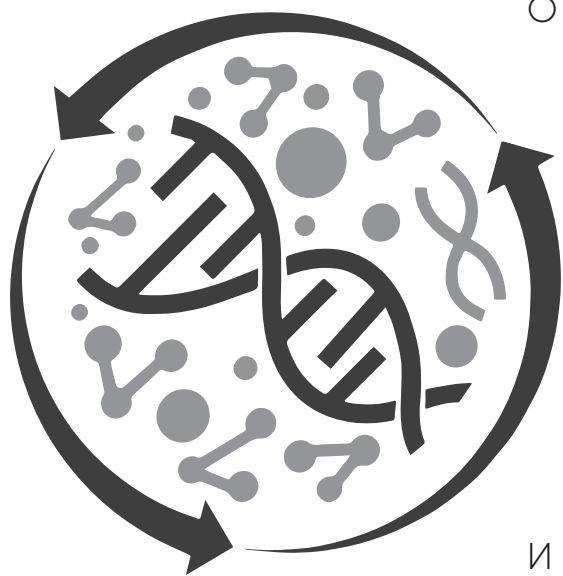


Д Ж Е Й С О Н Ф А Н Г

врач-эндокринолог, доктор медицины, специалист
по лечению ожирения и диабета II типа

< КОД > ОЖИРЕНИЯ

ГЛОБАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ



О ТОМ, КАК
ПОДСЧЕТ
КАЛОРИЙ,
УВЕЛИЧЕНИЕ
АКТИВНОСТИ
И СОКРАЩЕНИЕ
ОБЪЕМА ПОРЦИЙ
ПРИВОДЯТ
К ОЖИРЕНИЮ,
ДИАБЕТУ
И ДЕПРЕССИИ

УДК 613
ББК 51.23
Ф21

The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss
by Dr. Jason Fung (Author), Timothy Noakes (Foreword), 2016
First Published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite 201, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:
onenine19, theerakit / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
abrastack, AF studio, Alexander Ryabintsev, Alexander_P, Alexandr III, Aliya Salsabila, Andre Adams, Anna Manjuna, Anton Shaparenko, Arcady, Arcady, Babich Alexander, barrirret, bc21, bioraven, Bowrann, Boyko, Pictures, bsd, bsd, ByEmo, Channarong Pherngjanda, Cherstva, CNuisin, Creativee Icon, creativepriyanka, doamama, Drk_Smith, Evgeniia Tiurganova, Farah Sadikhova, FishCoolish, George J, Gerald Jun, Gerald Jun, GhostDesigner, Gorobets, Great_Kit, grop, Gunay Abdullayeva, Hidea, HN Works, Iconikum, In-Finity, Invisible Studio, Iurii Kiliian, Janis Abolins, JustDOne, K N, Kair, kamomeen, KASUE, Kittichai, Krafted, larryrains, Leremy, linear_design, Loc Thanh Pham, magnemizer, Martial Red, Maxim Cherednichenko, MD. Delwar hossain, Meth Mehr, Miceking, Michal Sanca, Morphart Creation, Natalya Levish, nikiteev_konstantin, Noch, notbad, Nsit, Oleksandr Panasovskiy, Panda Vector, Passiflora, Puckung, Pulsmusic, Raul-Almu, RedKoala, retro67, sadedesign, samui, saravector, sportpoint, Sudowoodo, suesse, TalibovSignature, Tarana Mammadova, teka12, TheModernCanvas, Titov Nikolai, tmicons, TrashTalk, Vadym Nechyporenko, valeriya kozoriz, vector toon, vectorsicon.com, vectortatu, Visual Generation, volha_a, VovanIvanovich, Yershov Oleksandr, Zaur Rahimov, zigzag design / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Рисунок 4.1 печатается с разрешения организации общественного здравоохранения
Англии «Public Health England».

Рисунок 12.1 опубликован с разрешения Центра по контролю
и профилактике заболеваний «CDC».

Рисунок 14.1 использован с разрешения доктора Джорджа Брея.
Остальные изображения принадлежат Джейсону Фангу
и охраняются авторским правом.

Некоторые из использованных материалов
встречались ранее на сайте www.intensivedietartymanagement.com

Фанг, Джейсон.

Ф21 Код ожирения. Глобальное медицинское исследование о том, как подсчет калорий, увеличение активности и сокращение объема порций приводят к ожирению, диабету и депрессии / Джейсон Фанг ; [перевод с английского А. Люминой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 400 с. — (Открытия века: Джейсон Фанг рекомендует).

ISBN 978-5-04-114168-4

Искусство медицины очень своеобразно. Время от времени возникают методы лечения, которые на самом деле не работают. По инерции эти методы передаются от одного поколения врачей к последующему и сохраняют жизнеспособность удивительно долго, несмотря на отсутствие их эффективности. К сожалению, лечение ожирения стоит в одном ряду с этими примерами. Уже более тридцати лет врачи рекомендуют пациентам с ожирением переходить на обезжиренную, низкоуглеводную диету. Несмотря на это, эпидемия ожирения продолжает набирать обороты.

Перед вами революционная книга, которая переворачивает наше представление о причинах набора веса и предлагает простую и эффективную программу по изменению себя.

Данная книга продается также в другом оформлении под названием «Дикий гормон».

УДК 613
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-114168-4

© Люмина А., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 9

Введение 15

Часть 1: Эпидемия

Глава 1: Как ожирение превратилось в эпидемию 25

 Непосредственная и первичная причина 26

 Анатомия эпидемии 30

 Руководство по питанию 35

Глава 2: Наследственное ожирение 39

 Природа против культуры 40

 Теория экономного гена 42

Часть 2: Неправда о калориях

Глава 3: Уменьшить калорийность — значит совершить ошибку 49

 Как мы обрабатываем еду 52

 Уменьшение калорийности не является основным фактором
успешного снижения веса 53

 Сокращение калорий: экстремальные эксперименты
и неожиданные результаты 57

 Ошибочное предположение 63

 Питание не контролируется сознанием 65

 Голодные игры 68

 Порочный круг недоедания 70

 Жестокий обман 71

СОДЕРЖАНИЕ

- Глава 4: Миф о физических упражнениях 75
 Пределы физических возможностей: суровая реальность 76
 Сжигание калорий 80
 Физические упражнения и похудение 81
 Компенсация: тайный недоброжелатель 83
 Постскриптум 85
- Глава 5: Парадокс переедания 87
 Эксперименты с перееданием: неожиданные результаты 88
 Нормальный вес тела 93
 Лептин: в поисках гормонального регулятора организма 96

Часть 3: Новая модель ожирения

- Глава 6: Новая надежда 101
 Гормональная теория ожирения 104
 Механика пищеварения 106
 Инсулин, установленное значение веса и ожирение 110
- Глава 7: Инсулин 113
 Я могу сделать тебя толстым 113
 Испытание на прочность 114
 Пероральные гипогликемические средства 118
 Препараты не для лечения диабета 121
 Механизмы 123
- Глава 8: Кортизол 127
 Гормон стресса 127
 Кортизол повышает инсулин 128
 Кортизол и ожирение 130
 Сон 133
 Механизмы 134
- Глава 9: Диета Аткинса. Бешеная атака Аткинса 135
 Углеводно-инсулиновая гипотеза 135
 Низкоуглеводная революция 136
 Империя наносит ответный удар 138
 Низкоуглеводная диета: ошеломленное медицинское сообщество 140

СОДЕРЖАНИЕ

- Упадок Аткинса 142
- Углеводно-инсулиновая гипотеза была неполной 144
- Глава 10: Инсулинорезистентность: главный игрок 149
 - Как развивается резистентность? 151
 - Резистентность к антибиотикам 152
 - Резистентность к вирусам 154
 - Резистентность к наркотикам 155
 - Порочный круг 155
 - Инсулин является причиной резистентности к инсулину 156
 - Дополнительные улики 157
 - Временная зависимость и ожирение 159
 - Что было раньше? 160
 - Категории резистентности к инсулину 161
 - Настойчивость рождает сопротивление 162
 - Трехразовое питание. Никаких перекусов 164

Часть 4: Социальный феномен ожирения

- Глава 11: Есть больше, есть чаще, или Новая болезнь —
диабетожирение 173
 - Перекусы не помогут стать стройным 176
 - Завтрак: самый важный прием пищи или кандидат на вылет? 177
 - Фрукты и овощи: факты 181
 - Новая наука о диабетожирении 182
- Глава 12: Бедность и ожирение 185
 - Теории, калории и цена на хлеб 186
 - Случай народа Пима 192
- Глава 13: Детское ожирение 195
 - Ожирение: не только для взрослых 196
 - Это инсулин 198
 - Те же методы, те же неудачи 200
 - Долгожданный успех 203
 - Что говорила бабушка 205

Часть 5: Что не так с нашей диетой?

Глава 14: Смертоносный эффект фруктозы 209

Токсичен ли сахар? 209

Основы сахара 212

Фруктоза: самый опасный сахар 214

Метаболизм фруктозы 217

Механизмы 218

Что делать 221

Глава 15: Обман газированных напитков без сахара 223

Поиск подсластителей 223

Поиск доказательств 226

Ужасная правда 229

Глава 16: Углеводы и защитные пищевые волокна 231

Гликемический индекс и гликемическая нагрузка 232

Пшеница: любимая зерновая культура Запада 234

Польза пищевых волокон 237

Клетчатка: антинутриент 240

Пищевые волокна и диабет II типа 242

Чудодейственный уксус 244

Трудности с гликемическим индексом 246

Глава 17: Белок 249

Инкретиновый эффект и цефалическая фаза 252

Молочные продукты, мясо и инсулиновый индекс 254

Насыщение 256

Мясо 258

Молочные продукты 259

Гормональная теория ожирения 261

Глава 18: Жирофобия 265

Когда появились новые пищевые технологии 271

Связь питания и болезней сердца 274

Трансжиры 275

Предупреждение развития инфаркта и инсульта 277

Жиры и ожирение 279

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 6: Решение

Глава 19: Что есть 283

Мультифакторное заболевание 284

Шаг первый: ограничьте потребление сахара 289

Шаг второй: ограничьте потребление рафинированных зерновых продуктов 300

Шаг третий: потребляйте белок в умеренных количествах 302

Шаг четвертый: потребляйте больше натуральных жиров 303

Шаг пятый: потребляйте больше защитных факторов 305

Последний кусочек мозаики 306

Глава 20: Когда есть 309

Голодание: древнейшее лекарство 311

Реакция тела на голодание 313

Как гормоны адаптируются к голоданию 315

Мифы о голодании 317

Голодание: экстремальные случаи и гендерные различия 321

Интервальное голодание и ограничение калорий 323

А я смогу? 325

«Не ешь какое-то время» 326

Приложение А: Меню на семь дней (с учетом голодания) 329

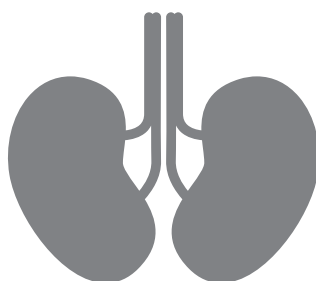
Приложение В: Практическое руководство по голоданию 335

Приложение С: Медитация и гигиена сна для снижения кортизола 347

Примечания и пояснения 351

Предметный указатель 395

ПРЕДИСЛОВИЕ



ДОКТОР ДЖЕЙСОН ФАНГ живет и работает в Торонто и специализируется на болезнях почек. В основном он занимается пациентами со сложными заболеваниями на последней стадии развития, которым требуется гемодиализ.

Его специализация не дает очевидного объяснения тому, почему он стал автором книги под названием «The obesity code» или почему он ведет блог по интенсивному менеджменту питания, а также по лечению сахарного диабета II типа и ожирения. Чтобы устранить это кажущееся несоответствие, нам необходимо прежде всего узнать, что за человек Джейсон Фанг и чем он не похож на других врачей.

Занимаясь лечением болезней почек на поздних стадиях, доктор Фанг усвоил два главных урока. Первый: диабет II типа является самым распространенным фактором возникновения почечной недостаточности. Второй: гемодиализ, каким бы совершенным и даже продлевающим жизнь он ни был, все равно способен устранить лишь поверхностные симптомы настоящего заболевания, с которым человек живет двадцать, тридцать, сорок и иногда даже пятьдесят лет. Однажды доктор Фанг понял, что лечит своих пациентов в точности так, как его учили, то есть устраняет симптомы сложного заболевания, а не пытается прежде всего понять первопричину и искоренить болезнь.

Он осознал, что помочь своим пациентам сможет только в том случае, если признает горькую правду: представители его благородной профессии больше не ищут причину заболевания, тратя время и силы на лечение симптомов.

Чтобы добиться реальных изменений в состоянии здоровья пациентов (и в нынешнем положении медицины), доктор Фанг поставил перед собой цель отыскать истинные причины, которые приводят к развитию болезни.

Я ничего не знал о докторе Фанге до декабря 2014 года. Тогда я случайно нашел на Youtube две его лекции: «Два ложных подхода к диабету II типа» и «Как вылечить диабет II типа естественным способом». Как человек, имеющий особый интерес к диабету II типа как минимум потому, что сам живу с этим заболеванием, я, конечно же, заинтересовался. И подумал: «Кто же этот гениальный молодой человек? Почему он так уверенно говорит о «естественном» лечении диабета? И как он набрался смелости обвинить свою уважаемую профессию во лжи? Наверное, у него на это есть веские аргументы».

Уже через несколько минут я понял, что доктор Фанг не только грамотно обосновывает свои заявления, но и может постоять за себя в любом медицинском споре. Он говорил о том, что мне самому не давало покоя уже на протяжении как минимум трех лет. Представленные им аргументы помогли разрешить мучивший меня вопрос. Сам я бы никогда не смог разглядеть проблему в истинном свете и уж точно не сумел бы разъяснить ее суть с такой же точностью и легкостью, как это сделал доктор Фанг. К концу второй лекции я был уверен, что передо мной выступал настоящий мастер своего дела. Наконец открылось то, что всегда ускользало от моего понимания.

За эти две лекции доктор Фанг успел развенчать сложившуюся популярную модель лечения диабета II типа, практикуемую различными диабетическими ассоциациями по всему миру. Более того: он объяснил, почему эти ошибочные методы лечения неизбежно вредят всем пациентам без исключения.

По словам доктора Фанга, первый ложный подход к диабету II типа заключается в том, что врачи воспринимают его в качестве хронического прогрессирующего заболевания, при котором

состояние больных со временем может только ухудшаться даже при наличии самых современных методов лечения. Доктор Фанг выражает свое несогласие и заявляет, что все это неправда. Пятьдесят процентов из всех больных, которые следуют авторской программе доктора Фанга «Интенсивный менеджмент питания» (Intensive Dietary Management (IDM), основу которой составляют ограничение углеводов и голодание, уже через несколько месяцев способны отказаться от инсулина.

Так почему мы не можем принять правду? Доктор Фанг дает простой ответ: медики лгут сами себе. Диабет II типа можно вылечить.

Однако пациентам становится только хуже на фоне лечения, которое мы назначаем. Значит, мы плохие доктора. Но ведь мы так долго учились и заплатили высокую цену за свои знания не для того, чтобы стать плохими врачами. Значит, вина за эту неудачу лежит не на нас. Мы верим, что делаем все возможное, чтобы помочь своим пациентам, полагая, что они страдают от хронического прогрессирующего и неизлечимого заболевания. Эта ложь непреднамеренная, заключает доктор Фанг. Она возникает из-за когнитивного диссонанса: невозможности принять неприятную правду и боязни нанести себе эмоциональную травму.

Второй ложный подход, по словам доктора Фанга, основывается на нашей вере в то, что диабет II типа связан с аномально высокой концентрацией глюкозы в крови, снизить которую можно только путем введения дозы инсулина. Доктор Фанг не согласен с этим. Он считает, что диабет II типа вызван инсулинорезистентностью и характеризуется чрезмерной выработкой инсулина. В противоположность ему диабет I типа характеризуется недостаточностью выработки инсулина. Поэтому бессмысленно лечить оба заболевания одинаково с помощью инъекций инсулина. Зачем давать больному с чрезмерной выработкой инсулина еще больше инсулина, спрашивает доктор? Это все равно что лечить алкоголизм алкоголем.

Нестандартный подход доктора Фанга помогает осознать, что лечение диабета II типа воздействует на симптомы этого заболевания — повышенную концентрацию глюкозы в крови,

а не на его истинную причину — инсулинорезистентность. Первое, что необходимо сделать для лечения резистентности к инсулину, это ограничить потребление углеводов. С учетом работы этого биологического механизма можно понять, почему в некоторых случаях диабет обратим и современные методы лечения диабета II типа, которые не предписывают ограничение углеводов, только ухудшают состояние пациентов.

Но как доктор Фанг пришел к таким революционным выводам? И как они привели его к написанию этой книги?

В дополнение к тому, что доктор Фанг осознал нелогичность лечения симптомов вместо истинной причины болезни, он в начале 2000 годов увлекся изучением исследований благотворного воздействия низкоуглеводной диеты на больных с ожирением и другими проявлениями инсулинорезистентности. В медицинском университете учили, что регулярное потребление низкоуглеводной и жирной пищи приводит к смерти больного, поэтому был просто шокирован, когда установил совершенно обратное: именно низкоуглеводная диета с повышенным содержанием жиров крайне эффективно поддерживает процесс обмена веществ, особенно у людей с инсулинорезистентностью.

И наконец, он изучил множество исследований в отношении высокожировой диеты и ее эффективности в борьбе с лишним весом у людей с ожирением (и инсулинорезистентностью). Она оказалась эффективнее, чем другие привычные системы питания.

Разумеется, больше доктор Фанг молчать не мог. Если все знают (но никак не признают), что низкокалорийная обезжиренная пища не помогает справиться с лишним весом и не лечит ожирение, то пришло время сказать правду: лучшим средством для лечения и профилактики ожирения, то есть болезни, связанной с инсулинорезистентностью и чрезмерной выработкой инсулина, является низкоуглеводная жирная диета, которую применяют для лечения инсулинорезистентности при диабете II типа. Так родилась эта книга.

Книга доктора Фанга — это наиболее значимая книга по теме ожирения, которая когда-либо появлялась в печати.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В основе методики доктора Фанга лежат непреложные законы биологии и качественно подобранные доказательства. Книга написана в уверенной манере специалиста по коммуникации, вся информация организована в доступной для понимания последовательности. Каждая глава систематически развивается в последующую, на основе научных данных поступательно описывается биологическая модель ожирения. Информация подана логично и последовательно. В книге содержится достаточно научных терминов, чтобы убедить скептически настроенного ученого, но не так много, чтобы сбить с толку читателя, не имеющего обширных знаний по биологии. Одно только это является большим достижением, потому что далеко не у каждого ученого-писателя получается достичь подобного равновесия.

К концу книги внимательный читатель поймет истинные причины возникновения эпидемий ожирения и сахарного диабета II типа, выяснит, почему все попытки справиться с ними были обречены на провал, а также узнает, какие меры необходимо предпринять человеку, страдающему от проблем с весом, чтобы избавиться от своей проблемы.

Доктор Фанг предлагает свое решение: **«Ожирение — это многофакторное заболевание.** Нам нужна система, структура, последовательная теория для того, чтобы объединить все факторы. Зачастую сегодняшняя модель ожирения предполагает, что к развитию заболевания приводит только одна причина, а все остальные факторы лишь претендуют на главенствующее место. Возникают нескончаемые дебаты, но правда в том, что все противоборствующие стороны отчасти правы».

Предлагая единый, последовательный, систематический подход к изучению ожирения, который вобрал в себя все, что мы на сегодняшний день знаем об этом заболевании, доктор Фанг дает нам очень многое.

Он предлагает схему лечения самых свирепых эпидемий, которые обрушиваются на современное общество. Эти эпидемии можно остановить и даже обратить вспять только тогда, когда мы полностью поймем их биологические причины и перестанем лечить симптомы.

Правда, которую доктор Фанг раскрывает читателю, скоро будет воспринята как постулат самоочевидной истины.

Чем скорее этот день настанет, тем лучше будет для всех нас.

ДОКТОР ТИМОТИ НОАКС

Почетный профессор

Кейптаунский университет, Кейптаун, Южная Африка

ВВЕДЕНИЕ



ИСКУССТВО МЕДИЦИНЫ очень своеобразно. Время от времени возникают и используются методы лечения, которые на самом деле не работают. По инерции они передаются от одного поколения врачей к последующему и сохраняют жизнеспособность удивительно долго, несмотря на отсутствие эффективности. Вспомните медицинских пиявок (кровопускание) или, скажем, обычную плановую тонзиллэктомию (удаление миндалин).

К сожалению, лечение ожирения стоит в одном ряду с этими примерами. **Ожирение определяют по индексу массы тела человека: количество килограммов живого веса делят на квадрат роста в метрах.** При индексе массы тела, превышающем 30, ставят диагноз «ожирение». Уже более 30 лет врачи рекомендуют пациентам с ожирением переходить на обезжиренную низкоуглеводную диету. Несмотря на это эпидемия ожирения продолжает набирать обороты. С 1985 по 2011 годы случаи ожирения в Канаде увеличились втрое — с 6 до 18 % (1). Этот феномен не является особенностью только североамериканского континента, но затрагивает множество стран мира.

Практически каждый человек, который пытался справиться с ожирением с помощью низкокалорийной диеты, потерпел неудачу. Да и правда, кто из нас не пробовал ограничивать калории? С объективной точки зрения такой подход полностью и безоговорочно неэффективен. Но все же данный метод борьбы с ожирением