

РЕЗУЛЬТАТИ СУЧАСНИХ
ПРОГРЕСИВНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВОЇ ВАГИ
В НАЙКОРОТШИЙ ЧАС

Зайва вага не завжди є наслідком безконтрольного споживання їжі. Такий міф роками підживлював попит на чарівні таблетки для схуднення та небезпечні низькокалорійні дієти. Ожиріння — це сигнал SOS від нашого організму про багатofакторну хворобу. Діабет 2-го типу, гормональний збій, хвороба нирок, хронічний стрес, спадковість — це лише декілька причин, які здатні провокувати ожиріння. Обмеження калорій та інтенсивні тренування не розв'яжуть проблему зайвої ваги.

Доктор Фанг доступно пояснює справжні причини епідемії ожиріння. Чому наші спроби запобігти їй були приречені? І найголовніше — які прості кроки маємо зробити, щоб подолати цю хворобу та зберегти здоров'я?

- Помилка зменшення калорій та парадокс переїдання
- Інтервальне голодування та з чим його їдять
- Інсулін, кортизол та інші передвісники ожиріння
- Цукор чи цукрозамінники — що насправді робить талію ширшою
- Проблеми дитячого ожиріння

ДЖЕЙСОН ФАНГ — канадський нефролог, провідний спеціаліст із методології переміжного голодування та низьковуглеводної дієти. За версією *Amazon* автор популярних медичних бестселерів та революційної книжки «Код діабету», один із засновників Програми інтенсивного управління харчуванням.

BOOKCLUB.UA

ISBN 978-617-12-8844-7



9 786171 288447

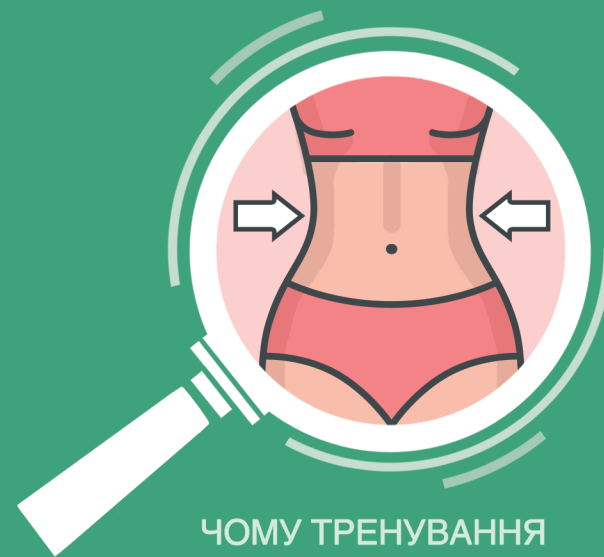
ДЖЕЙСОН ФАНГ
КОД ОЖИРІННЯ

ДЖЕЙСОН ФАНГ

КОД ОЖИРІННЯ

СЕКРЕТИ ВТРАТИ ВАГИ

СХУДНЕННЯ БЕЗ ШКОДИ
ДЛЯ ОРГАНІЗМУ



ЧОМУ ТРЕНУВАННЯ
НЕ ПАНАЦЕЯ
СТРЕС, СПАДКОВІСТЬ, ПЕРЕЇДАННЯ –
ЩО ПРОВОКУЄ ОЖИРІННЯ

ЯК ХУДНУТИ
ХВОРИМ НА ДІАБЕТ

КСД



JASON FUNG

**THE
OBESITY
CODE**

**UNLOCKING THE SECRETS
OF WEIGHT LOSS**



GREYSTONE BOOKS

Vancouver/Berkeley

ДЖЕЙСОН ФАНГ

КОД ОЖИРІННЯ

СЕКРЕТИ ВТРАТИ ВАГИ

**СХУДНЕННЯ БЕЗ ШКОДИ
ДЛЯ ОРГАНІЗМУ**

**ЧОМУ ТРЕНУВАННЯ
НЕ ПАНАЦЕЯ
СТРЕС, СПАДКОВІСТЬ, ПЕРЕЇДАННЯ –
ЩО ПРОВОКУЄ ОЖИРІННЯ
ЯК ХУДНУТИ
ХВОРИМ НА ДІАБЕТ**

ХАРКІВ 2021 КСД

УДК 613
Ф21

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

First Published by Greystone Books Ltd. 343 Railway Street,
Suite 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

Видавництво не несе відповідальності за можливі наслідки
виконання наведених у книжці рекомендацій.
Книжка не може замінити консультації спеціаліста

Науковий редактор к.м.н. Стеценко Т. В.

Перекладено за виданням:
Fung J. The Obesity Code. Unlocking the Secrets of Weight Loss /
Jason Fung. — Vancouver: Greystone Books Ltd., 2016. — 316 p.

Переклад з англійської *Ярослава Лебегенка*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-8844-7
ISBN 978-1-77164-125-8 (англ.)

© Jason Fung, 2016
© Depositphotos.com / marina_ua, bioraven, обкладинка, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

*Цю книжку присвячено
моїй чарівній дружині Міні.
Дякую тобі за любов та силу,
яку ти мені даєш. Я би не зміг зробити
її без тебе, та й ніколи б не захотів*

ЗМІСТ

Передмова.....	9
Вступ	15
ЧАСТИНА 1. ЕПІДЕМІЯ	23
1. Як ожиріння стало епідемією	25
2. Спадковість ожиріння	39
ЧАСТИНА 2. БРЕХНЯ ПРО КАЛОРІЇ	47
3. Помилка зменшення калорій.....	49
4. Міф про тренування	73
5. Парадокс переїдання	84
ЧАСТИНА 3. НОВА МОДЕЛЬ ОЖИРІННЯ.....	97
6. Нова надія.....	99
7. Інсулін	110
8. Кортизол	123
9. Наступ Аткинса	131
10. Інсулінорезистентність: головний гравець.....	144
ЧАСТИНА 4. СОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН ОЖИРІННЯ	165
11. Їсти більше, їсти частіше, або Нова наука про діажиріння.....	167
12. Бідність та ожиріння.....	177
13. Дитяче ожиріння.....	187
ЧАСТИНА 5. ЩО НЕ ТАК ІЗ НАШОЮ ДІЄТОЮ?.....	199
14. Смертоносний вплив фруктози	201
15. Омана дієтичних напоїв	215
16. Вуглеводи та корисна клітковина	223
17. Білки.....	239
18. Жирофобія	255
ЧАСТИНА 6. РОЗВ'ЯЗОК ПРОБЛЕМИ	271
19. Що їсти.....	273
20. Коли їсти.....	298
Додаток А.....	318
Додаток В. Голодування: практичне керівництво.....	322
Додаток С. Медитація та гігієна сну для зниження кортизолу	334
Примітки.....	338

ПЕРЕДМОВА

Доктор Джейсон Фанґ живе й працює в Торонто, де спеціалізується на лікуванні пацієнтів із хворобами нирок. Його головний обов'язок — комплексний догляд за людьми з кінцевою стадією ниркової хвороби, що потребують гемодіалізу.

Спеціалізація Джейсона Фанґа очевидно не пояснює, чому він написав книжку під назвою «Код ожиріння» або чому веде блог з інтенсивного дієтичного контролю ожиріння та цукрового діабету 2-го типу. Щоб зрозуміти цю нібито невідповідність, потрібно спочатку з'ясувати, що він за людина і що робить його таким незвичайним.

За час лікування пацієнтів із кінцевою стадією ниркової хвороби доктор Фанґ засвоїв два головні уроки. По-перше, найпоширеніша причина ниркової недостатності — це діабет 2-го типу. По-друге, гемодіаліз, навіть найдосконаліший і здатний продовжити життя, лікує лише останні симптоми тривалої хвороби, з якою людина живе перед тим двадцять, тридцять, сорок, а то й п'ятдесят років. Поступово доктор Фанґ усвідомив, що практикує медицину саме так, як його вчили: реактивно полегшує симптоми складних хвороб, а не намагається насамперед зрозуміти чи виправити їхні першопричини.

Він усвідомив, що змінити ситуацію для його пацієнтів можна, лише визнавши гірку правду: наша шляхетна професія більше не зацікавлена в пошуках причин захворювання.

Натомість вона марнує більшу частину часу, сил та засобів на спробивилікувати симптоми.

Доктор Фанґ вирішив радикально змінити ситуацію для своїх пацієнтів (і професії загалом) і поставив собі за мету зрозуміти справжні першопричини хвороб.

До грудня 2014 року я навіть не знав про існування Джейсона Фанґа. Та одного дня я випадково знайшов на *YouTube* його лекції — «Дві великі брехні про діабет 2-го типу» та «Як подолати діабет 2-го типу природним шляхом». Як людина, що мала особливий інтерес до діабету 2-го типу (ще й тому, що й сам страждав на нього), я, звичайно, був заінтригований. Я подумав: «Хто цей розумний молодик? Що дає йому підстави стверджувати, що діабет 2-го типу можна подолати “природним шляхом”? І як він може так сміливо звинувачувати шановну професію в брехні? Йому потрібні для цього вагомні аргументи».

Уже через кілька хвилин я зрозумів, що доктор Фанґ не лише знає, про що говорить, але й здатен чудово дати собі раду в будь-якій медичній суперечці. Він говорив про те, що не давало спокою мені самому впродовж як мінімум трьох років. Але я ніколи не зміг би подивитись на проблему з такою ясністю або пояснити її з такою легкістю, як це зробив доктор Фанґ. Під кінець двох його лекцій я усвідомив, що спостерігав за роботою молодого майстра своєї справи. Я нарешті зрозумів те, що завжди залишав поза увагою.

У цих двох лекціях Джейсон Фанґ і каменя на камені не залишив від популярної нині моделі лікування діабету 2-го типу — моделі, схваленої різноманітними діабетичними асоціаціями по всьому світу. Ба більше, він пояснив, чому ця хибна модель лікування неминуче шкідлива для здоров'я пацієнтів, яким не пощастить із нею зіткнутися.

За словами доктора Фанґа, перша велика брехня в лікуванні діабету 2-го типу — твердження, що ця хвороба

хронічно прогресує, погіршуючи згодом стан пацієнтів, навіть тих, хто дотримується всіх приписів сучасної медицини. Але доктор називає це абсолютною неправдою. Половина пацієнтів його Програми інтенсивного дієтичного контролю, основа якої голодування та зменшення в раціоні вуглеводів, припинили вживати інсулін уже через кілька місяців.

Тож чому ми не визнаємо правду? Відповідь доктора Фанґа проста: лікарі звикли брехати самі собі. Якщо діабет 2-го типу можна вилікувати, але пацієнтам після нашого лікування гіршає, це означає, що ми — погані фахівці. Однак ми довго й наполегливо вчилися не для того, щоб стати поганими лікарями, тож не можемо взяти на себе таку провину. Натомість ми переконуємо себе, що робимо все можливе для наших пацієнтів, які, на жаль, просто страждають від невиліковної хронічної хвороби, що прогресує. Доктор Фанґ доходить висновку, що це не навмисна брехня, а елемент когнітивного дисонансу — нездатність прийняти жахливу правду, бо її визнання надто спустошливо емоційне.

Друга неправда, за словами Джейсона Фанґа, полягає в нашому переконанні, що діабет 2-го типу — це захворювання аномального рівня глюкози у крові, знизити який можна, лише постійно збільшуючи дози інсуліну. Натомість він говорить, що діабет 2-го типу — це хвороба інсулінорезистентності з *надмірним* виробленням інсуліну, на відміну від діабету 1-го типу, коли інсуліну *насправді бракує*. Лікувати обидві проблеми однаково — уведенням інсуліну — не має жодного сенсу.

«Навіщо розв'язувати проблему надлишку інсуліну, збільшуючи його дози? — запитує доктор. — Це наче виписувати алкоголь для лікування алкоголізму».

Новаторський підхід Джейсона Фанґа полягає в його здогаді: лікування діабету 2-го типу зосереджене лише

на симптомі хвороби — підвищеній концентрації рівня глюкози у крові, а не на її першопричині — інсулінорезистентності. А нагальне лікування інсулінорезистентності полягає в обмеженні споживання вуглеводів. Розуміння простої біології пояснює, чому цю хворобу можна подолати і, навпаки, чому сучасне лікування діабету 2-го типу, що не обмежує споживання вуглеводів, тільки погіршує результат.

Але як доктор Фанґ дійшов цих сміливих висновків? І як вони привели його до написання цієї книжки?

На додачу до того, що Фанґ усвідомив довгострокову природу хвороби та нелогічність лікування симптомів замість причин, він майже випадково на початку 2000-х років завдяки новим дослідженням дізнався про переваги низьковуглеводної дієти в людей з ожирінням та іншими випадками інсулінорезистентності. Звиклий вважати, що бідна на вуглеводи та багата на жири їжа вбиває, він був шокований, виявивши протилежне: така дієта, навпаки, дуже корисна для метаболізму особливо в людей із найгіршою інсулінорезистентністю.

І нарешті, вишенька на тортік: неодноразові дослідження доводять, що для зниження маси тіла в людей з ожирінням (та інсулінорезистентністю) високожирова дієта зазвичай набагато ефективніша за інші.

Отже, доктор Фанґ не міг тримати це в собі. Якщо всі знають (але не визнають), що низькожирова дієта з обмеженням калорій надзвичайно неефективна для контролю ваги чи лікування ожиріння, безумовно, настав час розповісти людям правду: найкращу надію на лікування та профілактику ожиріння, проблем інсулінорезистентності та надмірного вироблення інсуліну дає низьковуглеводна, високожирова дієта, яку застосовують для лікування крайнього вияву інсулі-

норезистентності, діабету 2-го типу. Так і з'явилася ця книжка.

«Код ожиріння» доктора Джейсона Фанга став найважливішою з популярних книжок, коли-небудь виданих із теми ожиріння.

Її переваги в тому, що вона основана на неспростовній біології, докази якої ретельно наведені. Книжка написана з легкістю та впевненістю майстра слова з доступною, добре обґрунтованою послідовністю: розділи книжки систематично, шар за шаром, переростають у біологічну, побудовану на доказах модель ожиріння, що вражає логічною простотою. «Код ожиріння» містить достатньо наукових фактів, щоб переконати скептиків, але не так багато, щоб заплутати далеких від біології читачів. Це вже чудове досягнення, яким можуть похвалитися небагато авторів подібної літератури.

До кінця книжки уважний читач зрозуміє справжні причини епідемії ожиріння та діабету, чому наші спроби запобігти їм обом були приречені на невдачу, а найважливіше — які прості кроки мають робити люди із надлишковою вагою, щоб позбутися своєї проблеми.

Доктор Фанг говорить про це так: «Ожиріння... багатофакторна хвороба. Щоб зрозуміти, як її фактори працюють разом, нам потрібна система, структура, зв'язна теорія. Надто часто нинішня модель ожиріння припускає, що є лише одна справжня причина, а всі решта не варті особливої уваги. Точаться нескінченні суперечки між фахівцями... Але всі вони мають рацію лише почасти».

Описуючи саме таку зв'язну систему, здатну пояснити все, що ми сьогодні знаємо про справжні причини ожиріння, автор цієї книжки дає значно більше.

Він пропонує план подолання наймасштабніших епідемій, з якими зіткнулося сучасне суспільство — епідемії,

які цілком можна зменшити, а згодом і повністю подолати, але лише за умови, що ми справді зрозуміємо їхні біологічні причини, а не тільки симптоми.

Одного дня правду, яку він розкриває, сприйматимуть як безсумнівну.

Що скоріше настане цей день, то краще буде для всіх нас.

*Тімоті Ноукс, доктор медицини,
почесний професор
Кейптаунського університету,
Кейптаун, Південна Африка*

ВСТУП

Мистецтво медицини досить особливе. Час від часу виникають методики лікування, що насправді не працюють. За інерцією вони переходять від одного покоління лікарів до іншого і не зникають дивовижно довго, попри брак їхньої ефективності. Згадайте медичне використання п'явок (кровопускання) або, скажімо, планову тонзилектомію (видалення мигдалин).

На жаль, лікування ожиріння — це ще один такий приклад. Ожиріння визначають за індексом маси тіла: вагу людини в кілограмах ділять на квадрат її зросту в метрах. Індекс маси тіла більше ніж 30 вважають ожирінням. Уже понад тридцять років клініцисти рекомендують як варіант лікування цього захворювання низькожирову, низькокалорійну дієту. Проте епідемія ожиріння тільки зростає. З 1985 до 2011 року випадків цієї хвороби в Канаді побільшало втричі: з 6 до 18 %.¹ І це явище характерне не лише для Північної Америки — воно охоплює більшість країн світу.

Практично всі, хто використовує для схуднення зниження калорій, зазнають невдачі. Хто тільки не вдавався до цього методу? За об'єктивними показниками це лікування абсолютно та надзвичайно неефективне. Попри це, його продовжують рекомендувати та енергійно захищати авторитетні фахівці з харчування.

Як нефролог, я спеціалізуюся на ниркових хворобах, що найчастіше спричинює діабет 2-го типу із супровідним ожирінням. Я неодноразово спостерігав, як люди починають лікувати діабет інсуліном, знаючи, що більшість із них набере вагу. Пацієнти цим переймаються, і не дарма. «Лікарю, — кажуть вони, — ви завжди

радили мені схуднути. Але від інсуліну, який ви мені виписали, я лише товстішаю. Як це може мені допомогти?» Довгий час я не знав, що їм відповісти.

І ця незручність тільки зростала. Як і багато лікарів, я вірив, що надлишкову вагу спричинює дисбаланс калорій: коли людина їсть забагато, а рухається замало. Проте чому появу надлишкової ваги спричиняли саме виписані мною ліки, інсулін?

Усі, від медпрацівників до пацієнтів, розуміли, що першопричина діабету 2-го типу в зайвій вазі. У рідкісних випадках сильно мотивовані пацієнти істотно скидали вагу, після чого діабет 2-го типу відступав. Оскільки першопричиною проблеми була надлишкова вага, то саме вона заслуговувала на особливу увагу. Проте, схоже, лікарів вона анітрохи не цікавила. Я теж був у цьому винен. Попри понад двадцять років роботи в медицині, я виявив, що мої власні знання про харчування були в кращому разі рудиментарні.

Лікування жажливої хвороби ожиріння залишали великим корпораціям, на кшталт *Weight Watchers*, а також різним ділкам та шарлатанам, яких здебільшого цікавив прибуток від продажу найостанніших дивозасобів для схуднення. Натомість лікарів проблема харчування не цікавила зовсім. Вони були буквально одержимі пошуком та призначенням чергових нових препаратів:

- У вас діабет 2-го типу? — Ось, я випишу вам пігулки.
- У вас високий артеріальний тиск? — Ось, я випишу вам пігулки.
- У вас надмірний холестерин? — Ось, я випишу вам пігулки.
- У вас хвороба нирок? — Ось, я випишу вам пігулки.

Але так чи так, *лікувати ожиріння потрібно*. Раніше ми намагалися лікувати лише проблеми, які воно

завдає, а не власне ожиріння. Намагаючись зрозуміти його першопричину, я врешті-решт заснував Клініку інтенсивного дієтичного контролю в Торонто, Канада.

Загальноприйняте уявлення про ожиріння як дисбаланс калорій не мало жодного сенсу. Останні п'ятдесят років лікарі рекомендували знижувати калорії із жахливою неефективністю.

Читання книжок про харчування теж не допомогло. Здебільшого це була гра у «він сказав, вона сказала» із безліччю цитат «авторитетних» фахівців. Наприклад, доктор Дін Орніш каже, що харчові жири — це погано, а вуглеводи — добре. Лікар він шановний, тож нам варто дослухатися до нього. Але доктор Роберт Аткинс вважає, що харчові жири — це добре, а вуглеводи — погано. Він так само шановний фахівець, тож нам потрібно дослухатися до нього. Хто має рацію? Хто помиляється? У науці про харчування рідко можна знайти згоду хоч у чомусь:

- Харчові жири — це погано. Ні, харчові жири — це добре. Є корисні жири та шкідливі.
- Вуглеводи — це погано. Ні, вуглеводи — це добре. Є корисні вуглеводи та шкідливі.
- Ви маєте їсти частіше. Ні, ви маєте їсти рідше.
- Рахуйте калорії. Не рахуйте калорії.
- Молоко для вас корисне. Ні, молоко для вас шкідливе.
- М'ясо для вас корисне. Ні, м'ясо для вас шкідливе.

Щоб знайти правильні відповіді, потрібно було звернутися до доказової медицини, а не розпливчастих думок.

Дієтам та схудненню присвячені тисячі книжок, автори яких зазвичай терапевти, дієтологи, персональні тренери та інші «фахівці зі здоров'я». Однак, за небагатьма винятками, справжні причини ожиріння

викладені там поверхово. Що саме змушує нас набирати вагу? Чому ми товстішаємо?

Головна проблема — це повна відсутність теоретичної системи розуміння ожиріння. Нинішні теорії до смішного спрощувальні й часто беруть до уваги лише один фактор:

- Ожиріння спричинює надлишок калорій.
- Ожиріння спричинює надлишок вуглеводів.
- Ожиріння спричинює надмірне споживання м'яса.
- Ожиріння спричинює надлишок жирів.
- Ожиріння спричинює нестача фізичних вправ.

Але всі хронічні хвороби багатофакторні, і ці фактори не є несумісними. Усі вони певною мірою роблять свій внесок. Наприклад, хвороби серця мають численні фактори — спадковість, стать, куріння, діабет, надмірний холестерин, високий артеріальний тиск та брак фізичної активності, якщо взяти лише декілька, — і це ніхто не заперечує. Але у вивченні ожиріння ситуація інша.

Ще одна значна перешкода для розуміння проблеми — це зосередженість на короткострокових дослідженнях. Для повного розвитку ожиріння зазвичай потрібні десятиліття. Проте зазвичай ми покладаємося на інформацію про нього, здобуту з експериментів, що тривали лише кілька тижнів. Якби ми вивчали утворення іржі, то мали спостерігати б за металом тижні та місяці, а не години. Так само й ожиріння — хвороба довгострокова. Короткострокові спостереження просто не можуть бути інформативними.

Хоч я розумію, що не всі дослідження остаточні, сподіваюся, що ця книжка, де описаний мій понад двадцятирічний досвід допомоги пацієнтам з діабетом 2-го типу в контролі ваги та подоланні хвороби, стане для вас надійним підґрунтям.

Доказова медицина не означає, що потрібно приймати за чисту монету всі низькосортні докази. Я часто читаю твердження, на кшталт «низькожирові дієти довели свою повну ефективність у подоланні хвороб серця». А посилається автор на спостереження за п'ятьма щурами. Навряд чи це можна кваліфікувати як доказ. Особисто я посылатимусь лише на дослідження, проведені на людях, і здебільшого лише ті, що були опубліковані в авторитетних професійних журналах. Про жодний експеримент на тваринах я в цій книжці не говоритиму. Причину такого рішення проілюструє «Притча про корову»:

Якось дві корови обговорювали останні харчові дослідження, проведені на левах. І от одна корова каже іншій: «Чуєш, ми вже 200 років робимо все неправильно? Нові результати доводять, що їсти траву — шкідливо для здоров'я, а їсти м'ясо — корисно». Тож дві корови почали їсти м'ясо. Невдовзі після цього вони занедужали й померли.

Через рік уже два леви обговорювали останні харчові дослідження, проведені на коровах. Один лев каже іншому, що нові спостереження показують, що їсти м'ясо шкідливо для здоров'я, а їсти траву — корисно. Тож два леви почали їсти траву й померли.

Мораль цієї історії? Ми не миші. Не щури. Не шимпанзе й не мавпочки. Ми людські істоти, а отже, маємо враховувати лише дослідження на людях. Мене цікавить ожиріння в людей, а не в мишей. Коли це тільки можливо, я намагаюся зосереджуватися на причинах, а не на вивченні зв'язків. Небезпечно припускати: оскільки два фактори пов'язані між собою, то перший спричинює другий. Подивіться на катастрофічну гормонозамісну терапію в жінок після менопаузи. Гормонозамісна терапія була *пов'язана* зі зменшенням

хвороб серця, але це не означало, що вона — причина їх зменшення. Однак у проблемах харчування не завжди можливо уникнути вивчення зв'язків, бо часто вони — найдоступніші результати.

Частина 1 цієї книжки, «Епідемія», розкриває хронологію епідемії ожиріння та роль спадковості в пацієнтів і показує, як вони обидві проливають світло на першопричини проблеми.

Частина 2 «Брехня про калорії» докладно пояснює нинішню теорію калорій і результати досліджень щодо впливу фізичних вправ та переїдання. Її розділи особливо наголошують на вадах сучасного розуміння ожиріння.

Частина 3 «Нова модель ожиріння» ознайомлює читачів із гормональною теорією ожиріння й чітко подає цю проблему як медичну. Її розділи пояснюють центральну роль інсуліну в регуляції маси тіла й описують життєво важливе значення інсулінорезистентності.

Частина 4 «Соціальний феномен ожиріння» розглядає, як гормональна теорія ожиріння пояснює деякі його чинники. Чому ожиріння пов'язане з бідністю? Що можна вдіяти з дитячим ожирінням?

Частина 5 «Що не так із нашою дієтою?» пояснює роль жирів, білків та вуглеводів, трьох поживних макроелементів у появі зайвої ваги. На додачу розглянемо одну з головних підозрюваних у спричиненні зайвої ваги — фруктозу, а також доведемо шкідливість штучних підсолоджувачів.

Частина 6 «Розв'язок проблеми» пропонує засоби тривалого лікування ожиріння за рахунок впливу на гормональний дисбаланс високих рівнів інсуліну в крові. Дієтичні рекомендації щодо зниження рівнів інсуліну охоплюють менше споживання додаткового цукру та очищених злаків, помірне споживання білків і більше

споживання корисних для здоров'я жирів та клітковини. Ефективним способом лікування інсулінорезистентності без негативних наслідків низькокалорійних дієт є інтервальне голодування. Лікування стресу та покращення сну допоможуть знизити рівні кортизолу та контролювати інсулін.

«Код ожиріння» стане для вас системою розуміння причин цієї проблеми в людей. Хоч це захворювання має багато важливих подібностей та відмінностей із діабетом 2-го типу, ця книжка розповідає здебільшого про ожиріння.

Спростування усталених харчових догм часом може бути заплутаним, але його наслідки для здоров'я надто важливі, щоб їх ігнорувати. Що насправді спричинює зайву вагу і що можна з цим зробити? Ці питання є головною темою моєї книжки. Свіжа система розуміння та лікування ожиріння дає нам нову надію на здоровіше майбутнє.

Джейсон Фанг, доктор медицини

ЧАСТИНА 1

ЕПІДЕМІЯ

1

ЯК ОЖИРІННЯ СТАЛО ЕПІДЕМІЄЮ

З усіх паразитів, що мучать людство,
я не знаю й не можу уявити собі гіршого,
ніж ожиріння.

Вільям Бантіне

Мене завжди непокоїло одне питання: чому деякі лікарі повні? Адже вони — визнані авторитети з фізіології людини, а тому мали б добре знатися на причинах та засобах лікування ожиріння. До того ж більшість медичних працівників забагато працюють і надто дисципліновані.

Оскільки ніхто не хоче бути товстим, лікарі повинні не лише мати необхідні знання, а й демонструвати приклад самовіддачі, щоб залишатися стрункими та здоровими.

Тож чому деякі клініцисти гладкі?

Стандартний припис щодо схуднення звучить так: «Їсти — менше, рухатися — більше». *Звучить* цілком обґрунтовано. Але чому це не працює? Можливо, люди, які хочуть схуднути, просто не дотримуються цієї поради. Розум прагне, але плоть слабка. Проте подумайте: скільки потрібно самодисципліни та самовіддачі, щоб закінчити школу, медичний факультет, інтернатуру, ординатуру та аспірантуру! Важко уявити, що

лікарям із зайвою вагою бракує сили волі, щоб дотримуватися власних порад.

Можливо, ці поради просто помилкові. А якщо так, то звичке розуміння проблеми надмірної ваги докорінно хибне. Підозрюю, що в умовах нинішньої епідемії ожиріння це найімовірніший сценарій. Тому потрібно почати із самого початку — з точного розуміння такої хвороби, як ожиріння в людей.

Ми маємо почати з найважливішого питання щодо ожиріння чи будь-якої іншої хвороби: «Що його спричинює?» Раніше ми не переймалися цим надзвичайно важливим питанням, бо вважали, що знаємо на нього відповідь. Адже здається, що все очевидно: різниця спожитих та витрачених калорій.

Калорія — це одиниця харчової енергії, яку організм використовує для різних функцій, на кшталт дихання, нарощування м'язів та кісток, прокачування крові та виконання інших метаболічних завдань. Частину харчової енергії організм накопичує як жир. Спожиті калорії — це енергія, що ми отримуємо з їжі. Витрачені калорії — це енергія, яку організм витрачає на всі метаболічні функції.

Коли кількість спожитих калорій перевищує кількість спалених, ми говоримо про надмірну вагу. Людина гладшає, якщо забагато їсть і замало тренується. Зайву вагу спричинює надлишок *калорій*. Ці «істини» здаються такими очевидними, що ми навіть не ставимо їх під сумнів. Але чи «істини» вони взагалі?

БЕЗПОСЕРЕДНЯ ПРИЧИНА ПРОТИ ПЕРШОПРИЧИНИ

Надлишок калорій, звісно, може бути безпосередньою причиною зайвої ваги, але не її *першопричиною*.

Яка між ними різниця? Безпосередня причина несе *пряму* відповідальність за проблему, тоді як саме *першопричина* починає ланцюжок подій.

Розгляньмо алкоголізм. Що його спричинює? Безпосередня причина — це «вживання забагато алкоголю», що беззаперечно правильно, але не надто інформативно. Причина й наслідок тут однакові, бо алкоголізм саме означає «вживання забагато алкоголю». Порада щодо його лікування, спрямована проти безпосередньої причини — «Припиніть уживати стільки алкоголю», — не дає результату.

Насправді нас цікавить одне важливе питання: яка *першопричина* виникнення алкоголізму. А першопричина охоплює такі фактори:

- властивість алкоголю викликати залежність;
- алкоголізм серед родичів;
- надмірний стрес удома та/або;
- залежний тип особистості.

Маємо справу зі справжньою хворобою, а тому лікування має бути спрямоване проти головної, а не безпосередньої причини. Розуміння першопричини сприяє ефективному лікуванню, як-от (у цьому разі) реабілітація та соціальна підтримка.

Візьмімо інший приклад: падіння літака відразу після злету. Безпосередня причина — «висота була недостатня, щоб подолати гравітацію», — знову ж таки, це щира правда, але зовсім не інформативна. Натомість першопричиною може бути:

- людська помилка;
- механічне пошкодження та/або;
- негода.

Розуміння першопричини дає змогу ефективно розв'язати проблему, як-от краща підготовка пілотів або ретельніше технічне обслуговування. Порада «набирати

більшу висоту» (збільшити крила, потужність двигунів) не зменшить кількість авіатрощ.

Це розуміння стосується будь-чого. До прикладу, чому в кімнаті так спекотно?

Безпосередня причина: теплової енергії надходить більше, ніж виходить.

Розв'язок: увімкнути вентилятор, щоб збільшити вихід тепла.

Першопричина: термостат виставлено надто високо.

Розв'язок: зменшити температуру на термостаті.

Чому човен тоне?

Безпосередня причина: гравітація сильніша, ніж плавучість.

Розв'язок: зменшити гравітацію, полегшивши човен.

Першопричина: човен має велику діру в корпусі.

Розв'язок: залатати діру.

У будь-якому разі розв'язок безпосередньої причини проблеми ані надійний, ані правильний. Натомість розв'язок першопричини набагато успішніший.

Те саме стосується ожиріння: що спричинює зайву вагу?

Безпосередня причина: споживання калорій перевищує їхню витрату.

Якщо безпосередня причина — надмірне споживання калорій, можна дійти висновку, що першопричина — «особистий вибір». Ми *обираємо* їсти чипси замість броколі. Ми *обираємо* перегляд телевізора замість тренування. Через таку аргументацію ожиріння перетворюється з хвороби, яку потрібно досліджувати й розуміти, на особисту ваду, слабкість характеру. Замість шукати першопричину ожиріння, ми зводимо проблему до:

- надлишку їжі (ненажерливості) та/або
- браку тренувань (лінощів).

Ненажерливість та лінощі — це два із семи смертних гріхів. Тому ми говоримо, що люди з ожирінням «самі

себе до цього довели». Вони «себе запустили». Це створює заспокійливу ілюзію, що ми розуміємо першопричину проблеми. За результатами інтернет-опитування 2012 року¹, 61 % дорослих американців вважають, що за епідемію ожиріння несе відповідальність «особистий вибір щодо харчування і тренування». Тож ми дискримінуємо людей із зайвою вагою. Ми жаліємо їх та зневажаємо одночасно.

Однак, якщо трохи поміркувати, ця ідея просто не може бути правильна. До настання статевої зрілості хлопчики та дівчатка в середньому мають однаковий відсоток тілесного жиру. Потім тіла жінок уже містять приблизно на 50 % більше жиру, ніж чоловіків. Ця зміна відбувається навіть попри те, що чоловіки зазвичай споживають більше калорій, ніж жінки. Але чому так?

У чому першопричина? Насправді вона ніяк не пов'язана з особистим вибором чи слабкістю характеру. Жінки не більш ненажерливі чи ліниві, ніж чоловіки. За те, що представниці чарівної статі накопичують зайві калорії як жир, а не спалюють їх, схоже, відповідає гормональний коктейль, що відрізняє чоловіків від жінок.

Вагітність також породжує надмірну вагу. У чому першопричина? Знову ж таки, зайвій вазі сприяють очевидні гормональні зміни внаслідок вагітності, а не особистий вибір.

Помилково розуміючи безпосередню та головну причини, ми віримо, що розв'язок проблеми ожиріння — споживати менше калорій.

І всі «авторитети» з цим згодні. Дієтичні рекомендації для американців від Міністерства сільського господарства США, оновлені 2010 року, усіляко підкреслюють головну тезу: «Щоб контролювати масу тіла, слідкуйте за загальним споживанням калорій». Центри з контролю та профілактики захворювань² закликають пацієнтів

підтримувати баланс калорій. Порада з брошури Національних інститутів охорони здоров'я «Прагніть здорової ваги» звучить так: «Зменшіть кількість калорій... які ви отримуєте з їжі та напоїв, і збільшіть свою фізичну активність».³

Усі ці поради формують відому стратегію: «Їсти — менше, рухатися — більше», яку так люблять «фахівці» з ожиріння. Але ось що цікаво: якщо ми розуміємо, що спричинює зайву вагу та як її позбутися, і витрачаємо мільйони доларів на просвітні програми та боротьбу з ожирінням, *чому ми продовжуємо товстішати?*

АНАТОМІЯ ЕПІДЕМІЇ

Ми не завжди були так одержимі калоріями. Більшу частину людської історії ожиріння було досить рідкісним явищем. Представники традиційних суспільств, які споживали звичайну їжу, навіть коли з харчуванням у них не було жодних проблем, рідко товстішали. Ожиріння прийшло з розвитком цивілізації. Чимало дослідників вважають головними його чинниками рафіновані вуглеводи, цукор та крохмаль. Жан Ансельм Брія-Саварен (1755—1826), якого ще називають батьком низьковуглеводної дієти, написав 1825 року впливову книжку «Фізіологія смаку». Там були такі рядки: «Другий із головних чинників ожиріння — це *борошністі та крохмалисті субстанції*, які людина робить найважливішими інгредієнтами свого повсякденного харчування. Як ми вже казали, усі тварини, що споживають такі продукти, мимоволі товстішають, і людина — не виняток із загального закону».⁴

Усі продукти харчування можна поділити на три різні групи за поживними макроелементами: жири, білки та вуглеводи. «Макро» в слові «макроелементи» вказує на

те, що більшість продуктів містять ці три речовини. Поживні мікроелементи, що становлять дуже незначну частину їжі, охоплюють вітаміни та мінерали, як-от вітаміни А, В, С, D, Е та К, а також мінерали, наприклад залізо та кальцій. Крохмалисті продукти та цукор — це все вуглеводи.

Через кілька десятиліть після Саварена англійський трунар Вільям Бантінг (1796—1878) наново відкрив, що від рафінованих вуглеводів товстішають. 1863 року він опублікував брошуру «Лист про корпулентність, адресований публіці», який нерідко вважають першим у світі дієтологічним довідником. Його історія цілком звичайна. У дитинстві ані він, ані хтось із його близьких родичів не були гладкими. Однак у віці за тридцять Бантінг почав набирати вагу. Не багато, —десь кілограм на рік. У 62 роки, маючи зріст приблизно 170 см, він важив 92 кг. Можливо, за сучасними показниками це не примітно, але на той час його вважали огрядним. У розпачі, він звернувся за порадою щодо схуднення до лікарів.

Спершу Бантінг намагався їсти менше, але постійно відчував голод. Ба гірше, схуднути йому ніяк не вдавалося. Потім чоловік збільшив кількість фізичних вправ, веслюючи Темзою поблизу свого будинку в Лондоні. Бантінг згадує: фізична форма покращала, та з'явився «страшенний апетит, якому я мусив піддатися».⁵ Схуднути йому однаково не вдавалося.

Нарешті, за порадою свого хірурга, Бантінг спробував новий підхід. Він припустив, що товстішають насамперед від цукристих та крохмалистих продуктів і почав активно уникати випічки, молока, пива, солодоців та картоплі, які раніше становили значну частину його раціону. (Сьогодні ми назвали б це дієтою з низьким вмістом рафінованих вуглеводів.) Вільям Бантінг не лише схуд і більше не гладшав, але й почувався

так добре, що це переконало його написати згадану брошуру. Він вважав, що зайва вага виникає через споживання надлишку «вуглеводів, від яких товстішають».

Більшу частину наступного століття дієту з низьким вмістом рафінованих вуглеводів вважали стандартним методом лікування ожиріння. До 1950-х років це була цілком звичайна порада. Якби ви спитали своїх дідусів чи бабусь, що спричинює ожиріння, вони б не стали говорити про калорії.

Вони б розповіли вам, що потрібно перестати їсти цукристі та крохмалисті продукти. Правдивість цього підтверджують здоровий глузд та емпіричні спостереження. Жодних «фахівців» із харчування чи урядових настанов було не потрібно.

Рахувати калорії почали на початку ХХ століття після виходу книжки «Їжа як шлях до здоров'я» доктора Роберта Г'ю Роуза, поданої як «наукова система контролю ваги». 1918 року компанію цій книзі склав бестселер «Дієта та здоров'я: ключ до калорій» докторки Лулу Гант Пітерс, американської лікарки та газетної колумністки. На підрахунок калорій перейшов навіть Герберт Гувер, тодішній голова Управління з контролю якості харчових продуктів США. Докторка Пітерс радила пацієнтам починати з голодування, утримуючись на день чи два від усіх продуктів, а потім суворо дотримуватися 1200 калорій на день. Поради щодо голодування швидко забули, але сучасні схеми підрахунку калорій не дуже відрізняються.

До 1950-х років увагу громадськості привернула так звана велика епідемія хвороб серця. Начебто здорові американці почали дедалі більше страждати від серцевих нападів. Це тепер ми розуміємо, що жодної епідемії насправді не було.

Річ у тім, що відкриття вакцин та антибіотиків, у поєднанні з покращенням санітарно-гігієнічних умов, змі-

Популярне видання

ФАНГ Джейсон
Код ожиріння. Секрети втрати ваги

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. В. Кузьміна*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. О. Іванченко*

Підписано до друку 18.03.2021.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 18,48
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у АТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Фанг Дж.

Ф21 Код ожиріння. Секрети втрати ваги / Джейсон Фанг ; перекл. з англ. Я. Лебеденка. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. — 352 с. : іл.

ISBN 978-617-12-8844-7

ISBN 978-1-77164-125-8 (англ.)

Доктор Фанг, оминаючи незрозумілі наукові поняття та базуючись на біологічних доказах, пояснює справжні причини епідемії ожиріння та діабету. Чому наші спроби запобігти їй були приречені на невдачу, а найважливіше, які прості кроки мають робити люди з проблемами ваги, щоб подолати ожиріння та зберегти здоров'я.

УДК 613