

# Įvadas

Milijonus žmonių kankina pernelyg didelis gliukozės kiekis kraujyje. Daugelis mūsų to nežino.

Galbūt nuolat jaučiatės ištroškę arba dažnai šlapinatės. Gal blogai gyja nedidelės žaizdelės arba esate neįprastai pavargę. Arba, tikėtina, neturite visai jokių akivaizdžių požymių.

Vis dėlto padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje labai kenkia sveikatai. Jis skatina senėjimo procesą, kelia II tipo diabeto pavojų, didina širdies ligų ir insulto riziką.

Ši knyga yra apie cukrų kraujyje. Ji yra apie II tipo diabeto epidemiją, pastaruoju metu apėmusią pasaulį. Taip pat ji yra apie klastingą gliukozės sankaupą kraujyje, pranašaujančią II tipo diabetą — ši būklė vadinama priešdiabetiniu sutrikimu. Tai yra žadintuvo skambutis. Įspėjimas.

Bet nėra ko šnekėti apie problemą, jeigu jos negalima panaikinti. Todėl jei sergate II tipo diabetu, aš jums pasiūlysiu dietą, kuri vos per aštuonias savaites gali viską pakeisti. Jeigu esate priešdiabetinės būklės, pamokysiu jus ligą sustabdyti.

Kodėl man tai rūpi? Nes prieš kelerius metus man buvo diagnozuotas II tipo diabetas, cukraus kiekis mano kraujyje buvo kritiškai padidėjęs.

Iš pradžių prisistatysiu. Esu atlikęs gydytojo rezidentūrą Karališkojoje ligoninėje Londone (*Royal Free Hospital*). Įgijęs išsilavinimą, ėmiausi žurnalisto karjeros ir pastaruosius trisdešimt metų dirbau BBC televizijoje dokumentikos srityje, susijusioje su mokslo pasiekimais ir sveikata, — iš pradžių dirbau operatoriumi, dabar esu laidų vedėjas. Per tris dešimtmečius esu parengęs daug laidų apie medicinos problemas, šnekinęs daugybę ekspertų įvairiausiomis temomis. Ši patirtis padėjo man suformuoti išskirtinį požiūrį į sveikatos problemas. Todėl visiškai neperdėsiu sakydamas, kad pastaruosiu metu nutukimo keliamo diabeto mastas išties gąsdina.

Atvirai sakant, didžiumą savo karjeros aš ne itin domėjausi mityba. Kai mokiausi medicinos, beveik nebuvo kalbama apie maisto poveikį žmogaus organizmui, išskyrus akivaizdžią aksiomą: „valgyti mažiau, judėti daugiau“, kuri gal ir yra teisinga, bet visiškai negelbėja.

Jei prieš dešimtmetį būtumėte manęs paklausę, ką aš žinau apie mitybą, būčiau visiškai užtikrintai atsakęs, kad geriausia mesti svorį lėtai ir mažinant riebalų kiekį. Vieną ar du kilogramus per savaitę — daugiau nereikia, nes greičiau metant svorį, sutrinka medžiagų apykaita ir galiausiai prarasti kilogramai sugrįžta. Aš kartkartėmis pasinaudodavau savo paties teorija, numesdavau svorio, bet paskui vėl priaugdavau. Tuomet nesu-vokiau, kokia neteisinga yra toji mano teorija.

Bet prieš trejus metus nuėjau pasitikrinti sveikatos ir atlikti įprastų kraujo tyrimų. Po dviejų dienų gydytoja man paskambino ir pranešė, kad mano kraujyje padidėjęs ne tik cholesterolio, bet ir gliukozės kiekis. Pastarasi pavojingai pa-

didėjęs it diabetiko. Vos tik susirgusio, bet vis vien diabetiko. Laikas gerti tabletes. Sukrėstas aš mėginau susivokti, ką daryti. Mat jau tada žinojau, kad tai nėra paprasta liga.

Man nederėjo stebėtis. Glikemijos problemos dažnai būna paveldėtos. Mano tėvas, miręs palyginti jaunas, 74 metų, sirgo daugybe ligų, tarp jų ir II tipo diabetu, širdies liga, prostatos vėžiu ir, kaip dabar įtariu, ankstyva demencija.

Užuot susitaikęs su gyvenimu vartojant vaistus, aš nusprendžiau sukurti dokumentinį filmą BBC. Norėjau paieškoti alternatyvių būdų sveikatai pagerinti.

Kurdamas dokumentinį filmą „Valgyk, badauk, ilgiau gyvenk“, radau tokių mokslininkų, kaip profesorius Markas Metsonas iš Nacionalinio senėjimo instituto ir daktarė Krista Varadi iš Ilinojaus universiteto Čikagoje, darbus, kuriuose tyrinėjamas vadinamasis tarpinis badavimas.

Daugybė bandymų su gyvūnais ir tyrimų su žmonėmis įrodė, kaip naudinga yra periodiškai sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį. Tai ne tik padeda prarasti šiek tiek svorio, bet ir pagerinti atmintį bei nuotaiką.

Taigi aš pradėjau vadinamąją 5:2 dietą (penkias dienas per savaitę valgiau normaliai, o kitas dvi dienas kalorijų skaičių sumažinau iki 600) ir nustebau, kaip nesunku jos laikytis. Per dvylika savaičių numečiau 8 kg, susireguliovo mano gliukozės ir cholesterolio kiekis kraujyje. Baigęs kurti dokumentinį filmą, drauge su Mimi Spenser parašiau knygą „Greita bado dieta“, kurioje aprašiau, kaip tarpinį badavimą vertina mokslas, taip pat pateikiau patarimų, kaip tos dietos laikytis (daugiau informacijos rasite [thefastdiet.co.uk](http://thefastdiet.co.uk)).

Tačiau ši knyga nebuvo skirta diabetikams, nes tuomet aš svarsčiau, ar tai, kas nutiko man, nebuvo atsitiktinumas. Todėl pasiryžau daugiau patyrinėti, kaip mokslas sieja kalorijas ir angliavandenius su nutukimu, insulinu ir diabetu. Mano tyrimai virto šia knyga.

## Kodėl dabar?

Mūsų laikais, kaip niekada anksčiau, įprasti mitybos patarimai išgyvena didžiulį puolimą. Amžių senumo instrukciją „valgyti mažiau riebalų“ neigia daugybė tyrimų, įrodinėjančių, kad tokia dieta retai būna veiksminga ir žmonėms prastai sekasi jos laikytis.

Bėda ta, kad pradėję valgyti mažiau riebalų, žmonės jaučiasi alkani ir ima kramsnoti pigius, saldžius angliavandenių gaušius užkandžius — tai yra viena didžiausių šių dienų nelaimių.

Ir visgi, nepaisant akivaizdžių dalykų, įprastas patarimas nepasikeitė. Dešimtmečiais atsakingos institucijos skambino pavojaus varpais dėl riebalų, nekreipdamos dėmesio į cukringus angliavandenius. Daugelis žmonių žino, koks yra jų cholesterolio kiekis, bet mažai nusimano apie tai, ką cukrus daro mūsų kraujyje, o ką jau kalbėti apie insuliną. Ir čia derėtų susirūpinti, nes gliukozės kiekis daugelio žmonių kraujyje didėja neregėtu greičiu.

Jungtinėje Karalystėje yra beveik keturi milijonai diabetikų, ir neseniai buvo sužinota<sup>1</sup>, kad priešdiabetinės būklės (kai cukraus kiekis kraujyje yra labai didelis, bet jis dar nepasiekia

diabeto lygio) žmonių per pastaruosius dešimt metų padaugėjo daugiau nei trigubai — nuo 11 iki 35 procentų ir daugiau.

Ligų valdymo centro duomenimis, dar blogesnė padėtis yra JAV. Ten beveik 29 milijonai žmonių serga diabetu, o daugybė kitų net nežino, kad serga.

Dainininkė Patti LaBelle sužinojo serganti II tipo diabetu tik tada, kai neteko sąmonės scenoje. Jos motinai, irgi sergančiai diabetu, buvo amputuotos kojos, o dėdė dėl šios ligos apako.

Priešdiabetinės būklės skaičiai dar didesni. Ligų valdymo centro skaičiavimais, 86 mln. amerikiečių yra veikiami šio sutrikimo, bet tik vienas iš dešimties žino apie grėsmę.

Ypač pažeidžiami yra azijiečiai — neseni duomenys patvirtina, kad daugiau nei 100 mln. kinų serga diabetu, o 500 mln. yra priešdiabetinės būklės. Ir vėlgi, dauguma palaimingai nieko nežino<sup>2</sup>.

Priešdiabetinė būklė yra rimtas sutrikimas, nes beveik visada jį lydi diabetas. Be to, jis susijęs ir su medžiagų apykaitos — metaboliniu — sindromu, vadinamu X, arba atsparumo insulinui, sindromu.

Gal esate girdėję apie metabolinį sindromą — aš prieš dešimt metų apie tai nieko nežinojau. Dabar šis sutrikimas neįtikėtinais paplito. Ir vis dar plinta. Metabolinis sindromas dar vadinamas „mirtinu kvartetu“, nes jis apima per didelį gliukozės lygį kraujyje, aukštą kraujospūdį, nutukimą pilvo srityje bei nenormalų riebalų ir cholesterolio kiekį kraujyje.

Visus šiuos požymius sieja hormonas insulinas, apie kurį šioje knygoje dažnai skaitysite.

Jeigu kenčiate nuo priešdiabetinės būklės (o neišsityrę

to nežinosite), yra didelė, net 30 procentų tikimybė, kad per penkerius metus susirgsite diabetu.

Aktorių Tomą Hanksą gydytojai buvo įspėję, kad jis susirgs diabetu kur kas anksčiau, nei tai iš tiesų atsitiko, nes jo kraujyje buvo pernelyg daug gliukozės. Hanksas neturėjo itin didelio antsvorio, bet, matyt, jo svoris buvo pernelyg didelis palyginti su genetinė kūno sandara. Toliau knygoje rasite apie „asmeninį riebalų slenkstį“.

Kai priešdiabetinę būklę pakeis diabetas, nė mirktelėti nespėsite ir tučiuojau būsite apkrauti medikamentais.

Rinkdamas medžiagą šiai knygai, gavau elektroninį laišką iš diabetu sergančio žmogaus dukros. „Mano mama gėdijasi, — rašo mergina. — Ji mano, kad susirgo II tipo diabetu dėl savo kaltės. Mama visada drovėjosi savo antsvorio, bet niekada, nors ir labai stengėsi, nesugebėjo numesti svorio. Ji net nepasakė mano tėvui — o juk gyvena su juo! — kad serga diabetu, ir man atskleidė tik todėl, kad užtikau ją geriančią vaistus ir paklausiau, nuo ko jie.“

Tabletės yra akivaizdus atsakymas. Bet jos nepašalina ligos priežasties ir kelia daug klausimų dėl ilgalaikio vartojimo poveikio.

Kad ir kaip būtų, esu įsitikinęs, kad daugelis žmonių, gavę progą, norėtų pasveikti, keisdami gyvenimo būdą, užuot visą gyvenimą gertų vaistus. Deja, jie retai gauna progą tai padaryti.

Šioje knygoje aš siūlau stebėtinai kitokią būdą kovoti su nutukimu ir didėjančiu gliukozės kiekiu kraujyje — tai yra pradėti greito svorio metimo dietą.

Jau girdžiu jus sakant, kad greitos dietos greitai ir nuvilia.

Galiausiai grįžta buvęs svoris ir dar daugiau. Tikrai ne. Kaip ir visa kita, mano būdas priklauso nuo to, kaip jo laikomasi. Jei netinkamai, mažai kaloringa dieta sukels tik sielvartą. Jei viską darote taip, kaip reikia, greitai atsikratyti svorio yra itin veiksminga, norint kovoti su cukraus kiekiui kraujyje, suvaldyti II tipo diabetą, o gal net ir visai pasveikti.

Aš jus vesiu mokslo keliu ir sugriausiu įsigalėjusius mitus apie dietas. Keliaudami su manimi, privalėsite priimti nemažai radikalių idėjų. Supažindinsiu jus su profesoriumi Roy Tayloru, įkvėpusiu mane parašyti šią knygą. Profesorius Tayloras yra vienas labiausiai gerbiamų diabeto tyrinėtojų Europoje, savo moksliniais bandymais įrodęs, kad dieta, suvartojant labai mažai kalorijų, vos per kelias savaites gali atlikti, atrodytų, neįmanomą darbą — sustabdyti II tipo diabetą. Jūs taip pat susipažinsite su žmonėmis, kuriems ši dieta padėjo susigrąžinti sveikatą. Štai jie:

- Karlas, iš mirties nagų išplėštas vyriškis, dabar jaučiasi — ir atrodo — dvidešimčia metų jauniau.
- Lorna, kuri nė neįsivaizdavo, kad jos cukraus kiekis kraujyje nevaldomai didėjo, nes ji buvo sportiška, sveika vegetarė.
- Džefas, kuris ruošėsi pėdos amputacijai ir kuris nori kitus įspėti neiti tuo keliu, kuriuo ėjo pats.
- Kesė, slaugytoja, susirgusi II tipo diabetu būdama 24 metų. Kai jai paskyrė insuliną, Kesė, kaip ir daugelis kitų, ėmusių vartoti vaistus, priaugo labai daug svorio, tiek daug, kad neseniai jai buvo pa-

siūlyta atsikratyti antsvorio chirurginiu būdu. Laikydamasi šioje knygoje aprašytos dietos, Kesė per du mėnesius neteko 20 kg. Ji nebevartoja vaistų ir jaučiasi kaip niekada gerai.

- Ir Dikas, mano draugas, taip pat per aštuonias savaites netekęs 20 kg ir atsikratęs problemų, susijusių su per dideliu cukraus kiekiu kraujyje, nors su pasimėgavimu valgė ir gėrė. Po metų jis vis dar atrodo puikiai — tokio jo seniai nemačiau.

Šie žmonės nėra išimtis. Nors gydytojai įspėjo, kad jiems nepavyks, kad nesugebės išlaikyti norimo svorio, šimtams žmonių šis būdas buvo sėkmingas.

Netekus svorio, žinoma, pagrindinis iššūkis yra vėl jo nepriaugti. Aš jums nurodysiu aiškias gaires, ką keisti, kad svoris nebešokinėtų.

### Glikemiją mažinanti dieta

- Greitas, aiškus ir veiksmingas glikemijos valdymo būdas.
- Paremtas moksliniais tyrimais.
- Paprastas, tikslus 8 savaičių planas.
- Įkvepiančios kitų žmonių sėkmės istorijos.
- Patarimai, ką daryti numetus svorio.

Taigi, ar norite numesti svorio, pagerinti sveikatą ir suvaldyti glikemiją? Ar norite dar ir sveikai bei skaniai maitintis? Na, tuomet likite su manimi.

Kituose keliuose skyriuose paaiškinsiu, kodėl gliukozės kiekis kraujyje yra labai svarbus ir kas nutinka, jei nieko nedarote.

Bet pirmiausia norėčiau papasakoti apie Džoną.

### *„Suradau būdą gyventi ir valgyti“*

Džonas atsimena tą akimirką, kai sužinojo sergąs II tipo diabetu. Buvo 2012 metų kovo 17 diena. Tuomet 48 metų grafikos dizaineris, dviejų paauglių sūnų tėvas, buvo darbe. Suskambo telefonas — kreipėsi gydytojo administratorė. „Tučtuojau atvažiuokite. Ar gerai jaučiatės? — su nerimu paklausė ji. — Ar turite palydovą?“

„Manau, jie išsigando, kad manęs neištiktų koma“, — pasakojo Džonas. Kaip ir daugelis jo būklės žmonių, jis nė nenumanė turįs problemų. Bet jo kraujo tyrimas parodė, kad gliukozės kiekis tris kartus viršija leistiną ribą.

Džono amžiaus žmonės dabar suseraga II tipo diabetu greičiau nei kada nors anksčiau ir kur kas dažniau nei sulaukę 65-erių ar vyresni — tai yra tie, kurie tradiciškai siejami su glikemijos sutrikimais.

Džonui išrašė vaistų ir patarė pasikalbėti su mitybos specialistu bei dietologu.

Prasidėjo ilgi prieštarų patarimų mėnesiai. Vienas „ekspertas“ liepė suvalgyti po visą ananasą per dieną. Kitas patarė

pusryčiams valgyti javainių. Nė vienas nerekomenduodavo mažinti suvartojamų kalorijų skaičiaus, nors Džonas svėrė 133 kg.

Išgirdęs apie glikemijų mažinančią dietą, vyras išsyk ja susidomėjo.

Dieta jam atrodė prasminga. Džonui patiko, kad buvo žadamas greitas poveikis. Jam patiko paprastumas.

Džonas sulaukė kitos dienos po savo 49-ojo gimtadienio. Iš ryto jį kamavo pagirios. Bet nors ir siaubingai jautėsi, jis iškart išmėgino naująjį mitybos būdą, o vėliau įvardijo jį kaip „pakeičiantį gyvenimą“.

Pirmąją savaitę jis neteko 8,5 kg. Pakartosiu, gerai? 8,5 kg — tiksliai tiek, kiek sveria automobilio padanga. Didžiumą to svorio sudarė vanduo, bet vis vien įspūdinga.

Džonas jautėsi priblokštas — ir iškart pasiryžo tęsti. Jis prisiminė pirmą kartą galėjęs mūvėti kojines ir nejausti, kaip guma įsiręžia į sutinusias čiurnas. Po septynių dienų jam reikėjo vienu dydžiu mažesnių džinsų. „Tai kaip spyris į užpakalį, — prisiminė jis. — Iškart supratau, kad tai suveiks.“

Džonas yra šiltas, smagus vaikinys, mėgstantis vakarėlius. Taigi, jis „nusirovė“. „Aš savęs už tai nekeikiau, — prisipažino jis. — Tiesiog rytojaus dieną vėl pradėjau iš naujo.“ (Tiesą sakant, jo atsiųstuose savaitiniuose mitybos dienoraščiuose aš pastebėjau daugiau nei vieną atsitiktinę šampano taurę.)

„Sykį pradėjęs, nustojau galvoti, kad laikausi dietos. Tiesiog nusprendžiau, kad nuo šiol taip maitinsiuosi.“ Jis pradėjo daugiau vaikščioti, ėmė važinėti dviračiu ir taip dar intensyviau degino savo riebalų sandėlius.

Per tris mėnesius vyras neteko 22,5 kg. Draugai ir šeima sako,

kad jis atrodo dvidešimčia metų jaunesnis. Džonas nebegeria vaistų nuo diabeto. Gliukozės kiekis kraujyje susireguliuavo. Jis vartoja tokius žodžius, kaip antai „valdymas“, „įprotis“, „automatika“.

„Atrodo, kad viskas ganėtinai tvaru, — sako Džonas. — Su-  
radau būdą gyventi ir valgyti.“

**Valgyti ir gyventi. Būtent apie tai yra ši knyga.**