

П О С В Я Щ А Е Т С Я
К и т т и и Л а р р и

Без сомнения, великим делом является умение разглядеть не то, что виднеется вдаль, а то, что прямо перед глазами.

**Афоризм Томаса Карлейля,
взятый Уильямом Ослером за основу
его философии медицины**

Я подумала: «Черт побери, сработало!»

**Эшви Бзардвандж, британский врач,
делится воспоминаниями о моменте,
когда поняла, что ее пациентка вылечилась
от диабета 2-го типа, лишь изменив
свою систему питания**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	11
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ	31
ГЛАВА 2. ПОЛНЫЕ И ХУДЫЕ	43
ГЛАВА 3. ДЕЛО ЗА МАЛЫМ	61
ГЛАВА 4. ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ	70
ГЛАВА 5. ВАЖНОЕ «ЕСЛИ»	76
ГЛАВА 6. ЦЕЛЕВЫЕ РЕШЕНИЯ	84
ГЛАВА 7. НЕЗАМЕЧЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЯ	98
ГЛАВА 8. ТОПЛИВО	105
ГЛАВА 9. ЖИР ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ	112
ГЛАВА 10. СУТЬ КЕТОДИЕТЫ	120
ГЛАВА 11. ГОЛОД И ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ	133
ГЛАВА 12. ХОРОШО ИЗУЧЕННЫЙ ПУТЬ	151
ГЛАВА 13. ПРОСТОТА И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ	192

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 14. ЧТО ЕЩЕ ЗА ОГРАНИЧЕНИЯ?	205
ГЛАВА 15. КАК ПРИСПОСОБИТЬСЯ	210
ГЛАВА 16. УРОКИ ПИТАНИЯ	223
ГЛАВА 17. ПЛАН	241
ГЛАВА 18. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	276
БЛАГОДАРНОСТЬ	284
ОБ АВТОРЕ	288
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	289
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	299

ВСТУПЛЕНИЕ

Конфликт

Я пишу эту книгу не для стройных и здоровых мира сего, хоть и уверен в ее пользе даже для них. Я пишу ее для тех, кто слишком легко и быстро набирает вес, кто близок к лишнему весу, ожирению, сахарному диабету или любой комбинации вышеперечисленных диагнозов, для тех, кто живет с повышенным риском или уже страдает от сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний, а также для их врачей.

Эта книга — журналистское расследование, притворяющееся книгой для самопомощи. Она о бесконечном конфликте традиционного мышления о природе здорового питания и о его неудачных попытках сделать нас здоровыми. Она о разнице между тем, как нас учили есть, чтобы предотвратить хронические заболевания, и тем, как мы должны питаться, чтобы снова стать здоровыми. Нужно ли нам есть, чтобы снизить риск будущих заболеваний, или стоит есть, чтобы достичь и поддерживать здоровый вес? Это одно и то же?

В этом вопросе с 1950-х годов мир экспертов по питанию и хроническим заболеваниям разделился на два лагеря. Первый представлен людьми, уверяющими нас в том, что они знают, как питаться правильно, и если мы будем следовать их советам, то проживем долгую и здоровую жизнь. Если мы будем есть натуральные продукты, вероятно, по большей части растительную пищу и в разумных пределах, то максимально укрепим свое здоровье. Этот совет совпадает с единодушным

мнением медицинского сообщества, которое гласит, что мы набираем вес, когда едим слишком много, а занимаемся спортом слишком мало. Поэтому превентивные методы и лечение с помощью лекарств или нашей собственной силы воли призваны уменьшить аппетит.

Пока я пишу этот абзац, Американская кардиологическая ассоциация наряду с Американским колледжем кардиологии выпустили свежие рекомендации для ведения здорового образа жизни. Эти организации много лет рекомендуют тем, кто страдает избыточным весом или сахарным диабетом, сократить количество потребляемых калорий, меньше есть (особенно продукты с высоким содержанием насыщенных жиров) и регулярно заниматься спортом. Все это рекомендовано выполнять, если они хотят предотвратить собственную преждевременную смерть от сердечно-сосудистых заболеваний. Звучит все вышесказанное разумно, и все же этот совет не работает в рамках всего населения нашей планеты. Видимо, и для вас он оказался бесполезным, раз вы читаете эту книгу. Впрочем, данное утверждение вот уже пятьдесят лет повсеместно распространяется и принимается как догма, даже учитывая тот факт, что в одних только Соединенных Штатах число людей, страдающих ожирением, выросло на 250%, а больных диабетом — почти на 700% (и эти данные, по моему скромному мнению, должны напугать нас всех до чертиков). Вопрос в следующем: это мнение неверно или мы не следуем советам как полагается?

Второй же лагерь рекомендует то, что эксперты презрительно называют книгами про популярные диеты. Подобная литература предлагает иные воззрения на традиционное отношение к здоровому питанию. Лагерь экспертов утверждает, что, следуя их рекомендациям в питании, мы предупредим или отсрочим начало хронического заболевания и сможем прожить долгую и здоровую жизнь; в то же время авторы книг про популярные диеты утверждают, что можно излечить хронические заболевания, а не просто предупредить их начало. Нам стоит попробовать их методы и посмотреть, сработают ли они: помогут ли они достичь и сохранить здоровье и уме-

ренный вес? Если да, то можно полагать, что эти методы приведут нас к здоровой и долгой жизни.

Авторы таких книг с уверенностью заявляют, что их советы работают, однако необязательно верить их словам. Некоторые из предложенных ими советов противоречат друг другу, поэтому очевидно, что вместе они работать не могут. Но если мы последуем их советам и станем более здоровыми и стройными, тогда каждый сможет решить, насколько ценными с медицинской точки зрения они являются лично для нас и, возможно, в целом.

Среди авторов подобных книг нередко встречаются практикующие врачи. Часто они рассказывают о том, как сами боролись с лишним весом, однако освободились от традиционного мышления и нырнули в исследовательскую литературу, после чего, разумеется, решили свою проблему. В них есть то, что журналист и автор бестселлеров Малкольм Гладуэлл в своей статье в *New Yorker* 1998 года назвал переходным опытом. То есть эти авторы нашли для себя способ потреблять пищу в таком количестве, которое позволило им добиться здорового веса и поддерживать его. Затем они опробовали свою методику на пациентах, помогли им (или только так утверждают) и написали об этом книги, которые, вероятно, стали бестселлерами.

Впрочем, такие книги часто базируются на одном-единственном фундаментальном утверждении: мы набираем вес не потому, что слишком много едим, а потому, что едим пищу и пьем напитки, богатые углеводами. Винить особенно можно сахар, зерно и крахмалосодержащие овощи. Углеводы — причина, по которой некоторые люди быстро набирают лишний вес. Одна из действительно важных мыслей в подобной литературе заключается в том, что причиной ожирения является не переедание, а гормональный дисбаланс, который запускают продукты, богатые углеводами. Мы озвучили нестандартную мысль о том, почему мы набираем лишний вес, которая требует иного подхода в профилактике и лечении.



Многие, если не большинство, из популярных диет за последние сорок лет — Аткинса, кето, палео, диета южного пляжа, Дюкана, диеты, описанные в книгах «Пшеничные килограммы» и «Еда и мозг» (а также многие другие) — содержат вариации одной простой мысли: некоторые богатые углеводами продукты создают в нашем теле гормональную среду, которая превращает калории в жир, а не растрчивает их, используя в виде топлива.

Проще говоря, если мы не хотим полнеть или желаем вернуться в форму, нам стоит избегать определенных углеводных продуктов в рационе. Они в прямом смысле нас раскармливают. Врачи сейчас называют такой подход низкоуглеводной системой питания с высоким содержанием жиров (LCHF). В крайнем случае исключаются любые углеводы, кроме содержащихся в зеленых овощах и мясе, и такой подход известен как «кетогенная диета», или «кетодиета». Я обычно пользуюсь названием LCHF/кетогенная диета¹, чтобы объединить два подхода. В моем названии множество недостатков: оно не запоминается и с трудом произносится, зато его преимущество в том, что оно точное и имеет одно значение.

Двадцать лет назад, когда я начал собственное исследование связи питания, ожирения и хронических заболеваний, единицы врачей по всему миру открыто назначали кетодиету своим пациентам. На сегодняшний день философия данного подхода и его диетические требования учитываются тысячами врачей каждый день по одной простой причине²: они рабо-

¹ Полное название подхода автора, LCHF/кетогенная диета (low-carbohydrate high-fat — низкоуглеводный, высокожировой подход), далее будет переведено как «кетодиета» или «кетопитание» для удобства читателя. — *Прим. пер.*

² В одной только Канаде группа женщин-врачей, поддерживающих кетодиету, насчитывала более 38 тысяч участников, согласно данным за сентябрь 2019 года. — *Здесь и далее прим. автора, если не указано иное.*

тают на передовой в борьбе с эпидемией ожирения и сахарного диабета, борются за то, чтобы люди верно излечивались от этих заболеваний благодаря правильному питанию. Они не могут предлагать своим пациентам спекулятивные, но принимаемые обществом гипотезы о том, что правильное питание в состоянии предотвратить сердечные приступы. Их пациенты больны, и цель врачей — помочь им выздороветь.

За время своей работы эти врачи насмотрелись на пациентов в приемном покое, которые приходили к ним, страдая от лишнего веса, ожирения и диабета. Такое видят врачи по всему миру. Они рассказывали мне, что пошли в медицину, потому что хотели вылечить этих людей, а вместо этого каждый день «укрошали болезни», имея дело с симптомами ожирения, диабета и др. («сопутствующими заболеваниями» — так врачи называют их между собой). У них порой опускались руки. И это стало мощным стимулом отбросить свои предрассудки относительно того, что точно должно работать. Врачи решились поставить под сомнение догматичную систему питания, предлагаемую профессиональным сообществом и коллегами, а также начать поиски действенных альтернативных решений.

Все врачи, о которых идет речь, имеют личную историю, связанную с питанием. Это важный момент, к которому мы еще вернемся: принятие того, что традиционные воззрения по поводу питания и веса могут быть неверными и не работать на пациентах, помогает врачу встать на место того, кого он лечит. Некоторые врачи много лет были вегетарианцами. Другие — веганами. Многие были атлетами, кто-то считал себя невероятно закаленным физическими нагрузками. Они гордились тем, что питались «здорово», и все же в какой-то момент понимали, что набирают вес, зарабатывают сахарный диабет или находятся на стадии, предшествующей диабету, несмотря на то, что делают все «правильно». Они говорили своим пациентам придерживаться рациона с низким содержанием жиров, есть в основном растительную пищу, контролировать объем порций и тренироваться. Они сами следовали собственным советам, и те не работали.