

СКАЖИ НЕТ ДИАБЕТУ

ГОТОВЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Сегодня сахарный диабет воспринимается уже не как болезнь, а как особый образ жизни. И хотя этот недуг опасен осложнениями, а потому требует к себе особого внимания, с ним можно — и нужно! — жить полноценно.

Автор книги приводит конкретный план действий, следуя которому можно предупредить развитие диабета и избавиться от коварного недуга. Лечебная гимнастика и диета с готовыми примерами меню, отказ от вредных продуктов и позитивный настрой помогут вам держать под контролем уровень сахара в крови!



Патрик
Холфорд

ГОТОВЫЙ ПЛАН
ДЕЙСТВИЙ

НЕТ ДИАБЕТУ

СКАЖИ

10 ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ



*Настольная
книга
диабетика*



Патрик Холфорд

СКАЖИ НЕТ ДИАБЕТУ

ГОТОВЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-7704-8



9 789661 47704 8

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2963-6



9 785991 02963 6

**10 ЭФФЕКТИВНЫХ
МЕТОДОВ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ**

Патрик Холфорд

СКАЖИ **НЕТ** **ДИАБЕТУ**

ГОТОВЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО
2014  ДОСУГА

УДК 616.4
ББК 54.15
Х74



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия
выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может
заменить консультации квалифицированного специалиста

Переведено по изданию:

Holford P. Say No to Diabetes: 10 Secrets to Preventing and Reversing Diabetes /
Patrick Holford. — London : Piatkus Books, an imprint of Little,
Brown Book Group, 2011. — 288 p.

Перевод с английского *Лидии Снесарь*

Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Популярне видання

Популярное издание

ХОЛФОРД Патрік
Скажи НІ діабету. Готовий план дій
(російською мовою)

ХОЛФОРД Патрик
Скажи НЕТ диabetу. Готовый план действий

Головний редактор С. С. Скляр
Завідувач редакції К. В. Новак
Відповідальний за випуск І. Р. Залатарев
Редактор Н. С. Дорохіна
Художній редактор С. В. Мисяк
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор Н. В. Сікачина

Главный редактор С. С. Скляр
Заведующий редакцией Е. В. Новак
Ответственный за выпуск И. Р. Залатарев
Редактор Н. С. Дорохина
Художественный редактор С. В. Мисяк
Технический редактор В. Г. Евлахов
Корректор Н. В. Сикачина

Щипсано до друку 11.08.2014.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Мініон». Ум. друк. арк. 18,48.
Наклад 10000 пр. Зам. №

Подписано в печать 11.08.2014.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Мініон». Усл. печ. л. 18,48.
Тираж 10000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Віддруковано у ВАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.
www.globus-book.com

Отпечатано в ОАО «Харьковская книжная фабрика "Глобус"»
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11
Свидетельство ДК № 2891 от 04.07.2007 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-966-14-7704-8 (Україна)
ISBN 978-5-9910-2963-6 (Росія)
ISBN 978-0-7499-5589-2 (англ.)

© Patrick Holford, 2011
© DepositPhotos.com / simpson33, Oko.Laa, SimpleFoto, обложка, 2014
© Nemiro Ltd, издание на русском языке, 2014
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2014
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2014

«Я сбросил 44,5 кг в течение 7 месяцев. Мое артериальное давление в норме, и я полностью отказался от медикаментозного лечения», — сказал Эймон из Дублина, Ирландия.

«Я сбросила 31,7 кг в течение 5 месяцев. Вес ушел очень быстро, я полна сил, негативные эмоции ушли, и жизнь наполнилась новыми красками», — сказала Фиона из Глазго, Шотландия, которая уже отказалась от медикаментозного лечения.

«В прошлом году я села на эту диету с низкой гликемической нагрузкой, всего 12 месяцев назад, и уже сбросила 31,7 кг. Впервые в жизни я полна сил и энергии. Уровень сахара в крови нормализовался. Я больше не схожу с ума без сладкого. Моя жизнь в корне изменилась. Рецепты, приведенные в этой книге, восхитительны, и я больше никогда не вернусь к прежнему питанию и образу жизни», — сказала Дженнифер из Кардиффа в Уэльсе.

«Доктор посоветовал мне диету Холфорда с низкой гликемической нагрузкой. Я стал совсем другим человеком. Я прекрасно себя чувствую. Меня больше не мучает подагра. Я сбросил 38 кг в течение 6 месяцев, и объем моей талии уменьшился на 25 см. Уже через месяц уровень сахара в крови нормализовался — больше не поднимается выше 6,0. Как правило, он колеблется в пределах нормы 3,3—5,5. Это невероятно! Моя жизнь в корне изменилась», — сказал Адриан из Южной Африки, вес которого до этой диеты был 145 кг.

ОБ АВТОРЕ

Патрик Холфорд, дипломированный специалист Института оптимального питания, член Британской ассоциации нутриционной терапии, является известным экспертом и ведущим программ по вопросам диетического питания и здоровья, а также автором трех десятков книг, переведенных на более чем 20 языков и продающихся миллионными тиражами по всему миру, среди них *The Optimum Nutrition Bible*, *The Low-GL Diet Bible* и *Optimum Nutrition for the Mind*.

Патрик Холфорд начал академическую карьеру в качестве психолога. В 1984 году он основал Институт оптимального питания (ИОП), независимый образовательный центр, который возглавил наставник Холфорда, дважды лауреат Нобелевской премии, доктор Лайнус Полинг. ИОП занимается исследованием изменений концепции здорового питания на протяжении последних 25 лет и является одним из самых уважаемых учебных заведений, которое осуществляет подготовку диетологов. В ИОП Патрик занимался новаторскими исследованиями положительного влияния витаминов на умственную деятельность детей — тема научно-популярного документального сериала «Горизонт» в 1980-х годах. Именно Холфорд был одним из первых, кто заявил о важности цинка, антиоксидантов, незаменимых жиров, диеты с низкой гликемической нагрузкой и способности витаминов группы В снижать уровень гомоцистеина в крови.

Революционная диета Патрика с низкой гликемической нагрузкой нашла много приверженцев среди тысяч людей, страдающих диабетом, как только была впервые опубликована в 2004 году. Люди, которые соблюдали эту диету, начали употреблять значительно меньше лекарств или смогли полностью отказаться от медикаментозного лечения диабета и избавиться от повышенного уровня холестерина и артериального давления. С тех пор Патрик усовершенствовал диету, нормализующую уровень сахара в крови, дополнив ее

необходимыми микроэлементами и витаминами, что позволило бы как можно быстрее повернуть развитие диабета II типа вспять.

Патрик является руководителем кафедры лечебного питания в Институте исследования мозга, некоммерческой образовательной организации, и директором Биоцентра мозга в лечебном медицинском центре того же института. Он является почетным членом Британской ассоциации нутриционной терапии, а также членом Совета по вопросам питания.



Список сокращений и единиц измерений

Преобразования

Европейские и американские лаборатории используют разные единицы измерения для записи результатов своих исследований. В этой книге применяются европейские единицы измерения: ммоль/л и пмоль/л. При необходимости вы можете легко преобразовать свои данные в ту систему единиц измерений, которая используется в книге, с помощью следующих действий.

Для преобразования единиц измерения **сахара в крови**: умножить мг/дл (США) на 0,0555, чтобы получить ммоль/л (Великобритания).

Для преобразования единиц измерения **гликозилированного гемоглобина (гликированного гемоглобина A1, A1C, HbA1C)**: умножить «общий показатель гемоглобина» на 100, чтобы получить «процент от общего количества гемоглобина».

Для преобразования показания инсулина: умножить мкМЕ/мл (США) на 0.6.945, чтобы получить ммоль/л (Великобритания).

Для преобразования общего холестерина, ЛПВП (липопротеины высокой плотности) и ЛПНП (липопротеины низкой плотности) показания: умножить мг/дл (США) на 0,0259, чтобы получить ммоль/л (Великобритания).

Чтобы преобразовать показания триглицеридов: умножить мг/дл (США) на 0,0113, чтобы получить ммоль/л (Великобритания).

Аббревиатуры и соотношения единиц измерения веса

Витамины

1 грамм (г) = 1000 миллиграммов (мг) = 1 000 000 микрограммов (мкг)

Количество витаминов в пищевых продуктах измеряется в миллиграммах или микрограммах. Количество витаминов А, D и E обычно измеряется в международных единицах (МЕ). Данные единицы измерения были разработаны для стандартизации различных форм этих витаминов, имеющих различную биологическую активность.

Из 6 мкг бета-каротина, растительного предшественника витамина А, в среднем образуется 1 мкг ретинола, готового витамина А. Таким образом, 6 мкг бета-каротина равняются 1 мкг RE (RE означает эквивалент ретинола). В этой книге в качестве единицы измерения бета-каротина используется мкг RE.

1 мкг ретинола (1 мкг RE) = 3,3 МЕ витамина А

1 мкг RE = 6 мкг бета-каротина

100 МЕ витамина D = 2,5 мкг

100 МЕ витамина E = 67 мг

В этой книге слово «калории» означает килокалории (ккал)

Некоторые меры объема пищи указаны в чашках: 1 чашка = 250 мл

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь без диабета

Если вы болеете сахарным диабетом, знаете кого-то, кто страдает этим заболеванием, либо просто хотите принять меры, чтобы не допустить развития этой болезни в будущем, вам обязательно нужно прочитать эту книгу. Хочу вас обрадовать, что диабет II типа (на долю которого приходится 90 % всех случаев диабета) можно не только предотвратить, но и остановить, и даже обратить вспять. Следуя советам, собранным в этой книге, многие люди, страдающие сахарным диабетом, смогут нормализовать уровень сахара в крови, не прибегая к медикаментозному лечению.

Вам наверняка не раз говорили, что это невозможно и что теперь вам придется принимать лекарства до конца своей жизни. Не верьте. Выход есть. Последние 30 лет я работал со многими людьми, болезни которых были вызваны колебаниями уровня сахара в крови. Эти болезни при отсутствии соответствующего лечения приводили к сахарному диабету и вызывали другие проблемы, связанные с этим серьезным заболеванием. Я рассказал им о преимуществах другого образа жизни и диеты, которая, несмотря на все необоснованные страхи, открыла им заветную дверь к крепкому здоровью, хорошему настроению (а также к стройной таии) и, самое главное, помогла избавиться от сахарного диабета.

На каждых 3 человек с диагностированным сахарным диабетом приходится 1 человек, который болен им, но не знает об этом [1], и 10 человек, у которых проявляются симптомы сахарного диабета — повышенная устойчивость к инсулину и метаболический синдром (о нем я расскажу позже). После 40 лет риск развития сахарного диабета II типа составляет 1:3 — его еще часто называют «возрастным диабетом». Если у вас значительный избыточный вес, то этот риск составляет 1:2. Если диабет II типа у вас уже есть, вы можете повернуть процесс развития заболевания вспять. Если же его у вас нет, но вы беспокоитесь о своем здоровье, то сейчас самое время

предпринять все меры по профилактике сахарного диабета, потому что информирован — значит, вооружен. Мои рекомендации касаются не только тех, кто болеет диабетом, но и тех, кто хочет предотвратить развитие заболевания. Я сам выполняю эти рекомендации каждый день, чтобы оставаться здоровым, стройным и полным энергии. Кстати, если у вас более редкий диабет I типа — «инсулинозависимый диабет», я также советую прислушаться к моим рекомендациям, выполняя которые вы сможете как минимум вдвое уменьшить потребность в инсулине.

Коротко о диабете

Диабет является конечным результатом неправильного питания и нездорового образа жизни, который приводит к увеличению уровня сахара в крови. Как следствие, организм вырабатывает гормон, называемый инсулином, который попадает в кровоток и выводит глюкозу из крови в клетки печени и мышцы. Глюкоза сначала преобразуется в гликоген, но когда запасы гликогена начинают превышать норму, его избыток превращается в жиры, которые откладываются в жировую ткань. Высокий уровень инсулина ведет к накоплению огромного количества жира за счет углеводов и жиров, поступающих с пищей. Если уровень сахара в крови продолжает повышаться в течение длительного времени и есть генетическая предрасположенность, развивается нечувствительность к инсулину и возникает инсулиновая резистентность (устойчивость к инсулину). Когда это происходит, уровень сахара в крови повышается и организм начинает выделять еще больше инсулина, чтобы вывести глюкозу. Избыток глюкозы, как и избыток инсулина, приводит к повреждению всех тканей: ткани сосудов, глаз, почек и мозга — лишь некоторые из них. В организме начинается воспалительный процесс, который сопровождается болью и приводит к серьезным проблемам со здоровьем — от заболеваний сердечно-сосудистой системы до больших суставов. Повышается уровень «плохого» холестерина ЛПНП, уровень триглицеридов и артериальное давление; наблюдается упадок сил, плохое настроение, снижается уровень «хорошего» холестерина ЛПВП, также страдает и память.

Эти симптомы являются характерными признаками метаболического синдрома. Я называю все эти биологические изменения, про-

текающие в организме, «внутренним глобальным потеплением» и собираюсь рассказать вам, как смягчить его воздействие не только для того, чтобы обратить развитие диабета вспять, но и предотвратить целый ряд других распространенных заболеваний XXI века — от высокого артериального давления до плохого настроения.

Мой проверенный способ

Я начал работать с людьми, страдающими сахарным диабетом, в 1980-х годах. В 1984 году я основал Институт оптимального питания — образовательный центр для диетологов, в котором студентов обучали лечить многие распространенные заболевания не лекарствами, а с помощью правильного питания. В настоящее время в мире работают тысячи практикующих диетологов, которые помогают тысячам людей, страдающим диабетом, избавиться от этой болезни.

Реальный прорыв произошел в 2000 году, когда мы начали экспериментировать с так называемой диетой с низкой гликемической нагрузкой (ГН). Оказалось, что эта диета не только позволяет успешно регулировать уровень сахара в крови у людей, страдающих диабетом, но и помогает значительно снизить лишний вес. О принципах этой диеты я подробно рассказал в своей книге *The Holford Low-GL Diet* («Диета Холфорда» — *примеч. пер.*), которая теперь называется *The Low-GL Diet Bible* («Диета с низкой гликемической нагрузкой» — *примеч. пер.*). Этой книгой успешно пользуются тысячи людей, и зачастую им удавалось сбрасывать до 6,4 кг лишнего веса в месяц; помимо этого уже *через несколько недель* они научились успешно контролировать уровень сахара.

Другие пути решения проблемы

Моя диета с низкой гликемической нагрузкой не является диетой с низким содержанием жиров или низкокалорийной диетой, поэтому первоначально была воспринята как ересь. В конце концов, разве нам не внушали постоянно, что единственный способ похудеть, улучшив при этом свое здоровье, — это употреблять меньше калорий и больше заниматься физическими упражнениями? Поскольку в жирах содержится больше калорий, нам говорили, что нужно употреблять меньше жиров. Но с начала 1980-х годов, когда люди стали есть

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе.....	5
Благодарности	7
Сноски и дополнительные источники информации	10
Введение.....	11
Часть 1. Причины сахарного диабета и его лечение.....	23
Глава 1. Что такое сахарный диабет.....	24
Глава 2. Ваш обмен веществ.....	37
Глава 3. Как повернуть развитие метаболического синдрома и сахарного диабета вспять	56
Глава 4. Как предотвратить и контролировать диабет I типа.....	68
Глава 5. Вся правда о лекарствах от сахарного диабета	78
Часть 2. 10 секретов, которые помогут предотвратить и обратить развитие диабета вспять	93
Секрет 1. Соблюдайте диету Холфорда с низкой гликемической нагрузкой — золотой стандарт для поддержания нормального уровня сахара в крови.....	94
Секрет 2. Употребляйте продукты из 8 ключевых групп, которые поддерживают уровень глюкозы в норме.....	126
Секрет 3. Употребляйте больше растворимой клетчатки	138
Секрет 4. Употребляйте жиры, которые лечат, и избегайте жиров, которые убивают	145
Секрет 5. Употребляйте больше антиоксидантов и полезных для печени продуктов питания	154
Секрет 6. Принимайте хром — минерал, который повышает эффективность работы инсулина	167
Секрет 7. Страшная правда о безалкогольных напитках, алкоголе и кофе	178
Секрет 8. Избавьтесь от стресса и хорошо выспитесь	190
Секрет 9. Регулярно выполняйте физические упражнения	205
Секрет 10. Перезагрузите свои гены, чтобы вылечить сахарный диабет.....	213

Часть 3. План действий, который поможет вам поернуть развитие диабета вспять	225
Глава 1. Ваша антидиабетическая диета	226
Глава 2. Диета и биологические добавки для людей с диабетом I типа и тех, кто принимает инсулин	248
Глава 3. Еда вне дома	252
Глава 4. Ежедневная программа по биологическим добавкам	255
Глава 5. Программа физических нагрузок	263
Глава 6. Диаграмма ваших успехов	269
Глава 7. Избавьтесь от диабета	271
Часть 4. Рецепты блюд, которые помогут обратить развитие сахарного диабета вспять.	275
Глава 1. Примеры готовых меню	276
Глава 2. Завтраки	279
Глава 3. Легкие закуски	286
Глава 4. Основные блюда	294
Глава 5. Овощные гарниры	303
Глава 6. Десерты	305
Приложение 1	310
Приложение 2	313
Приложение 3	315
Приложение 4	317
Приложение 5	333
Приложение 6	334
Сноски	336

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москва АО

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2
Тел./факс +7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

**«Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»»**
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А
тел./факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: info@ksdbook.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Діагноз «цукровий діабет» — не привід для паніки і тим більше не вирок. Автор книги аргументовано доводить, що розвиток цієї недуги можна попередити, більш того — повернути назад! Керуючись запропонованим планом дій, ви візьмете захворювання під контроль або ж зможете йому запобігти. Підтримувати в нормі рівень цукру в крові допоможуть лікувальна гімнастика і правильне харчування.

Холфорд П.

X74 Скажи НЕТ диабету. Готовый план действий / Патрик Холфорд; пер. с англ. Лидии Снесарь. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2014. — 352 с. : ил.

ISBN 978-966-14-7704-8 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2963-6 (Россия)

ISBN 978-0-7499-5589-2 (англ.)

Діагноз «сахарний діабет» — не повод для паники и уж тем более не приговор. Автор книги аргументированно доказывает, что развитие этого недуга можно предупредить, более того — вернуть вспять! Руководствуясь предлагаемым планом действий, вы возьмете заболевание под контроль или же сможете его предотвратить. Поддерживать в норме уровень сахара в крови помогут лечебная гимнастика и правильное питание.

УДК 616.4
ББК 54.15