

ПЕРЕДМОВА

Лише за одне покоління діабет перетворився з рідкісної на епідемічну хворобу, і цей катастрофічний поворот порушує нагальне запитання: звідки такі численні жертви й така раптовість? Чому служби охорони здоров'я, попри мільярдні видатки, не змогли з'ясувати причину чи знайти лікування цієї страшної недуги? Натомість на пошуки терапії фактично махнули рукою, оголосивши діабет 2-го типу¹ хронічним прогресивним захворюванням, що перетворює життя пацієнтів на повільне й болісне виснаження, яке завершується передчасною смертю.

Хай як прикро, але діабетологи в усьому світі дійшли одностайності: хворі на діабет можуть лише контролювати свою недугу й уповільнити її розвиток завдяки довічній залежності від препаратів у комплексі з медичними приладами та хірургією. І це без наголошування на оптимізації раціону. Ба більше, 2016 року 45 відсотків міжнародних науково-медичних товариств та асоціацій заявили, що бариатрична хірургія (недешева й ризикована) має стати першочерговим засобом у боротьбі з діабетом. Інша новосхвалена процедура полягає в скиданні ваги за допомогою вживленої в шлунок тоненької трубки, що виводить їжу з тіла, не даючи всім калоріям засвоїтися; через це дехто називає її «медично санкціонованою булімією». Ну і, звісно, ніхто не скасовував традиційного «меню діабетика» —

численних лікарських засобів, що коштують сотні доларів на місяць, зокрема інсуліну — речовини, яка парадоксально часто спричиняє збільшення маси тіла.

Усі ці методи боротьби з діабетом дорогої, інвазивні й не можуть *обернути* його перебіг, адже, як пояснює доктор Джейсон Фанґ у «Коді діабету», «хворобу, спричинену харчовим розладом, медикаменти не вилікують».

Революційна ідея, яку виклав на цих сторінках доктор Фанґ, полягає в тому, що діабет — це патогенна реакція інсуліну в нашому організмі, спричинена хронічним зловживанням вуглеводами, тож найкращий і найприродніший спосіб лікувати його — знизити вміст вуглеводів у раціоні. Низьковуглеводну діету як засіб боротьби з ожирінням не лише використовують сотні медиків у всьому світі, але й схвалили в понад сімдесяти п'яти клінічних дослідженнях, сукупно виконаних на тисячах пацієнтів (включно з кількома експериментами дворічної тривалості), зрештою довівши: така дієта безпечна та ефективна.

Прикметно, що обмеження кількості вуглеводів як практика зцілення від діабету виникло понад століття тому, коли цю діету вважали стандартною терапією. «Батько сучасної медицини» сер Вільям Ослер у статті 1923 року зазначав, що діабет можна визначити як хворобу, за якої «порушене нормальне засвоєння вуглеводів». Однак невдовзі по тому, коли став доступним фармацевтичний інсулін, від цієї поради відмовилися, дозволивши високовуглеводному раціону знову перетворитися на норму.

Ідея Ослера здобула друге життя після того, як Гері Таубс — журналіст, що спеціалізується на науковій тематиці, — відкопав і докладно розвинув її, розробивши інтелектуальне підґрунтя «вуглеводно-інсулінової» гіпотези, викладеної 2007 року в конструктивній книжці «Хороші калорії, погані калорії» (*Good Calories, Bad Calories*). А сучасну клінічну модель діабету висунули науковці Стівен Фінні та Джефф Волек, а також терапевт Річард Бернстайн².

Наука не стоїть на місці, тож у наш час з'являються обнадійливі дані клінічних досліджень діабету. Коли я пишу ці слова, триває принаймні один експеримент (за участі 330 осіб) із лікування згаданого захворювання низьковуглеводною дієтою. За рік науковці встановили, що 97 відсотків пацієнтів знизили дозування або припинили вживати інсулін, а в 58 відсотків досліджуваних зникли формальні підстави для діагнозу «діабет»³. Інакше кажучи, ці люди успішно позбулися діабету, просто обмеживши споживання вуглеводів (результати, що їх аж ніяк не зайве порівняти із загальновизнаними стандартами лікування, які зі стовідсотковою впевненістю констатують «незворотність» діабетичних порушень).

Доктор Фанґ, нефролог-практик, який здобув визнання, запропонувавши переміжне лікувальне голодування для боротьби з ожирінням, належить до палких і переконаних прихильників низьковуглеводного підходу. Крім неймовірної проникливості, він має дар пояснювати складні наукові питання просто й зрозуміло, дотепно ілюструючи їх влучними

випадками з життя. Так, не можна забути образ японців із передмість, яких у годину пік заштовхують у переповнені вагони підземки, — метафору для надлишку глюкози в кровотоку: вона ж бо напхом напхана в кожнісіньку клітину тіла. І ми розуміємо: організм не може дати раду такій кількості глюкози! Автор пояснює взаємозалежність між глюкозою та інсуліном і те, як їхній тандем спричиняє не лише ожиріння та діабет, але й, цілком імовірно, силу-силенну супутніх хронічних захворювань.

Природне запитання, яке виникає в читача, таке: чому низьковуглеводний підхід маловідомий? Справді, за півроку, що передували написанню цього вступу, ґрунтовні оглядові статті вийшли в авторитетних періодичних виданнях, зокрема *New York Times*, *Scientific American* і *Time*. Однак серед тисяч надрукованих слів заледве траплялося те, яке може стільки всього пояснити, — «інсулін». Таке верхоглядство спантеличує, але й, на жаль, відбиває невігадану упередженість, поширену серед фахової спільноти, адже впродовж останнього півстоліття в ній підтримували геть інший підхід.

І зводили його, звісна річ, до підрахунку калорій та відмови від жирної їжі. За останні роки офіційні органи США, включно з Міністерством сільського господарства та Міністерством охорони здоров'я й соціального забезпечення, які спільно публікують Рекомендації щодо правильного харчування американців (*Dietary Guidelines for Americans*), а також Американська асоціація кардіологів, відійшли від підтримки низькожирової дієти, проте й досі вважають, що надлишкову вагу пояснює дисбаланс між

калоріями на вході та виході. Багато представників серйозної науки критикує цю концепцію за поверховість — та й епідемії хронічних захворювань вона наразі не зупинила, — але приваблива простота та широка підтримка фахівців дають їй змогу залишатися на плаву.

Суворая реальність така, що в наш час більшість медичних асоціацій отримує щедра фінансування від фармацевтичних компаній і виробників медичних приладів, не зацікавлених у дієтичному розв'язанні проблеми. Власне, якщо скоригувати харчування, що зробить цю недугу вибірковою й покладе край залежності від препаратів, вони, чого доброго, залишаться не при ділі. Осьде, напевно, пояснення того факту, що, за звітами учасників нещодавніх щорічних конференцій Американської діабетичної асоціації (АДА), серед безлічі презентацій, які стосувалися медприладів та операцій, майже не було інформації про низьковуглеводні дієти. І чи не тут криється причина того, що коли медичні директори двох клінік, де лікують від ожиріння (одна з них при Гарвардському університеті), опублікували в *New York Times* полемічну статтю про брак дієтологічної дискусії на конференції АДА у 2016-му, як сама ж АДА спустила на них усіх собак⁴. Можна припустити й те, що, крім конфлікту фінансових інтересів, фахівців приголомшує когнітивний дисонанс, адже вони постоли перед підходом, який натякає, що впродовж останніх п'ятдесяти років їхні уявлення й рекомендації були відверто хибні. Ба гірше, ті поради шкодили.

А неприкрашена правда така: з дієвості низьковуглеводного харчування безпосередньо впливає, що

впродовж кількох останніх десятиліть поради знижувати споживання жирів і *нароцувати* споживання вуглеводів майже напевно підхльоснули епідемію ожиріння та діабету, якій мали запобігти. Ось такий невтішний підсумок півстолітніх зусиль фахівців з охорони здоров'я, але коли ми сподіваємося приборкати епідемію, то мусимо визнати цю можливість, заходитися вивчати альтернативну теорію, викладену в пропонованій книжці, і рушити вперед новим шляхом — заради істини, науки та оздоровлення.

*Ніна Тейхольц,
авторка світового бестселера «Велика товста несподіванка» (The Big Fat Surprise, 2014)*

ЯК ВИЛІКУВАТИСЯ ВІД ДІАБЕТУ 2-ГО ТИПУ Й ЗАПОБІГТИ ЙОМУ: КОРОТКА ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ

Років тридцять тому побутова електроніка, як-от новесенький відик, ішла в комплекті з грубезною інструкцією з експлуатації. «Уважно ознайомтеся до початку використання!» — закликала вона, а потім докладно пояснювала порядок настроювання й ретельно інструктувала, описуючи, як усунути всі можливі нелади. Більшість із нас не зважала на неї, а вмикала покупку в розетку і, лише коли на таймері блимало 12:00, починала розбиратися з усім рештою.

Сьогодні нову електроніку купують із короткою інструкцією з використання, у якій викладені кілька елементарних кроків, щоб почати роботу. А решту розписано в технічній документації, зазвичай вивішеній онлайн, та потреби звертатися до неї не виникає, звісно якщо ви не вимагаєте від пристрою складніших функцій. Просто так від інструкцій куди більше користі.

Тож сприймайте цей розділ як коротку інструкцію з використання: як вилікуватися від діабету 2-го типу й запобігти йому. Це побіжне ознайомлення зі згаданою хворобою: що вона собою становить, чому традиційні підходи до лікування не спрацьовують і що ви можете зробити сьогодні, щоб почати справді дбати про своє здоров'я.

ФАКТ: ДІАБЕТ 2-ГО ТИПУ ПОВНІСТЮ ВИЛІКОВНИЙ І ЙОМУ МОЖНА ЗАПОБІГТИ

Більшість фахівців у галузі охорони здоров'я вважає діабет 2-го типу прогресивним хронічним захворюванням, ширячи думку, що діабет — це вулиця з одностороннім рухом, довічне ув'язнення без жодної надії на помилування: недуга невпинно прогресує, доки пацієнтові зрештою не знадобляться ін'єкції інсуліну.

Однак насправді це величезна неправда, а отже, чудові новини для кожного, у кого діагностували переддіабет 2-го типу. Визнання помилковості таких уявлень — перший і вирішальний крок на шляху до одужання. Власне, багато хто вже й сам інтуїтивно це збагнув. А довести, що діабет 2-го типу майже завжди виліковний, — сміховинно простеньке завдання.

Уявіть, що у вас є знайомий, якому поставили діагноз «діабет 2-го типу», констатувавши, що рівень глюкози у його крові постійно вищий за норму. Наполегливо працюючи над собою, ваш товариш спромігся скинути 20—25 кілограмів і перестав пити глюкозознижувальні препарати, адже показники крові нормалізувалися. Що ви йому на це скажете? Певне, щось на кшталт: «Молодець! От що значить дбати про своє здоров'я. Так тримати!»

Вам аж ніяк не випадає казати чогось на зразок: «Ну ти й брехло! Лікарі говорять, що в тебе прогресивне хронічне захворювання, тож усе це казочки». Видається цілком очевидним, що недуга відступила, бо ваш знайомий таки скинув вагу. У тім-то й річ: *діабет 2-го типу — виліковна хвороба.*

Ми й раніше інтуїтивно здогадувалися про це. Однак зцілитися від цієї недуги можна не медикаментозно, а *лише* переглянувши спосіб життя й раціон: просто тому, що діабет 2-го типу — це засадничо аліментарне захворювання. І найголовніший складник у такому разі — схуднення. Більшість медичних засобів від діабету 2-го типу не спричиняють втрати надлишкової ваги. Навпаки: сумнозвісна побічна дія інсуліну — *збільшення* маси тіла. І тільки-но хворі на діабет 2-го типу починають робити ін'єкції, як відчують, що зійшли на манівці.

Від пацієнтів-діабетиків я часто чув: «Лікарю, ви безперестанку повторюєте, що ключовий чинник лікування діабету — позбутися зайвої ваги. А самі виписали препарат, від якого я набрав десятків кілограмів. Невже це добре?» Я ніколи не мав задовільної відповіді на це слушне запитання, бо її не було взагалі. А неприхована правда така, що запорука успішного лікування діабету — позбавлення надлишкової ваги. Тож логіка підказувала: інсулін, від якого вагу *набирали*, не поліпшував стан пацієнтів — ба більше, *погіршував*.

Якщо запорука успішного лікування діабету 2-го типу — схуднення, то медикаменти нічим не допоможуть. Ми лише вдаватимемо, наче вони дають результат: саме тому більшість медиків вважає діабет 2-го типу хронічним і невиліковним. Бо так можна пустити позавіч одну неприємну істину: хворобу, яку спричиняють харчові порушення, медикаменти не вилікують. І користі від них стільки ж, як велосипедистові на перегонах від трубки для підводного плавання. Проблема полягає не в самій хворобі, а в тому, як її лікують.

Запобігання діабету 2-го типу ґрунтується на тих самих принципах, що і його лікування. Ожиріння та діабет 2-го типу тісно пов'язані: зазвичай надлишкова вага підвищує ризик захворювання. Ця кореляція не абсолютна, але ідеальна маса тіла — найперший крок до запобігання недугі.

Багато хто зображує діабет 2-го типу як невіддільний складник сучасного життя, та це відверта неправда. Насправді епідемія зазначеної недуги почалася тільки наприкінці 1980-х. Тож варто лише повернутися на одне покоління — і ми знайдемо спосіб життя, що допоможе відвернути більшість випадків цієї хвороби.

ФАКТ: ДІАБЕТ 2-ГО ТИПУ СПРИЧИНЕНИЙ НАДЛИШКОМ ЦУКРУ

Засадничо діабет 2-го типу можна описати як хворобу, спричинену надлишком інсуліну, що його генерує наш організм, коли ми їмо забагато цукру. Таке формулювання проблеми надзвичайно плідне, адже її розв'язок одразу ж стає очевидним. Рівень інсуліну потрібно знижувати, обмеживши вживання цукру й рафінованих вуглеводів, які його містять.

Уявіть, що ваше тіло — це велика цукорниця. Коли ви народилися, вона порожня. Проте в міру того, як ви десятиліттями споживаєте цукор і рафіновані вуглеводи, ваша цукорниця поступово наповнюється. Одного разу цукру набирається з верхом, і він перекипає через вінця, адже посудина переповнена.

Така сама ситуація з вашим організмом. Коли ви споживаєте цукор, ваше тіло виділяє гормон інсулін,

щоб рознести його по клітинах, де той згенерує енергію. Однак, якщо його не спалювати в достатньому обсязі, за десятиліття інсулін доценту заповнить клітини, і ті просто його не сприймуть. Тож, коли наступного разу ви знову з'їсте трохи цукру, інсулін не втисне його в переповнені клітини, і цукор «висиплеться» в кров. Цукор розноситься з кровотоком як так звана глюкоза, і, щойно її стає забагато — це й називають «високий рівень глюкози у крові», — виникає первинний симптом діабету 2-го типу.

Коли глюкози у крові забагато, інсулін на позір не справляється зі звичним обов'язком — розносити спожитий цукор по клітинах. Тоді говорять, наче організм став «інсулінорезистентним», але інсулін тут ні до чого. Справжня причина полягає в тому, що клітини аж стікають глюкозою. Однак високий рівень глюкози у крові — це тільки частина проблеми. Глюкози забагато не лише у крові — її забагато в кожній клітині. Діабет 2-го типу — це лише точка перенасичення, якої досягають тоді, коли глюкозою переповнений *увесь організм*.

У відповідь на надлишок глюкози у крові організм, щоб подолати цей опір, виробляє додатковий інсулін, який втискує в переповнені клітини ще більше глюкози, у такий спосіб нормалізуючи її рівень. Це спрацьовує, але ефект лише тимчасовий, оскільки проблема зайвого цукру залишається нерозв'язаною: його надлишок усього-на-всього переміщується з крові в клітини, погіршуючи інсулінорезистентність. І на певному етапі організм — навіть завдяки додатковому інсуліну — уже не може втиснути в клітини аніскільки глюкози.