

**PROGRAM DR. BARNARDA DLA
ODWRÓCENIA
SKUTKÓW
CUKRZYCY**

dr Neal Barnard

**PROGRAM DR. BARNARDA DLA
ODWRÓCENIA
SKUTKÓW
CUKRZYCY**

Naturalna metoda potwierdzona naukowo

**Zawiera przepisy
Bryanny Clark Grogan**

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-417-0

Tytuł oryginału: *Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes:
The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs*

© 2017, 2008, 2006 by Neal D. Barnard, MD
This translation published by arrangement with Rodale Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. 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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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

*Tę książkę dedykuję mojemu śp. ojcu, dr. Donaldowi M. Barnardowi,
życzliwemu i mądrymu lekarzowi, oraz uczestnikom naszych badań.
Jestem Wam niezwykle wdzięczny za Wasz wkład w powstanie tej książki.*

Rzetelne badania naukowe doktora Barnarda stały się punktem zwrotnym dla leczenia cukrzycy. Ta książka – o rewolucyjnej treści, pisana przejrzystym językiem – dzięki swojemu prostemu programowi pomoże milionom ludzi.

– Hans Diehl, dr medycyny zdrowia, dr zdrowia publicznego, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego, prezes Lifestyle Medicine Institute w Loma Linda, Kalifornia, dyrektor Międzynarodowej Fundacji Badań Odżywiania

Genialna książka doktora Barnarda pokazuje niezliczone korzyści opracowanego przez niego programu żywienia.

– dr William C. Roberts, redaktor naczelny *American Journal of Cardiology* i dyrektor wykonawczy Instytutu Chorób Serca i Naczyń Baylor w Dallas

Obiecująca alternatywa dla konwencjonalnego leczenia cukrzycy.

– dr William E. Connor, profesor medycyny i dietetyki na Uniwersytecie Zdrowia Oregon w Portland

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	9
WSTĘP: NOWE PODEJŚCIE DO CUKRZYCY	13
CZĘŚĆ 1. PRZEŁOM	
ROZDZIAŁ 1. Nowe podstawy	31
ROZDZIAŁ 2. Odwracanie cukrzycy typu 2	43
ROZDZIAŁ 3. Rewolucja w leczeniu cukrzycy typu 1	63
CZĘŚĆ 2. PROGRAM	
ROZDZIAŁ 4. Nowa dieta o potężnym działaniu	77
ROZDZIAŁ 5. Jak zacząć	119
ROZDZIAŁ 6. Kontrola wagi	141
ROZDZIAŁ 7. Jak się badać i sprawdzać postępy	155
ROZDZIAŁ 8. Idealna dieta w nieidealnym świecie	175
ROZDZIAŁ 9. Rozwiązywanie problemów	189
ROZDZIAŁ 10. Jakie suplementy przyjmować	213
ROZDZIAŁ 11. Ćwiczenia dla wszystkich	219
CZĘŚĆ 3. PEŁNIA ZDROWIA	
ROZDZIAŁ 12. Zdrowe serce	233
ROZDZIAŁ 13. Zdrowe nerwy, oczy i nerki	255
ROZDZIAŁ 14. Informacje dla lekarzy	267
MENU I PRZEPISY	273
BIBLIOGRAFIA	353

PODZIĘKOWANIA

Chciałbym podziękować wielu lekarzom, pielęgniarkom, dietetykom oraz cukrzykom, którzy korzystali z pierwszego wydania tej książki i podzielili się ze mną swoimi wrażeniami. Oni udowodnili skuteczność tej metody i to, jak bardzo potrzebna jest ona w czasach, gdy powiązanie cukrzycy z odpowiednim odżywianiem wciąż pozostaje obce zarówno zaskakująco wielu opiekunom osób cierpiących na cukrzycę, jak i pacjentom.

Badania zgromadzone w tej książce to owoc wspólnego wysiłku. Szczególną wdzięczność chciałbym wyrazić wielu osobom, które zgłosiły się na ochotnika do badań i które musiały znosić wczesne pobudki, zarywanie nocy i wiele igieł wbitych w imię badań, oddając tym samym ogromną zasługę dla zdrowia publicznego. Dzięki Wam wiele się nauczyłem, a Wasze poświęcenie w ogromnym stopniu przyczyniło się do moich badań.

Doceniam również wsparcie Narodowego Instytutu Leczenia Cukrzycy, Chorób Układu Trawiennego i Nerek (NIDDK), w szczególności doktora Sanforda Garfielda, oraz fundacji Diabetes Action Research and Education i jej dyrektora, Pat DeVoe, bez których nasze badania wstępne nad cukrzycą nie byłyby nawet możliwe. Dziękuję również za pomoc w dotarciu do GEICO, które umożliwiło przetestowanie naszych metod w środowisku zawodowym wielu miast Stanów Zjednoczonych, oraz Amerykańskiemu Stowarzyszeniu Diabetyków (ADA) za możliwość dzielenia się z nimi naszymi odkryciami w trakcie trwania badań.

Joshua Cohe, doktor nauk medycznych z oddziału endokrynologii na Uniwersytecie Jerzego Waszyngtona, był kluczowy dla planowania i kierowania naszych badań. Doktor David J.A. Jenkins, doktor nauk medycznych i doktor nauk ścisłych z Uniwersytetu w Toronto, jest niezwykle mentorem, którego hojne dzielenie się wiedzą i pomysłami jest wspaniałą postawą, którą chciałbym przekazać kolejnym pokoleniom badaczy.

Caroline Trapp, doktor praktyki pielęgniarskiej, certyfikowany edukator medyczny ds. cukrzycy, członkini Amerykańskiej Akademii Pielęgniarzy, stosowała nasze metody w niezwykle sposób w swojej pracy klinicznej i w swoich innowacyjnych programach prowadzonych wśród rdzennych Amerykanów wraz z Meghan Jardine, studentką medycyny, mgr studiów menadżerskich, certyfikowanym dietetykiem i specjalistą odżywiania, certyfikowanym edukatorem medycznym ds. cukrzycy, edukowały i poszerzyły wiedzę tysięcy opiekunów medycznych.

Studentka medycyny oraz dyplomowany dietetyk Susan Levin, Francesca Valente, Rosendo Flores, Jill Eckart, dr Suruchi Mishra, dyplomowany dietetyk Joseph Gonzales, doktor i dyplomowany dietetyk Gabrielle Turner-McGrievy oraz Lisa Gloede, dyplomowany dietetyk i certyfikowany edukator medyczny ds. cukrzycy, pomogli mi w badaniach poprzez planowanie ich oraz nakierowywanie uczestników badań na sposoby odżywiania. Doktor nauk medycznych Brent Jaster, dyplomowany dietetyk Amber A. Green, studentka medycyny i dietetyk Kim Seidl, dietetycy Trulie Ankerberg-Nobis, Dulcie Ward i Jennifer Reilly i dyplomowana pielęgniarka i certyfikowany edukator medyczny ds. cukrzycy Mary Ellen Wolfe oraz Robyn Webb dzielili się ze mną swoimi ekspertyzami i podsuwali sugestie zarówno mnie, jak i uczestnikom badań. Dziękuję doktorowi Paulowi Poppenowi, za jego asystowanie w planowaniu i wykonywaniu analiz statystycznych. Doktorzy nauk medycznych Andrew

Nicholson i Mark Sklar nadzorowali nasze wstępne badania nad cukrzycą, a dr Larry Kushi zawsze służył nam cenną radą. Doktor John A. McDougall i Mary McDougall dostarczyli nam wiele cennych materiałów edukacyjnych i wspomniały przepisy. Doktor Jennie Brand-Miller z Uniwersytetu w Sydney uprzejmie odpowiedziała na moje liczne pytania na temat swoich badań nad indeksem glikemicznym i jego wykorzystaniem w praktyce.

Doktor Stanley Talpers zajmował się wszystkimi niepokojącymi objawami uczestników naszych badań, a doktor Brad Moore pracował jako specjalista do spraw bezpieczeństwa.

Specjalne podziękowania dla doktora Ernesta P. Noble'a oraz doktora Terry'ego Ritchie z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles za ich wspomniały i doradztwo przy analizie genetycznej. Dziękuję też doktorowi Donaldowi S. Karcherowi, Terry'emu Costa, Luce Merino, Esteli Day, Patrice Moore i wszystkim z laboratorium klinicznego na Uniwersytecie Jerzego Waszyngtona.

Cael Croft stworzył wspomniały ilustracje medyczne na potrzeby tej książki.

I na końcu dziękuję też mojemu agentowi wydawniczemu Brianowi DeFiore i mojej redaktorce Marisie Vigilante za to, że pomogli mi złożyć i wydać tę książkę w takiej formie, a także Bryannie Clark Grogan za dostarczenie tych wszystkich cudownych przepisów.

WSTĘP

Nowe podejście do cukrzycy

Ta książka prezentuje rewolucyjną metodę zapobiegania, kontrolowania i odwracania cukrzycy opartą na wnioskach wyciągniętych z badań, które w ogromnym stopniu zmieniły nasz sposób postrzegania tej choroby. Kiedy ta książka została wydana po raz pierwszy, koncepcja złagodzenia, a nawet wyleczenia cukrzycy wydawała się wciąż snem na jawie. Wierzono, że „jak masz cukrzycę, to już do końca życia będziesz ją mieć”, a samo schorzenie prowadziło do coraz to większej liczby komplikacji. Udało nam się zmienić ten scenariusz.

W badaniach przeprowadzonych przez mój zespół badawczy, finansowany przez Narodowe Instytuty Zdrowia USA i fundację Diabetes Action Research and Education, oraz dzięki pracy innych badaczy udało nam się całkowicie przekonstruować dietę służącą do walki z cukrzycą. Jeśli jak dotąd twoje doświadczenia z cukrzycą to tylko stopniowe zwiększanie dawki leków, ciągłe przybieranie na wadze i zamartwianie się o rosnące ryzyko wystąpienia komplikacji, to z tej książki dowiesz się, jak odwrócić te objawy.

Skupimy się na wprowadzeniu zmian w twojej diecie, nie w twoich lekach. Oczywiście leki również odgrywają ważną rolę. Jednak zdecydowanie wolałbym skupić się na zmniejszeniu ich

ilości, a może nawet ich całkowitym odstawieniu. Aby tego dokonać, należy pochylić się nad twoimi nawykami żywieniowymi. Chcę jednakże podkreślić, że nie zamierzam zmuszać nikogo do ograniczenia liczby spożywanych kalorii, odstawienia węglowodanów ani spożywania małych porcji. Możesz jeść do momentu, w którym poczujesz sytość. Jeśli poczujesz głód między posiłkami, możesz coś przekąsić. Jednak to, na czym będziemy musieli się skupić, to *rodzaj* pokarmów, jakie będziesz jeść. To właśnie rodzaj okazał się kluczowym czynnikiem w naszych badaniach, o czym zaraz przeczytasz.

NOWE PODEJŚCIE

Mój ojciec, doktor Donald M. Barnard, poświęcił całe swoje życie leczeniu cukrzycy. Dorastał na rodzinnej farmie na Środkowym Zachodzie, ale szybko pojął, że zajmowanie się bydłem to nie zajęcie dla niego. Zdecydował się pójść do szkoły medycznej, a po szkoleniu odbytym w słynnej bostońskiej klinice Joslin zaczął pracować w lokalnym szpitalu. W swoich kręgach stał się znany jako ekspert od cukrzycy. Jednak dla niego i innych lekarzy – oraz ich pacjentów – cukrzyca często wydawała się niezrozumiała i zagadkowa. Wspominał czasem komentarz jednego z założycieli owej kliniki, doktora Eliotta P. Joslina, który na temat cukrzycy powiedział: „Droży panowie, nie potrzebujemy wielkiego dofinansowania na badania. Potrzebujemy nowego podejścia”.

Doktor Joslin wypowiedział te słowa w latach 50., a ich prawdziwość została udowodniona wraz z drastycznie rosnącą liczbą zachorowań na cukrzycę. Aktualnie na całym świecie żyje ponad 400 milionów diabetyków. Do tej pory większość ludzi postrzegają ją tylko jako niekończącą się udrękę. Codzienne badania krwi i coraz to dłuższa lista leków do przyjmowania, które miały na celu jedynie spowolnić wyrządzanie nieuniknionej szkody na zdrowiu

sprawiły, że życie pacjenta stało się grą na zwłokę. Jedne powikłania prowadziły do kolejnych komplikacji – od problemów z układem nerwowym, przez pogorszenie wzroku i dysfunkcje nerek.

Teraz jednak mamy o wiele skuteczniejsze podejście. Nie chodzi mi o sam teoretyczny aspekt, ale także o nowe metody leczenia cukrzycy, których skuteczność została potwierdzona badaniami.

Dzięki serii badań przeprowadzonych po raz pierwszy na Uniwersytecie Georgetown oraz Uniwersytecie Jerzego Waszyngtona w Waszyngtonie, nasza grupa badawcza udowodniła, że wielu cukrzyków może drastycznie poprawić swój stan zdrowia zamiast tylko odwlekać to, co nieuniknione. Są w stanie obniżyć poziom cukru, poprawić reakcję organizmu na insulinę, a także ograniczyć czy nawet odstawić leki, a to wszystko dzięki prostym zmianom w diecie. W przeciwieństwie do terapii farmakologicznej, „efekty uboczne” zmian w diecie są wyłącznie pozytywne: utrata wagi, obniżenie poziomu cholesterolu, obniżenie ciśnienia krwi i zwiększony poziom energii.

Od samego początku naszych badań mierzyliśmy wyżej i byliśmy bardziej zdeterminowani, by walczyć z cukrzycą, niż lekarze kliniczni z przeszłości. Pierwsze badanie zostało przeprowadzone na małej grupie ludzi – zaledwie 13 pacjentach – i miało na celu przetestować program leczenia oparty wyłącznie na zmianach w diecie. Nie podawano im żadnych nowych leków, żadnych magicznych suplementów – nie wprowadzono nawet ćwiczeń fizycznych. Ale rezultaty były niesamowite. Dwie trzecie pacjentów wykazało tak dużą poprawę, że w przeciągu 12 tygodni było w stanie ograniczyć lub odstawić leki. To badanie zostało opublikowane w magazynie *Preventive Medicine* w 1999 roku¹.

Następnie, w kolejnym badaniu, w którym wzięło udział 59 pacjentów z różnymi poziomami cukru we krwi – niektórzy zdrowi, inni w stanie przedcukrzycowym lub już chorujący na cukrzycę – badaliśmy, *dlaczego* zmiana diety okazała się pomocna. Było jasne,

że zmiana diety spowodowała ogromną zmianę w organizmie. Po 14 tygodniach zmieniona dieta poprawiła wrażliwość tkanek na insulinę u 24% pacjentów – oznacza to wydolność ciała do odpowiedniej reakcji na insulinę, czyli hormon regulujący poziom cukru, który nie działa poprawnie u cukrzyków. Uczestnicy badań, których poziom cukru zdecydowanie odbiegał od prawidłowego, zauważyli, że przy nowej diecie szybko wrócił on do normy. Choć wprowadzenie ćwiczeń fizycznych mogłoby jeszcze bardziej poprawić rezultaty, już sama dieta była na tyle skuteczna, by poprawić wrażliwość na insulinę i kontrolować poziom cukru we krwi. Wyniki badań zostały zaprezentowane na spotkaniu naukowym Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetyków w 2004 roku i opublikowane w *American Journal of Medicine* w 2005 roku².

Te badania sugerują, że nasza nowa metoda może być najpotężniejszym dostępnym nam narzędziem do walki z cukrzycą. Jesteśmy w stanie zrobić więcej niż tylko *zrekompensować* dysfunkcje insuliny, tak jak lekarze próbowali to robić przez wiele lat za pomocą farmakologii. Zamiast tego możemy pomóc ciału sprawić, by samo skutecznie produkowało insulinę i poprawiło wrażliwość tkanek na ten hormon, co jest najważniejszym krokiem przy leczeniu cukrzycy typu 2. Nawet jeśli choroba doprowadziła do wystąpienia poważnych komplikacji, nigdy nie jest za późno, by móc wprowadzić znaczącą poprawę.

Zaczynaliśmy w 2003 roku przy pomocy ze strony Narodowych Instytutów Zdrowia, przeprowadziliśmy wtedy badania porównujące stosowanie naszej diety i stosowanie się do wytycznych sugerowanych przez Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetyków. Ich wskazówki wydawały się rozsądne i były powszechnie akceptowane. Miliony ludzi się do nich stosowało: ostrożnie ograniczali kalorie i węglowodany. Jednak zbyt często powtarzała się ta sama historia – pomimo najlepszych starań ze strony pacjentów, z upływem

czasu ich choroba wciąż się pogarszała. Naszym celem było przekonanie się, czy jesteśmy w stanie poprawić stan zdrowia pacjentów. To badanie zostało przeprowadzone przez Uniwersytet Jerzego Waszyngtona i Uniwersytet w Toronto, a wzięło w nim udział 99 ochotników z cukrzycą typu 2. Badani zostali losowo przypisani do jednej z dwóch grup: pierwszej, która podążała za wytycznymi Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetyków z 2003 roku, lub drugiej, która stosowała bardziej drastyczną dietę, o której niedługo przeczytasz. W trakcie trwania tych badań zaprezentowałem wstępne wyniki na spotkaniach naukowych Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Amerykańskiego Stowarzyszenia Edukatorów do spraw Cukrzycy i Amerykańskiego Stowarzyszenia Zdrowia Publicznego.

Po ostrożnych analizach badań doszliśmy do wniosku, że bez zmiany leków lub wprowadzania dodatkowych ćwiczeń nowa dieta dała trzykrotnie lepszą kontrolę nad poziomem cukru niż poprzednia „modelowa” dieta. Dodatkowo nasza metoda przyspieszyła utratę wagi i dawała większą kontrolę nad poziomem cholesterolu niż dieta według starych wytycznych. Inni badający dowiedli również, że nasza kuracja ma pozytywny wpływ na zdrowie serca i prowadzi do poprawy ciśnienia krwi. Daje większą kontrolę nad własnym życiem osobom, które decydują się stosować tę dietę – wraca im zdrowie i energia.

Później przeprowadziliśmy dwa badania razem z GEICO, firmą ubezpieczeniową, aby zobaczyć, jak efekty naszej diety będą przekładać się na środowisko pracy typowe dla 10 różnych miast. W skrócie, okazała się działać bardzo dobrze i była łatwa do wprowadzenia. Udało nam się również udokumentować jej skuteczność wobec zaawansowanej cukrzycy, gdzie skupiliśmy się głównie na poprawie zdrowia układu nerwowego.

W tej książce opisane zostały nasze przełomowe odkrycia, które sprowadziliśmy do prostych wskazówek, jakie możesz stosować, w tym proste wytyczne dla opracowanego przez nas stylu żywienia.

NOWE POJMOWANIE CUKRZYCY TYPU 1

Cukrzyca typu 1 jest znacznie rzadsza niż cukrzyca typu 2. Najczęściej diagnozuje się ją u dzieci i jest nieodmiennie leczona za pomocą podawania insuliny, stąd też jej dawne nazwy – cukrzyca młodzieńcza lub cukrzyca insulinozależna.

W przeciwieństwie do ludzi z cukrzycą typu 2, diabetycy cierpiący na typ 1 muszą przyjmować insulinę. Mogą jednak też wprowadzić zmiany do swojego trybu życia, aby zmniejszyć dawki insuliny do niezbędnego minimum i ograniczyć w ten sposób ryzyko komplikacji. Aktualnie mamy też lepsze zrozumienie *fundamentalnych przyczyn* cukrzycy typu 1. Być może zaskoczy cię fakt, że proces prowadzący do cukrzycy typu 1 zaczyna się w momencie, gdy system odpornościowy organizmu zaczyna atakować komórki trzustki odpowiedzialne za produkcję insuliny. Jak się wkrótce przekonasz, nowe badania pokazały, co może zapoczątkowywać te ataki i co robić, by im zapobiegać.

OSOBISTY SUKCES

Przyjrzyjmy się doświadczeniom kilkorga prawdziwych ludzi, którzy stosowali program odżywiania opisany w tej książce.

Nancy

Nancy dowiedziała się o naszych badaniach z ogłoszenia umieszczonego w *Washington Post*. Osiem lat wcześniej zdiagnozowano u niej cukrzycę typu 2. Jej kuzyn doznał znacznego pogorszenia wzroku z winy tej samej choroby, a uszkodzone nerki zmusiły go do regularnych dializ. Nancy nie zamierzała pogodzić się z takim wyrokiem. Zdecydowała, że będzie walczyć.

Zanim dołączyła do naszej grupy badanych, jej stan zdrowia zaczął już ulegać pogorszeniu. Mimo że stosowała zalecaną jej dietę, poziom cukru w jej krwi nieustannie rósł, a dieta w żaden sposób nie pomogła jej zatrzymać stopniowego przybierania na wadze.

Dwa lata po zdiagnozowaniu u niej cukrzycy jej lekarz przepisał jej pierwsze leki. Później doszedł do wniosku, że Nancy potrzebuje dwóch różnych środków. Mimo to poziom cukru w jej krwi wciąż rósł. Gdy przyłączyła się do naszego badania, poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1C) – kluczowy wskaźnik przy wykrywaniu nieprawidłowej ilości glukozy we krwi – wynosił u niej 8,3%, podczas gdy u zdrowego człowieka nie może on przekroczyć 7%.

Nancy wzięła udział w badaniu ze względu na fakt, że skupiliśmy się na zmianach w odżywianiu, nie farmakologii. Nancy obserwowała ogromny wzrost liczby zachorowań na cukrzycę w społeczeństwie i instynktownie czuła, że winny temu jest spożywany przez nas rodzaj pokarmów i że w zdrowym odżywianiu odnajdzie rozwiązanie.

Pokazaliśmy jej, jak zmienić swoją dietę. Nie ustanowiliśmy granic co do ilości pożywienia, w tym ile węglowodanów mierzonych w kaloriach czy gramach ma prawo zjeść. Jednak poprosiliśmy ją, by zmieniła *rodzaj* pożywienia, jaki normalnie wybiera.

Początkowo poprosiliśmy ją także, żeby *nie* wykonywała ćwiczeń fizycznych, to znaczy – żeby nie zmieniała swoich dotychczasowych nawyków dotyczących aktywności fizycznej – abyśmy mogli się przekonać, jakie zmiany możemy wywołać wyłącznie za pomocą diety.

Takie podejście jej odpowiadało – była zajęta kobietą, która pracowała w biurze przez wiele godzin każdego dnia, a ćwiczenia nie były dla niej codziennością. Przynajmniej nie wtedy.

Gdy zaczęła stosować się do naszych wytycznych, jej waga zaczęła stopniowo się zmniejszać, natomiast poziom glukozy we krwi zaczął spadać z zaskakującą prędkością. Po kilku latach nieprzerwanego wzrastania wreszcie proces zaczął się odwracać. Po jedenastu

tygodniach stanęła na wadze: straciła 6 kilogramów. A gdy wykonano u niej analizę krwi, okazało się, że poziom hemoglobiny glikowanej obniżył się z 8,3% do 6,9%. A wszystko to w ciągu trzech miesięcy. Jej wrażliwość na insulinę również zaczęła wracać.

Poziom cukru u Nancy dalej się obniżał. Zasadniczo spadł tak bardzo, że szybko okazało się, że leki przepisane przez jej lekarza były już za mocne. Połączenie silnych leków, które dotychczas przyjmowała, razem z nową, silnie oddziaływującą dietą sprawiło, że ostatecznie jej poziom cukru był wręcz za niski. Nadszedł wtedy czas, by zmniejszyć dawki jej leków. Po jakimś czasie okazało się, że nawet to nie było wystarczające. Po kilku kolejnych miesiącach musieliśmy całkowicie wyłączyć stosowanie leków przeciwcukrzycowych.

Po mniej więcej roku od przystąpienia do badań Nancy ważyła już 18 kilogramów mniej. Zaprzeszała stosowania leków, a wskaźnik jej hemoglobiny glikowanej podczas ostatniego badania wynosił 6,8%.

„Rezultaty są niesamowite” – powiedziała. „Ale nie chodzi tylko o utratę wagi, moje wyniki również stały się znacznie lepsze”.

Jednak to nie wszystko – odkryła też jeszcze jedną płynącą ze zmiany korzyść, której się nie spodziewała. Przez lata cierpiała na artretyzm, tak dotkliwy, że ze względu na ból stawów nie była w stanie nawet otworzyć słoika. Po kilku miesiącach stosowania naszej diety odkryła, że objawy artretyzmu całkowicie zniknęły. (Istnieje cała masa naukowych lektur na temat wpływu diety na artretyzm, której podsumowanie zamieściłem w swojej wcześniejszej książce, *Foods That Fight Pain*). A najlepszy z tego wszystkiego jest fakt, że rezultaty takie jak u Nancy nie są czymś niezwykłym wśród ludzi, którzy również zmienili swoją dietę.

Vance

Vance miał zaledwie 31 lat, gdy wykryto u niego cukrzycę. Właśnie zmienił swojego lekarza, a diagnoza została postawiona przy

kontrolnym badaniu krwi. Oboje rodziców Vance'a cierpiało na tę chorobę, ale do tej pory on sam cieszył się całkiem niezłym zdrowiem. Przez 12 lat pracował w policji, a potem – w banku, i w całej swojej karierze nie miał nawyku wykorzystania urlopów chorobowych.

Cukrzyca zmieniła całe jego życie. „Nawet jeśli nie stracę nogi lub nie oślepnę, zawsze mogę skończyć na robieniu dializ”, powiedział. I prawdę mówiąc, był w złej formie. Przy 180 cm wzrostu ważył 125 kg. „Nigdy nie brałem diety ani zdrowia na poważnie” – dodał. „Dorastałem na stekach, kotletach mielonych i pieczonym kurczaku. Robiliśmy grille i gotowaliśmy ze znajomymi. Jedliśmy warzywa, ale nigdy dużo świeżych produktów. Nie ćwiczyłem. Po prostu nigdy nie brałem tego tak na poważnie”.

Odkąd przybrał na wadze, zaczęły się problemy ze sprawnością seksualną. Impotencja dotyka wielu mężczyzn z cukrzycą i jest powszechna wśród osób z nadwagą. Jego lekarz wypisał mu metforminę, lek często zalecany w celu obniżenia poziomu cukru we krwi.

Vance dowiedział się o naszych badaniach i zgłosił się na ochotnika – nawet pomimo obaw przed zmianą diety „Nigdy wcześniej nie stosowałem żadnych diet i nie stawiałem sobie takich ograniczeń” – powiedział. „Nigdy nie próbowałem kontrolować mojego żywienia, zawsze jadłem, co chciałem”. Jego żona, która już od pewnego czasu była wegetarianką, była bardzo podekscytowana, że i Vance wreszcie był skłonny przemyśleć swoją dietę.

Owoce jego wyrzeczeń dość szybko stały się widoczne. Zaczął chudnąć i w ciągu roku, ku swojemu zdziwieniu, stracił 27 kg. Wskaźnik hemoglobiny glikowanej spadł do 7,1% już po dwóch miesiącach. Natomiast po czternastu miesiącach od rozpoczęcia badania – aż do 5,3%. Jego lekarz również cieszył się z tej zmiany i zdecydował, że Vance może już odstawić metforminę.

Jeszcze jedna niespodzianka: jego problemy seksualne prawie całkiem znikły po zaledwie trzech miesiącach. „Ostatni raz w tak

dobrej formie byłem w akademii policyjnej. Czuję się tak, jakby ktoś zdjął ogromny ciężar z moich barków. Gdy powiedziałem mojej mamie, co robiłem – że zmieniłem dietę – była tak szczęśliwa, że prawie się popłakała, ponieważ mój tato zmarł, gdy miał 30 lat. Gdy mój dziadek również odszedł, to ja byłem najstarszym mężczyzną w rodzinie. U nas faceci dosyć szybko umierali. Ale ona zobaczyła, że ja wybrałem inną ścieżkę. Że zdecydowałem się zadbać o siebie”.

SUKCES

Gdy na rynku pojawiło się pierwsze wydanie tej książki, zaczęły nas dochodzić głosy ludzi, którzy stosowali nasze metody i uzyskiwali wyjątkowo pozytywne rezultaty. Czytelnik z Anglii wysłał nam taką wiadomość:

Zeszłego września zdiagnozowano u mnie cukrzycę typu 2 i wtedy też mój brytyjski lekarz zalecił mi stosowanie standardowej diety i stylu odżywiania. Początkowo cukrzyca miała łagodny przebieg i jedyne, co wprowadziłem, to zmiana diety i ćwiczenia fizyczne. Jednak z czasem mój stan zaczął się pogarszać, a ja wymagałem coraz to silniejszych i silniejszych leków. Zacząłem mieć typowe dla diabetyków komplikacje. Zaniepokojony przyjaciel wręczył mi książkę Neala. Na początku byłem wobec niej sceptyczny, ponieważ wszystkie wyrzeczenia w diecie, którym trudno było mi sprostać, jak dotąd nie przyniosły żadnych rezultatów. Mimo to zdecydowałem, że wypróbuję dietę z tej książki i z czasem naprawdę polubiłem zalecane przez nią pokarmy.

Trzy miesiące po wprowadzeniu w życie diety Neala miałem odbyć drugie (od momentu diagnozy) badanie kontrolne. Zadzwoniono do mnie z gabinetu lekarza i kazano mi przyjść możliwie szybko. Osoba, z którą rozmawiałem, nie wyjaśniła mi, skąd ten pośpiech, powiedziała tylko: „Musi pan stawić się

w gabinecie dzisiaj, abyśmy mogli omówić pańskie wyniki krwi z zeszłego tygodnia”. Oczywiście, że poczułem się mocno zaniepokojony tą informacją i bałem się, jaką złą wiadomość ma mi do zakomunikowania mój lekarz. On natomiast kazał mi przyjść, żeby zapytać mnie, co takiego robiłem, bo jak powiedział: „Pańskie wyniki krwi są lepsze od moich, a ja nawet nie mam cukrzycy!”. Potem dodał też: „Nie mogę panu powiedzieć, że nie ma pan już cukrzycy, bo ta choroba nie jest wyleczalna, ale technicznie rzecz biorąc... już jej pan nie ma”.

Lekarz był zszokowany tym, co zobaczył w moich wynikach krwi. Powiedział mi, że jak do tej pory największa poprawa krwi u diabetyka, jakiej był świadkiem, wynosiła od 5 do 10% u najbardziej skrupulatnych pacjentów. Natomiast w moim przypadku powtórny zestaw badań okazał się być lepszy od pierwszego, wykonanego w styczniu (zanim zacząłem dietę Neala) o 60%. Teraz mój lekarz sam zaleca tę dietę innym pacjentom z cukrzycą.

Inna czytelniczka, Patricia, pracowała jako analityk obronny w Pentagonie. Przez większość swojego życia zmagiała się z nadwagą i w tamtym momencie ważyła o 43 kg więcej niż by chciała. W wieku 58 lat pojawiła się u niej cukrzyca, a jej tętnice sercowe stały się przybłokowane. Chodziła od lekarza do lekarza o wiele częściej niż sobie tego życzyła i była zmuszona przyjmować 13 różnych tabletek i dwa zastrzyki dziennie.

Dowiedziała się o naszej metodzie i postanowiła sama ją wypróbować. Udało jej się *zrzucić* 43 kg. Odstawiła wszystkie przepisane jej leki. Ma teraz o wiele więcej energii niż kiedyś. Jej mąż poszedł za jej przykładem i sam wyszczupłał. Mogą teraz robić to, czego nie byli w stanie dokonać wcześniej, i czują się świetnie.

Inna kobieta, mieszkanka Portland, napisała, że zaczęła przybierać na wadze po urodzeniu drugiego dziecka. Pracowała wieczorami w call center, a po pracy najczęściej zajeżdżała do restauracji typu fast food, gdzie zamawiała na wynos niezdrowe jedzenie w ilościach większych, niż była w stanie spożyć. Ten tryb życia sprawił, że z czasem przytyła 45 kg.

Nadwaga pociągnęła za sobą kolejne dolegliwości, a przede wszystkim uniemożliwiła jej robienie tego, co kochała. Gdy pewnego razu wybrała się z rodziną do Disneylandu, zauważyła, że nie da rady chodzić po parku, by obejrzeć wszystkie atrakcje. Brakowało jej energii, stopy ją bolały. Już po półgodzinie była wyczerpana i musiała zrezygnować z kontynuowania wycieczki.

Któregoś dnia, gdy była w pracy, otrzymała pilny telefon od pielęgniarki, która poinformowała ją o jej wynikach badań krwi. Poziom cukru w jej krwi na czczo był równy 278, co wyglądało jak cukrzyca, która wymknęła się spod kontroli.

To zadziało na nią jak zimny prysznic. Nie chodziło już o jej wagę, chodziło o jej zdrowie.

Dotarła do naszych badań, a od członków mojej drużyny dowiedziała się, jak radzić sobie z nadwagą i cukrzycą. Nasza metoda skupiała się na zmianach diety i pozwoliła jej jeść nieograniczone ilości pożywienia, jeśli tylko zawęziła je do określonych *rodzajów* produktów. To brzmiało dla niej bardzo kusząco, więc bez namysłu postanowiła wypróbować nasz sposób.

Już po pierwszych trzech tygodniach straciła 3 kg, a jej cukier się obniżył. Po roku była lżejsza o 27 kg. A dziś waży tyle, ile zawsze chciała.

A co z jej cukrzycą? Gdy zaczynała, wskaźnik HbA1C wynosił 10,1 – co oznaczało, że jest znacznie wyższy, niż powinien. Jednak stopniowo zaczął spadać, a dziś jest *poniżej* poziomu oznaczającego cukrzycę. A jej cholesterol spadł o zawrotne 63 punkty.

Wróciła jej też energia. Pamiętasz historię z Disneylandem? Dziś potrafi być na nogach przez wiele godzin, prowadząc szkolenia nowych pracowników. I z pewnością nie brakuje jej werwy.

Kiedyś na jej skórze pojawiały się czerwone plamy. Dziś wygląda tak, jak powinna. Bóle głowy, brzucha i stóp zniknęły całkowicie, a ona czuje się świetnie.

Przejęła kontrolę nad swoim zdrowiem, pozbyła się nadwagi i odzyskuje dawną energię. I uwielbia jedzenie pokarmów, które służą, a nie szkodzą jej zdrowiu.

Jest jeszcze wiele, wiele innych opowieści o sukcesie autentycznych ludzi. Ale teraz nadszedł czas, abyś to ty rozpoczął pisać swoją historię sukcesu.

PRZEJMOWANIE KONTROLI

Dieta stosowana przez Nancy, Vance'a i innych pacjentów wspomnianych tutaj – i mam nadzieję, również przez ciebie – jest zaprojektowana tak nie tylko po to, by załagodzić objawy cukrzycy, jak to mają na celu inne diety. Ona jest stworzona po to, by uderzyć w jej przyczyny.

Jak dowiedziały się osoby biorące udział w naszych badaniach, poziom cukru, który stopniowo wzrasta, może też opaść. Cukrzyca to nie jednokierunkowa ulica.

Niezależnie od tego, czy cierpisz na cukrzycę typu 2 i chcesz odzyskać kontrolę nad swoim zdrowiem, czy masz cukrzycę typu 1 i musisz zmniejszyć zgubny wpływ tej choroby na twoje codzienne życie, opisany przez nas program jest dla ciebie odpowiedni.

Jednocześnie też nasze badania, a w tym ta książka, są skierowane do szerszej publiczności. Coraz więcej i więcej ludzi, w tym zaskakująco wysoka liczba dzieci, codziennie słyszy diagnozę: „cukrzyca”. Oni, jak i ich bliscy, płacą wysoką cenę za życie z tym

schorzeniem. Kliniki, organizacje ochrony zdrowia, ubezpieczyciele i programy rządowe próbują nadążyć z rosnącymi cenami leków na receptę, wizyt lekarskich i hospitalizacji w przypadku wystąpienia komplikacji. Dla wielu ludzi, którzy znajdują się w grupie ryzyka, diagnoza pozostaje praktycznie kwestią czasu. Mamy nadzieję, że nowe metody i obranie nowego kierunku w stronę odżywiania i diety mogą pomóc w rozwiązaniu wielu z tych problemów, jeśli tylko zostaną powszechnie stosowane.

Przedstawiony przez nas program to prawdziwa rewolucja w postrzeganiu choroby, która wydawała się bezkompromisowa. Cukrzyca przestała już być czymś, z czym trzeba nauczyć się żyć. Nie musi stopniowo się pogłębiać. Wręcz przeciwnie. Jeśli cierpisz na cukrzycę, nadszedł czas, byś zawalczył o swoje życie.

Nie mamy zamiaru pogodzić się z wymaganiami stawianymi przez cukrzycę. Zamiast tego chcemy pomóc ci zrozumieć *przyczynę* tej choroby i jak *ograniczyć* jej kontrolę nad twoim życiem poprzez wprowadzenie zmian do diety i twojego trybu życia. Jeśli nie jesteś diabetikiem, ale znajdujesz się w grupie ryzyka, nasza metoda pomoże ci zapobiec zachorowaniu.

„Czy ten program nadaje się dla mnie?” – być może zapytasz. Odpowiedź brzmi: „Tak”. A oto, dlaczego:

- **Bez względu na to, czy wolisz gotować w domu czy jadać na mieście, wciąż możesz wprowadzić proponowane przez nas zmiany w diecie.** Podkreślam to, bo wiem, że istnieje wielu ludzi, którzy myślą, że przejście na dietę oznacza przygotowywanie każdego posiłku w swojej kuchni – spodziewają się więc długich godzin pracy. Jeśli ciebie też niepokoi ta wizja, to powiem ci, że nie jesteś jedyny. Ja sam również odkryłem, że mój temperament nie sprawdza się w kuchni. Być może brakuje mi genu „kuchennego”. W tej książce znajdziesz jednak porady, jak przygotować sobie zdrowy jadłospis, który będzie ci pasował bez względu na

to, czy lubisz gotować czy nie. Wielu z uczestników naszych badań podróżuje, jada w restauracjach lub firmowych stołówkach. Mimo to udało im się zaadaptować nasz program żywienia i ty też możesz to zrobić.

- **Nieważne jest, czy lubisz ćwiczenia fizyczne i czy kiedykolwiek trzymałeś się ułożonego dla siebie planu treningu.** Poprawa stanu zdrowia, o jakiej tu piszemy, jest możliwa *bez ćwiczeń*. Ogólnie rzecz biorąc, w naszych badaniach zawsze unikaliśmy ćwiczeń fizycznych, by izolując ten czynnik, mieć lepszy wgląd w działanie samej diety. Jednakże oczywiste jest, że aktywność fizyczna jest ważnym faktorem w leczeniu cukrzycy, a w tej książce pokażemy ci, jak ją wprowadzić w życie w bezpieczny, rozsądny i efektywny sposób. Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz wykonywać ćwiczeń, masz chore stawy, problemy z sercem lub cierpisz na otyłość, czy też po prostu będziesz miał trudności, by regularnie ćwiczyć, nie martw się. Brak ćwiczeń nie zmniejszy pozytywnego wpływu diety.
- **Jeśli kiedykolwiek czułeś, że nie potrafisz całkowicie stosować się do diety, całkowicie cię rozumiem.** Dlatego my skupimy się wyłącznie na tym, co możesz jeść, ale nie *ile*. Będziesz mógł jeść aż do momentu, gdy poczujesz się syty, i jeść przekąski, kiedy tylko zechcesz. Jednocześnie będzie to od ciebie wymagać przestrzegania pożywienia w inny sposób. I będziesz musiał również oduczyć się pewnych starych, przestarzałych przekonań. A jeśli cierpisz na nadwagę, przygotuj się na kupienie ubrań w mniejszym rozmiarze!

CO ZNACZY ODWRÓCENIE CUKRZYCY?

Większość ludzi, u których zdiagnozowano cukrzycę, wkracza na ścieżkę stopniowego pogarszania się stanu ich zdrowia: zwiększa się

ich waga, podnosi poziom cukru we krwi, potrzebują większych dawek leków, pojawiają się komplikacje. Odwracanie cukrzycy oznacza więc odwracanie tych czynników. Możesz stracić na wadze – w zdrowy i stopniowy sposób. Poziom cukru może się obniżyć. Objawy takie jak neuropatia – powodująca ból nerwów stóp czy nóg – mogą zelżeć lub całkiem zniknąć. Problemy na tle sercowym również mogą być cofnięte.

Czy choroba zniknie całkowicie? Niektórzy ludzie twierdzą, że jeśli raz się zachorowało na cukrzycę, to już zostanie się z nią do końca życia, że diabetyk zawsze będzie diabetykiem, nawet jeśli według wyników badań krwi nic na to nie wskazuje. Mają przez to na myśli, że genetyczna skłonność do cukrzycy typu 2 nie zniknie, a cukrzyca typu 1 wciąż będzie zależna od wrażliwości na insulinę bez względu na to, jak dobrą dietę będziesz stosować.

Nie można z góry przewidzieć, jak dobre rezultaty uzyskasz. Czy będziesz mógł ograniczyć lub odstawić leki albo obniżyć poziom cukru na tyle, że nikt nie mógłby stwierdzić, że kiedykolwiek zdiagnozowano u ciebie cukrzycę? Na te pytania odpowiesz sam sobie według tego, jak dieta na ciebie zadziała. Mogę ci za to obiecać, że ta książka z pewnością nauczy cię wszystkiego, co musisz wiedzieć o zdrowym działaniu pokarmów. Reszta zależy od ciebie.

Byłbym wdzięczny, gdybyś zechciał opowiedzieć innym o tym programie i może nawet pożyczył tę książkę przyjaciołom lub członkom rodziny, którzy również zmagają się z cukrzycą. Wiemy, że jesteśmy w stanie odwrócić cukrzycę u pojedynczego pacjenta, ale walka z jej epidemią na światową skalę wymaga pracy drużynowej. Mam nadzieję, że przyłączysz się do lekarzy, uczestników badań i innych rodzin w walce z cukrzycą.

Dziękuję ci i życzę jak najlepszych efektów.