

# VSEBINA

Predgovor .....	11
Uvod .....	17
<b>PRVI DEL: Epidemija</b>	
1. poglavje: Kako je debelost postala epidemija .....	27
2. poglavje: Dedovanje debelosti .....	41
<b>DRUGI DEL: Kalorijska ukana</b>	
3. poglavje: Zmotno omejevanje kalorij .....	51
4. poglavje: Bajka o vadbi .....	73
5. poglavje: Paradoks prenajedanja .....	85
<b>TRETJI DEL: Novi model debelosti</b>	
6. poglavje: Novo upanje .....	99
7. poglavje: Inzulin .....	111
8. poglavje: Kortizol .....	123
9. poglavje: Atkinsov naskok .....	131
10. poglavje: Neodzivnost na inzulin: najpomembnejši dejavnik .....	143

## ČETRTI DEL: Družbeni pojav debelosti

11. poglavje:	Velike živilskopredelovalne družbe, več hrane in nova znanost: diabelost .....	165
12. poglavje:	Revščina in debelost .....	175
13. poglavje:	Debelost med otroki .....	185

## PETI DEL: Kaj je narobe z našo prehrano?

14. poglavje:	Usodni učinki fruktoze .....	201
15. poglavje:	Zabloda o dietnih pijačah .....	215
16. poglavje:	Ogljikovi hidrati in varovalne vlaknine .....	223
17. poglavje:	Beljakovine .....	239
18. poglavje:	Bolezenski strah pred maščobo .....	255

## ŠESTI DEL: Rešitev

19. poglavje:	Kaj jesti .....	273
20. poglavje:	Kdaj jesti .....	297

Priloga A:	Primeri jedilnika (s postnim protokolom) .....	316
------------	--	-----

Priloga B:	Post: praktični vodnik .....	321
------------	------------------------------	-----

Priloga C:	Meditacija in higiena spanja za zmanjševanje ravni kortizola .....	333
------------	--	-----

Opombe .....	339
--------------	-----

Sklenil je zares pomagati svojim bolnikom (in poklicu) tako, da si je prizadeval razumeti prave vzroke bolezni.

Do decembra 2014 sploh nisem vedel za dr. Jasona Funga. Potem sem nekega dne po naključju naletel na njegovi predavanji – 'Veliki laži sladkorne bolezni tipa 2' in 'Kako po naravni poti premagati sladkorno bolezen tipa 2' – na you-tubu.\* Ker me sladkorna bolezen tipa 2 posebej zanima, ne nazadnje zato, ker jo imam tudi sam, me je seveda zanimalo. Kdo, sem se spraševal, je ta bistri mladenič? Kaj mu vliva gotovost, da je mogoče sladkorno bolezen tipa 2 odpraviti po naravni poti? In kako je lahko tako pogumen, da pripadnike svojega imenitnega poklica obtoži laganja? Predstaviti bo moral dobre dokaze, sem si mislil.

Že po nekaj minutah sem spoznal, da dr. Fung ne zna samo podkrepiti svojih besed, temveč je tudi zelo sposoben poskrbeti zase v katerem koli medicinskem sporu. Utemeljitev, ki jo je predstavil, se je že meni v nedokončani obliki vrtela po glavi vsaj tri leta. Nikoli pa mi ni uspelo zadeve videti enako jasno oziroma je pojasniti z enako zagreto preprostostjo, kot je to naredil dr. Fung. Ob koncu njegovih predavanj sem vedel, da sem videl mladega mojstra pri delu. Končno sem dojel, kaj sem spregledal.

Dr. Fung je v tistih predavanjih popolnoma uničil trenutno priljubljeni model zdravniškega vodenja sladkorne bolezni tipa 2 – model, ki so ga zahtevala vsa združenja diabetikov po svetu. Še hujši udarec je bila njegova razlaga, zakaj ta zmotni model zdravljenja neizogibno škodi zdravju vseh bolnikov, ki imajo to nesrečo, da jim ga predpišejo.

Po njegovih besedah je prva velika laž pri vodenju sladkorne bolezni tipa 2 trditev, da gre za kronično napredujočo bolezen, pri kateri se stanje sčasoma preprosto poslabšuje celo

---

\* Naslova predavanj sta 'The Two Big Lies of Type 2 Diabetes' in 'How to Reverse Type 2 Diabetes Naturally' (op. prev.).

tistim, ki se držijo najboljših oblik zdravljenja, kar jih ponuja sodobna medicina. Ampak, kot trdi dr. Fung, to preprosto ni res. Polovica bolnikov, vključenih v njegov program intenzivnega prehranskega vodenja, ki kombinira omejevanje prehranskih ogljikovih hidratov in postenje, lahko po nekaj mesecih opusti uporabo inzulina.

Zakaj torej ne moremo priznati resnice? Odgovor dr. Funga je preprost: zdravniki lažemo samim sebi. Če je sladkorna bolezen tipa 2 ozdravljiva, vsem bolnikom pa se ob zdravljenju, ki jim ga predpisujemo, stanje poslabšuje, smo gotovo slabi zdravniki. In ker se ob velikem odrekanju nismo učili tako dolgo zato, da bi postali slabi zdravniki, za ta neuspeh ne moremo biti krivi sami. Namesto tega moramo verjeti, da se po najboljših močeh trudimo za bolnike, ki imajo gotovo to nesrečo, da imajo kronično napredujočo in neozdravljivo bolezen. Laž ni naklepna, sklene dr. Fung, temveč je posledica kognitivne disonance – nezmožnosti sprejeti očitno resnico, ker bi nas to preveč pretreslo.

Druga laž je po njegovem mnenju naše prepričanje, da je diabetes mellitus II obolenje z neobičajnimi vrednostmi krvnega sladkorja, ki se ga pravilno zdravi zgolj z vse večjimi odmerki inzulina. Trdi, da je namesto tega sladkorna bolezen tipa 2 obolenje z neodzivnostjo na inzulin in čezmernim izločanjem inzulina – v nasprotju s sladkorno boleznijo tipa 1, ki je obolenje s pravim *pomanjkanjem* inzulina. Ni logično, da bi obe bolezni zdravili enako – z injekcijami inzulina. »Zakaj bi obolenje, za katerega je značilna čezmerna koncentracija inzulina, zdravili z dodatnim inzulinom?« sprašuje. To je enako, kot če bi za zdravljenje alkoholizma predpisovali alkohol.

Fungov izvirni prispevek je njegovo spoznanje, da je zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 usmerjeno v znake bolezni – zvišano koncentracijo krvnega sladkorja – namesto v njen

temeljni vzrok, neodzivnost na inzulin. Začetno zdravljenje neodzivnosti na inzulin pa poteka v obliki omejevanja vnosa ogljikovih hidratov. Razumevanje teh preprostih bioloških procesov pojasnjuje, zakaj je to bolezen v določenih primerih mogoče premagati – in obratno, zakaj s sodobnim zdravljenjem sladkorne bolezni tipa 2, pri katerem vnos ogljikovih hidratov ni omejen, poslabšamo rezultate.

Ampak kako je dr. Fung prišel do teh nezaslišanih sklepov? In kako so pripeljali do tega, da je napisal to knjigo?

Poleg tega, da se je zavedel dolgoročne narave bolezni, kot je opisano zgoraj, in nelogičnega zdravljenja njenih znakov namesto odpravljanja njenega vzroka, je na začetku prvega desetletja 21. stoletja skoraj po naključju postal pozoren na vse večji obseg literature o prednostih diet z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov pri debelih ljudeh in pri tistih z drugimi boleznimi, povezanimi z neodzivnostjo na inzulin. Ker so ga učili, da prehrana z omejevanjem ogljikovih hidratov in veliko maščobami ubija, je presenečeno odkril prav nasprotno: izbiranje takšne prehrane pripelje do vrste izjemno koristnih presnovnih rezultatov, še posebno pri tistih z najhujšo neodzivnostjo na inzulin.

In končno se je pojavila tudi smetana na torti – kopica skritih raziskav, iz katerih je razvidno, da je za zmanjšanje telesne teže pri ljudeh z debelostjo (in neodzivnostjo na inzulin) ta visokomaščobna dieta vsaj toliko učinkovita (po večini pa še precej bolj) kot druge, bolj konvencionalne.

Nazadnje ni več zdržal. Če vsi vedo (vendar nočejo priznati), da je nizkomaščobna dieta z omejevanjem kalorij popolnoma neučinkovita pri obvladovanju telesne teže oziroma zdravljenju debelosti, je gotovo že čas za resnico: najboljša upanje za zdravljenje in preprečevanje debelosti – bolezni, povezane z neodzivnostjo na inzulin in čezmernim izločanjem tega – je gotovo prav dieta z malo ogljikovih hidratov

in veliko maščobe, ki jo uporabljajo za vodenje najhujše bolezni, povezane z neodzivnostjo na inzulin: sladkorne bolezni tipa 2. Tako je nastala ta knjiga.

Z delom *Debelosti do dna* je dr. Fung napisal morda najpomembnejšo poljudno knjigo, izdano na temo debelosti.

Njene prednosti so, da temelji na neovrgljivih bioloških procesih z natančno predstavljenimi dokazi zanje, napisana pa je preprosto in samozavestno z roko mojstrskega pisca v dostopnem in domišljenem zaporedju tem tako, da zaporedna poglavja plast za plastjo sistematično razvijajo dokazljiv biološki model debelosti, ki se v svoji logični preprostosti zdi popolnoma smiseln. Vključuje ravno dovolj znanstvenih dokazov, da prepriča znanstvenika v dvomih, vendar ne toliko, da bi zmedel tiste brez strokovnega znanja biologije. Ta dosežek je že sam po sebi osupljiv, saj to zmorejo le redki naravoslovni pisci.

Ob koncu knjige bo pozoren bralec dobro razumel vzroke epidemije debelosti, zakaj so bili naši poskusi preprečitve epidemije debelosti in sladkorne bolezni obsojeni na propad in, kar je še pomembnejše, katere preproste korake morajo narediti tisti s čezmerno težo, da premagajo debelost.

Potrebna rešitev je takšna, kot jo je ponudil dr. Fung: »... debelost je multifaktorska bolezen. Potrebujemo okvir, podlago, razumljivo teorijo, da bomo razumeli, kako se skladajo vsi njeni dejavniki. Naš trenutni model debelosti prepogosto temelji na domnevi, da je resnični vzrok en sam in da so vsi drugi zgolj pretendenti za prestol. Sledijo neskončne razprave ... Vsi imajo delno prav.«

S tem ko nam je dal razumljivo podlago, ki lahko pojasni večino tega, kar trenutno vemo o resničnih vzrokih debelosti, nam je dr. Fung dal še precej več.

Dal nam je načrt za premagovanje največjih zdravstvenih epidemij, s katerimi se spopada sodobna družba – epidemij, za

katere dokazuje, da jih je mogoče v celoti preprečiti in morda celo premagati, vendar samo, če zares razumemo njihove biološke vzroke in ne samo njihovih bolezenskih znakov.

Resnica, ki jo pripoveduje, bo nekega dne sprejeta kot nekaj samoumevnega.

Prej kot bo napočil ta dan, bolje bo za vse.

**TIMOTHY NOAKES**, prejemnik srebrne nagrade reda Apungubwe (OMS), dipl. med. in kirur., dr. med., doktor znanosti, prejemnik častnega doktorata univerze Vrije, član ameriškega združenja za medicino športa ACSM, častni član zborov višjih članov fakultete FFSEM (VB) in FSEM (Irska)  
*profesor emeritus*  
*Univerza v Cape Townu, Cape Town, Južna Afrika*

## UVOD



Umetnost zdravljenja je nekaj prav posebnega. Občasno se v medicini uveljavijo oblike zdravljenja, ki v resnici ne učinkujejo. Zaradi gole nedejavnosti te oblike prehajajo iz enega roda zdravnikov v naslednjega in se obdržijo prese- netljivo dolgo kljub pomanjkljivi učinkovitosti. Pomislite na zdravniško uporabo pijavk (puščanje krvi) ali, recimo, rutin- sko odstranjevanje mandljev.

Na žalost med takšne primere spada tudi zdravljenje debe- losti. Ta je opredeljena s posameznikovim indeksom telesne mase, ki jo izračunamo tako, da telesno težo v kilogramih delimo s kvadratno vrednostjo njegove višine v metrih. Če njegov indeks telesne mase presega 30, velja za debelega. Več kot trideset let že zdravniki priporočajo dieto z malo maščob in manj kalorijami kot izbrano terapijo zoper debelost. Kljub temu se epidemija debelosti razrašča. Od leta 1985 do 2011 se je pogostost debelosti v Kanadi potrojila in povzpela s šestih odstotkov na osemnajst.<sup>1</sup> Pojav ni vezan samo na Severno Ameriko, temveč se z njim srečuje večina narodov po svetu.

Tako rekoč vsakemu, ki je omejeval vnos kalorij z name- nom hujšanja, je spodletelo. Le kdo še ni poskusil tega pri- stopa? Po vseh objektivnih merilih je takšno zdravljenje po- polnoma neučinkovito. Kljub temu ostaja najljubši pristop prehranskih avtoritet, ki ga vneto zagovarjajo.

Kot nefrolog sem se specializiral za bolezni ledvic. Njihov najpogostejši vzrok je sladkorna bolezen tipa 2 s povezano



debelostjo. Pogosto sem opazoval, kako so se bolniki lotevali zdravljenja diabetesa z inzulinom, in se ob tem zavedal, da se jih bo večina zredila. Bolniki so upravičeno zaskrbljeni. »Doktor,« pravijo, »ves čas pravite, naj shujšam. Ampak zaradi inzulina, ki ste mi ga predpisali, se močno redim. Kako mi to pomaga?« Dolgo jim nisem mogel dati dobrega odgovora.

To neprijetno nelagodje se je krepilo. Kot številni zdravniki sem tudi jaz verjel, da je pridobivanje kilogramov posledica kaloričnega neravnovesja – uživanja prevelike količine hrane ob nezadostnem gibanju. Ampak če to drži, zakaj je zdravilo, ki sem ga predpisoval – inzulin –, povzročalo tako neusmiljeno pridobivanje telesne teže?

Vsi, zdravstveni delavci in bolniki, smo razumeli, da je temeljni vzrok sladkorne bolezni tipa 2 povišana telesna teža. Poznal sem redke primere izjemno motiviranih bolnikov, ki so precej shujšali. Izboljšalo se jim je tudi stanje na področju sladkorne bolezni tipa 2. Ker je bil temeljni razlog teža, je bilo logično, da je zaslužila znatno pozornost. Vseeno pa se je zdelo, da zdravstvene stroke niti malo ne zanima ukvarjanje s tem. Tudi sam priznam krivdo. Čeprav sem v medicini delal več kot dvajset let, sem ugotovil, da imam v najboljšem primeru osnovno znanje o prehrani.

Zdravljenje te grozne bolezni – debelosti – je bilo prepuščeno velikim mednarodnim organizacijam, kakršna je Weight Watchers, pa tudi različnim prevarantom in šarlatanom, ki jih je bolj zanimalo prodajanje najnovejšega shujševalnega 'čudeža'. Zdravnikov prehrana ni niti najmanj zanimala. Namesto tega se je zdelo, da so zdravniki obsedeni z iskanjem in predpisovanjem naslednjega novega zdravila:

- Imate sladkorno bolezen tipa 2? Dovolite, da vam dam tableto.
- Imate visok krvni tlak? Dovolite, da vam dam tableto.

- Imate visok holesterol? Dovolite, da vam dam tableto.
- Bolni ste na ledvicah? Dovolite, da vam dam tableto.

Ves čas pa bi morali zdraviti debelost. Skušali smo odpravljati težave, ki jih ta povzroča, namesto bolezní same. Ker sem hotel doumeti temeljni vzrok debelosti, sem nazadnje ustanovil kliniko za intenzivno prehransko vodenje v Torontu v Kanadi.

Tradicionalni pogled na debelost kot kalorično neravnovesje ni bil logičen. Zmanjševanje vnosa kalorij so predpisovali že petdeset let, neučinkovitost tega pa je bila zastrašujoča.

Prebiranje knjig o prehrani ni pomagalo. Temeljile so po večini na načelu 'rekla, kazala', številne pa so navajale 'avtoritete' v medicini. Na primer, dr. Dean Ornish pravi, da so prehranske maščobe škodljive, ogljikovi hidrati pa koristni. Ugleden zdravnik je, zato bi ga morali poslušati. Ampak dr. Robert Atkins pravi, da so prehranske maščobe koristne, ogljikovi hidrati pa škodljivi. Tudi on je ugleden zdravnik, zato bi ga morali poslušati. Kdo ima prav? Kdo se moti? V prehranski znanosti le redko dosežejo soglasje glede česar koli:

- Prehranske maščobe so škodljive. Ne, prehranske maščobe so koristne. Obstajajo koristne in škodljive maščobe.
- Ogljikovi hidrati so škodljivi. Ne, ogljikovi hidrati so koristni. Obstajajo koristni in škodljivi ogljikovi hidrati.
- Morali bi pojesti več obrokov na dan. Ne, morali bi pojesti manj obrokov na dan.
- Preštevejte kalorije. Ne, kalorije ne štejejo.
- Mleko vam koristi. Ne, mleko vam škodi.
- Meso vam koristi. Ne, meso vam škodi.

Če se želimo dokopati do odgovorov, se moramo obrniti na medicino, ki temelji na dokazih, namesto na nezanesljiva mnenja.