, ponieważ nie pomagają wydalic ładunku toksycznego cukru. Siedem międzynarodowych, przeprowadzonych w wielu centrach badawczych randomizowanych badań z grupą kontrolną placebo udowodniło, że standardowe leki obniżające poziom glukozy nie zmniejszają ryzyka choroby serca, głównego zabójcy pacjentów z cukrzycą. Udajemy, że te obniżające poziom glukozy leki sprawiają, że ludzie są zdrowsi, ale to kłamstwo. Przeoczyliśmy prostą prawdę: nie możesz stosować leków, by wyleczyć chorobę związaną z dietą.

## **FAKT: CUKRZYCĘ TYPU 2 MOŻNA COFNAĆ I ZAPOBIEGAĆ BEZ UŻYCIA LEKÓW**

.....

GDY ZROZUMIEMY, że cukrzyca typu 2 jest po prostu z nadmiarem cukru w organizmie, rozwiązanie staje się oczywiste. Pozbądź się cukru. Nie ukrywaj go. Pozbądź się go. Tak naprawdę są tylko dwa sposoby, by tego dokonać:

1. Spożywaj mniej cukru.
2. Spal pozostały cukier.

To tyle. Tylko tyle musimy zrobić. Najlepsza część? To wszystko jest naturalne i zupełnie bezpłatne. Żadnych leków. Żadnych operacji. Żadnych kosztów.

### **Krok 1: Spożywaj mniej cukru**

PIERWSZYM KROKIEM jest wyeliminowanie całego cukru i przetworzonych węglowodanów z naszej diety. Dodatkowe cukry i cukry dodawane do pokarmów nie mają wartości odżywczej i możesz bezpiecznie je wycofać. Złożone węglowodany, które są po prostu długimi łańcuchami cukrów i wysoko przetworzone węglowodany, takie jak mąka, są szybko przetworzone na glukozę. Optymalną strategią jest ograniczenie lub wyeliminowanie pieczywa i makaronów z białej mąki, a także białego ryżu i ziemniaków.

Powinieneś utrzymać umiarkowanie wysokie spożycie białek. Gdy białko w diecie, takie jak mięso, jest trawione, rozkłada się na aminokwasy. Odpowiednie białka potrzebne są dla dobrego zdrowia, ale nadmiar aminokwasów nie może być magazynowany w organizmie, więc wątroba przekształca je w glukozę. Dlatego spożywanie zbyt dużej ilości białka dostarcza organizmowi cukru. Zatem powinieneś unikać wysoko przetworzonych skoncentrowanych źródeł białka, takich jak koktajle proteinowe, batoniki białkowe i białko w proszku.

A co z tłuszczem w diecie? Naturalne tłuszcze, takie jak te znajdujące się w awokado, orzechach i oliwie z oliwek – głównych składnikach diety śródziemnomorskiej – mają minimalny wpływ na poziom glukozy lub insuliny i znane są z tego, że mają dobry wpływ zarówno na serce, jak i na cukrzycę. Jajka i masło również są wspaniałym źródłem naturalnych tłuszczów. Cholesterol w diecie, który często związany jest z tymi pokarmami, okazał się nie mieć szkodliwego wpływu na ludzki organizm.



Spożywanie tłuszczów w diecie nie prowadzi do cukrzycy typu 2 ani do choroby serca. Właściwie jest ono korzystne, ponieważ pomaga ci osiągnąć uczucie sytości bez doprowadzania cukru do organizmu. *Aby wprowadzać mniej cukru do organizmu spożywaj nieprzetworzone, naturalne pokarmy. Dbaj, aby w twojej diecie mało było przetworzonych węglowodanów, umiarkowana ilość białka i duża ilość naturalnych tłuszczów.*

## **Krok 2: Spal pozostały cukier**

ĆWICZENIA – zarówno aerobowe, jak i wytrzymałościowe – mogą mieć korzystny wpływ na leczenie cukrzycy typu 2, ale w mniejszym stopniu wpływa na chorobę niż dieta. Głodówka jest najprostszą i najpewniejszą metodą zmuszenia twojego ciała, by spaliło cukier.

Głodówka jest tylko przeciwieństwem jedzenia: jeśli nie jesz, pościsz. Gdy jesz, twoje ciało magazynuje energię z pokarmu; gdy pościsz, twoje ciało spala energię z pokarmu. Glukoza jest najłatwiej dostępnym źródłem energii z pokarmu, dlatego jeśli wydłużysz okres głodówki, możesz spalić zmagazynowany cukier.

Choć może to brzmieć poważnie, głodówka jest dosłownie najstarszą znaną terapią związaną z dietą i bez problemów jest praktykowana od wieków. Jeśli przyjmujesz leki na receptę, powinieneś poradzić się lekarza, ale rezultat jest taki:

Jeśli nie będziesz jadł, czy poziom glukozy spadnie? Oczywiście.

Czy jeśli nie będziesz jadł, to stracisz na wadze? Oczywiście.  
Na czym więc polega problem? Ja go nie widzę.

*Popularną strategią, aby spalić cukier, jest poszczenie przez 24 godziny, dwa do trzech razy w tygodniu. Innym popularnym podejściem jest 16-godzinna głodówka, pięć do sześciu razy w tygodniu.*

Sekret cofnięcia cukrzycy typu 2 leży w zasięgu ręki. Wymaga jedynie otwartego umysłu, by zaakceptować nowy model i odwagi, by sprzeciwić się konwencjonalnej mądrości. Znasz podstawy i jesteś gotowy, by zacząć. Ale aby naprawdę zrozumieć, dlaczego cukrzyca typu 2 jest epidemią i co możesz zrobić, by skutecznie radzić sobie z własnym zdrowiem, czytaj dalej. Powodzenia.

**CZĘŚĆ**  
**PIERWSZA**

**Epidemia**



## W JAKI SPOSÓB CUKRZYCA TYPU 2 STAŁA SIĘ EPIDEMIA

.....

**S**WIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA opublikowała pierwszy *Globalny Raport o Cukrzycy* w 2016 roku i nie były to dobre wiadomości. Cukrzyca jest bezlitosną katastrofą. Od 1980 roku – jedno pokolenie – liczba ludzi dotkniętych cukrzycą na świecie wzrosła czterokrotnie. Jak ta starożytna choroba nagle stała się plagą XXI wieku?

### KRÓTKA HISTORIA CUKRZYCY

.....

CUKRZYCA ROZPOZNAWANA jest od tysięcy lat. Starożytne egipskie pismo medyczne, *papyrus Ebersa*, napisane około 1550 roku p.n.e. po raz pierwszy opisywało schorzenie „wydalania zbyt dużej ilości moczu”<sup>5</sup>. Mniej więcej w tym samym czasie starożytne pisma hinduskie omawiały chorobę *madhumeha*, co w wolnym tłumaczeniu oznacza „miodowy mocz”<sup>6</sup>. Chorzy, często dzieci, w tajemniczy sposób nieubłaganie tracili na

wadze. Próby powstrzymania chudnięcia były nieskuteczne pomimo nieustannego karmienia, a choroba prawie zawsze kończyła się śmiercią. Co ciekawe, niewytłumaczalnie słodki mocz chorych przyciągał mrówki.

Około 250 roku p.n.e. grecki medyk, Apoloniusz z Memphis, nazwał chorobę *diabetes* (nazwa łacińska, funkcjonująca w języku angielskim – przyp. tłum.), która sama w sobie kojarzyła się tylko z nadmiernym wydalaniem moczu. W 1675 roku Thomas Willis do łacińskiej nazwy *diabetes* dodał *mellitus*, co oznaczało „z miodu”. Ten deskryptor odróżnia cukrzycę od innej, mało popularnej choroby, *diabetes insipidus*, moczówki prostej. Najczęściej powodowana przez urazowe uszkodzenie mózgu, moczówka prosta również charakteryzuje się nadmiernym wydalaniem moczu, ale mocz nie jest słodki. *Inspidus* oznacza „mdły”.

Kolokwialnie, nieswoiste określenie *diabetes* odnosi się do *diabetes mellitus*, ponieważ jest ona znacznie częstsza niż moczówka prosta. W tej książce nie pojawi się już więcej dyskusja na temat moczówki prostej.

W pierwszym wieku naszej ery grecki lekarz, Areteusz z Kapadocji, stworzył klasyczny opis cukrzycy typu 1, czyli „rozpuszczanie się ciała i kończyn w mocz”. To podsumowanie wychwytuje podstawowe cechy tej choroby w jej nieleczonej formie: nadmierne wytwarzanie moczu towarzyszy prawie całkowitemu niszczeniu wszystkich tkanek. Pacjenci nie mogą przytyć, bez względu na to, co jedzą. Areteusz dalej pisał, że „życie (z cukrzycą) jest krótkie, obrzydliwe i bolesne”, ponieważ nie istniał skuteczny sposób leczenia. Przed pacjentem jawiła się z góry ustalona droga do śmierci.

Próbowanie moczu chorego pacjenta, by sprawdzić słodycz, było klasycznym testem diagnostycznym cukrzycy (fuu...).

W 1776 roku angielski lekarz Matthew Dobson (1732–1784) rozpoznał cukier jako substancję powodującą ten charakterystyczny słodki smak. Słodycz znaleźć można było nie tylko w moczu, ale również we krwi. Powoli pojawiało się zrozumienie cukrzycy, ale rozwiązanie problemu wciąż było poza zasięgiem.

W 1797 roku szkocki chirurg wojskowy, John Rollo, stał się pierwszym lekarzem, który sformułował sposób leczenia niosący ze sobą rozsądne oczekiwanie skuteczności. Zaobserwował on znaczną poprawę u pacjentów z cukrzycą odżywiających się wyłącznie mięsem. Biorąc pod uwagę ponurą prognozę przy cukrzycy, to podejście było przełomem. Ta niezwykle niskowęglowodanowa dieta była pierwszym tego rodzaju sposobem leczenia cukrzycy.

Dla kontrastu, francuski lekarz Pierre Piorry (1794–1879) radził cukrzykom, by spożywali duże ilości cukru, aby zastąpili to, co stracili z moczem. Choć ta logika wtedy wydawała się rozsądna, nie była to skuteczna strategia. Jego chory na cukrzycę kolega, który niestety zastosował się do tej rady, zmarł, a historia obecnie śmieje się z dobrego doktora Piorry<sup>7</sup>. Jednak ten rezultat przepowiedział ponury cień naszej własnej nieskutecznej rady, by w leczeniu cukrzycy typu 2 stosować wysokowęglowodanową dietę.

Apollinaire Bouchardat (1806–1886), który czasami nazywany jest twórcą współczesnej diabetologii, ustalił własną dietę terapeutyczną w oparciu na obserwacji, że okresowy głód podczas wojny francusko-pruskiej w 1870 roku redukował glukozę w moczu. Jego książka, *De la Glycosurie ou diabète sucré (Cukromocz lub Cukrzyca)* przedstawiała jego wyczerpującą strategię diety, która zakazywała wszystkich pokarmów bogatych w cukry i skrobie.