



КРИСТИН
КИРКПАТРИК

ИБРАГИМ
ХАНУНЕ



МИНУС
ВИСЦЕ
РАЛКА

ПРОГРАММА, КОТОРАЯ
ПОМОЖЕТ РАСТОПИТЬ ЖИР
ВОКРУГ СЕРДЦА, ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.4
ББК 54.15
К43

REGENERATIVE HEALTH:
DISCOVER YOUR METABOLIC TYPE AND RENEW YOUR LIVER FOR LIFE
by Kristin Kirkpatrick, MS, RD, LD and Ibrahim Hanouneh MD

Copyright © 2024 by Kristin Kirkpatrick and Ibrahim Hanouneh
This edition published by arrangement with Hachette Go, a division of Hachette Book Group,
Inc. USA via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved,

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Designua / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Киркпатрик, Кристин.

К43 Минус висцералка. Программа, которая поможет растопить жир вокруг сердца, печени и почек / Кристин Киркпатрик, Ибрагим Хануне ; [перевод с английского А. В. Усачевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

ISBN 978-5-04-199929-2

Оберегать печень — крайне важная задача. Хотя редко кто сосредотачивает усилия по укреплению здоровья на печени, именно этот внутренний орган представляет собой несущую конструкцию, на которой держится наше здоровье. Печень участвует в процессе хронического воспаления, поддерживает сердечно-сосудистую систему, влияет на психическое, когнитивное и метаболическое здоровье (в том числе на развитие сахарного диабета второго типа).

Поэтому необходимо следить за состоянием этой «конструкции». В этой книге автор описывает четыре метаболических типа и предлагает проверенные планы питания для регенерации печени.

УДК 616.4
ББК 54.15

ISBN 978-5-04-199929-2

© Усачева А.В., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Информация, представленная в книге,
предназначена только для образовательных
целей и не может служить заменой
консультации, диагностики и лечения,
проводимых медицинским специалистом.
Обязательно посоветуйтесь с врачом перед тем,
как использовать рекомендации, изложенные
в данной книге!

Отзывы о первой книге автора «Печень в норме»

«Книга «Печень в норме» заставила нас обратить внимание на неоспоримую связь, которая существует между питанием, образом жизни и потенциально смертельно опасными заболеваниями печени. Но самое главное, что автор последовательно обучает читателя научно обоснованному, целостному и простому в исполнении плану питания для лечения и профилактики этих заболеваний, которые в современном мире приобрели масштабы эпидемии».

— Дэвид Перлмуттер, MD,
ведущий автор бестселлеров по версии *New York Times*

«Жировая болезнь печени — это тихая эпидемия, которая затронула уже тридцать процентов населения Соединенных Штатов Америки. Кристин Киркпатрик, опираясь на новейшие научные открытия, разработала доступную, практичную программу, которая поможет читателям предупредить развитие жировой болезни печени и уберечь свое здоровье».

— Марк Хайман, MD,
директор клиники функциональной медицины
Cleveland Clinic Center for Functional Medicine,
ведущий автор бестселлеров по версии *New York Times*.

«Современный мир — токсичное место. Мы постоянно находимся под неухабной атакой химикатов, которые попадают к нам в организм — в первую очередь в печень — из окружающей среды, пищи, воды и средств личной гигиены. Когда печень теряет способность справляться со стрессом, человек чувствует себя уставшим, набирает лишний вес и обнаруживает у себя заболевания печени, аутоиммунные и даже онкологические заболевания. В книге «Печень в норме» Кристин Киркпатрик раскрывает читателям секреты идеальной диеты, рекомендует биологически активные добавки и полезные привычки, которые помогают очистить печень и вывести заботу о здоровье на новый уровень».

— Джош Акс, автор книги «*Eat Dirt*», основатель *DrAxe.com*

Посвящается моим старым добрым друзьям
Диме и Мо-Ибрагим.
Моему потрясающему мужу Энди.
На самом деле это твоя заслуга.

Содержание

Введение: печень или жизнь..... 8

Часть первая

Новый научный подход к заботе о печени..... 13

Глава 1. Вы здоровы, если здорова ваша печень 15

Глава 2. Как вес связан со здоровьем печени и связан ли вообще?..... 36

Глава 3. Четыре метаболических типа..... 56

Часть вторая

Регенерация печени 67

Глава 4. Сокращаем риски..... 69

Глава 5. Питаем печень..... 118

Глава 6. Выбираем план питания..... 154

Часть третья

Планы питания для обновления печени..... 189

Глава 7. Модифицированная средиземноморская диета 191

Глава 8. Диета с умеренным содержанием углеводов..... 201

Глава 9. Диета с низким содержанием углеводов 214

Глава 10. План питания для всей семьи 232

Глава 11. С любовью к печени на всю жизнь:
переключаемся между планами питания..... 253

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Предложения для составления меню по планам питания для обновления печени | 271 |
| Рекомендованные перекусы к планам питания для обновления печени | 289 |
| Рецепты | 293 |
| Часто задаваемые вопросы | 365 |
| Таблица содержания углеводов в рекомендованных продуктах | 371 |
| Оценка риска для здоровья | 374 |
| Список источников | 378 |
| Благодарности | 381 |
| Библиография | 384 |

Введение: печень или жизнь

У ЧЕЛОВЕКА-ПАУКА есть множество поразительных способностей и умений. Он может с легкостью взбираться по стенам, стрелять паутиной и предчувствовать опасность. Но, пожалуй, самая важная суперсила, которой он обладает, — это способность к самовосстановлению. Именно она помогает ему поддерживать мир в окружающем обществе.

У нашей печени и Человека-паука много общего. Она обладает множеством навыков и выполняет более трех сотен функций. Например, она перерабатывает пищу и превращает ее в энергию, очищает кровь от токсинов и трудится в одной команде вместе с другими внутренними органами, такими как сердце, головной мозг и почки. На фоне других внутренних органов нашего организма печень выделяется тем, что умеет сама себя восстанавливать — если один человек жертвует другому часть своей печени, то и у донора, и у человека, которому потребовалась пересадка, печень вырастет и приобретет первоначальный вид всего за несколько недель. Это действительно суперспособность, которая, оказывается, бывает не только в комиксах.

И в этом отношении нам очень повезло, потому что печень, как и фантастический супергерой, постоянно отражает атаки со всех сторон. Подробнее о врагах нашей печени и факторах развития жировой болезни мы поговорим в последующих главах, но все же здесь вкратце можно их перечислить — это готовые к употреблению высококалорийные продукты с низким содержанием питательных веществ, недосып или низкое качество сна, недостаток физической активности, токсины из окружающей среды, диабет второго типа и нарушения обмена веществ.

Все же в одном печень отличается от Человека-паука: в кино супергерою может потребоваться много времени на то, чтобы регенерировать после серии серьезных повреждений, но рано или поздно он все равно приходит в норму. Но печень, к несчастью, может дойти до точки невозврата, в которой она утрачивает свои способности к самовосстановлению, и тогда единственным шансом на спасение остается пересадка этого органа.

Именно это обстоятельство подтолкнуло нас в 2017 году к написанию первой книги: «Печень в норме». Мы написали эту книгу,

чтобы донести информацию о распространении эпидемии неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП) до широкого круга читателей и рассказать о диете и полезных привычках, с помощью которых тысячи наших пациентов смогли остановить это прогрессирующее заболевание и даже полностью восстановить свое здоровье. При НАЖБП здоровые ткани печени замещаются жировыми клетками, но это происходит не из-за злоупотребления алкоголем, а из-за неправильного выбора продуктов питания. Мы называем НАЖБП «тихой» эпидемией, потому что большинство пациентов с жировой болезнью печени даже не подозревают о своей проблеме. Как вы вскоре узнаете, ее симптомы обычно никак не проявляются до тех пор, пока болезнь не перейдет в запущенную стадию — зачастую пациенты узнают о наличии заболевания по результатам ежегодного медосмотра и анализа крови, который показывает повышенные печеночные ферменты.

Оберегать печень — крайне важная задача. Хотя редко кто сосредотачивает усилия по укреплению здоровья на печени, именно этот внутренний орган представляет собой несущую конструкцию, на которой держится наше здоровье. Печень участвует в процессе хронического воспаления, поддерживает сердечно-сосудистую систему, влияет на психическое, когнитивное и метаболическое здоровье (в том числе на развитие сахарного диабета второго типа). Поэтому необходимо следить за состоянием этой «конструкции».

К счастью, на всех этапах — кроме последней стадии — жировую болезнь печени можно остановить и даже полностью вылечить благодаря естественным регенеративным способностям. Каждый день мы общаемся с пациентами, которые успешно восстанавливают здоровье этого внутреннего органа. Но давайте остановимся на пару слов о нас. Доктор Ибрагим, который специализируется на заболеваниях печени, ранее работал в клинике Кливленд и клинике Мэйо, а теперь принимает пациентов и проводит исследования в центре гастроэнтерологии MNGI Digestive Health в Миннеаполисе. Сертифицированный диетолог Кристин Киркпатрик работает в департаменте здорового образа жизни и профилактической медицины в клинике Кливленд. Мы объединяем знания в области практической медицины и нутрициологии, а также опыт лечения пациентов в лучших медицинских центрах Соединенных штатов Америки. Мы обучаем своих клиентов новому образу жизни и помогаем придерживаться здоровых привычек долгие годы, полагая, что именно таким способом

они смогут избавиться от заболевания, для лечения которого не существует фармакологических или хирургических решений. Вместе мы разработали целостный подход к восстановлению здоровья, который не может предложить современная медицина.

Почему восстановительная медицина в прошлом не имела такого большого значения, как сегодня.

Мы считаем, что необходимо срочно повышать осведомленность общества о здоровье печени, потому что распространение заболеваний, поражающих этот внутренний орган, значительно возросло в те несколько лет, что прошли после написания нашей первой книги. Сегодня каждый четвертый человек в мире живет с диагнозом «жировая болезнь печени», и еще миллионы людей даже не подозревают о наличии у себя каких-либо проблем с печенью. Но сильнее всего тревожит тот факт, что данная тенденция наиболее ярко проявляется среди детей и молодежи — и, к сожалению, чем дольше человек живет со своим заболеванием, тем выше вероятность достижения последней стадии, которая не поддается лечению.

За последние несколько лет в этом направлении произошли значительные подвижки: возросла не только степень заболеваемости ожирением печени, но и наша уверенность в борьбе с этим заболеванием.

Новости из мира здоровья печени: четыре метаболических типа

Как вы вскоре узнаете, за последние несколько лет произошел фундаментальный сдвиг в понимании причин развития неалкогольной жировой болезни печени. Ведь медицина как наука не стоит на месте. Ранее врачи полагали (а некоторые, кто не следит за результатами последних исследований, полагают до сих пор), что основным фактором развития жировой болезни печени является ожирение, и, следовательно, первым делом они рекомендовали просто похудеть. Но теперь мы выяснили, что дело не в цифрах, которые показывают весы, — обращать внимание нужно совсем на другие числовые показатели, которые действительно отражают состояние метаболического здоровья, такие как уровень сахара в крови, артериальное давление и обхват талии.

Новый подход к лечению жировой болезни печени учитывает индивидуальные особенности каждого пациента. Теперь

мы понимаем, например, что при лишнем весе у человека может быть прекрасное метаболическое здоровье и наоборот, у человека с нормальным весом могут появиться серьезные риски нарушения обмена веществ.

В этой книге мы познакомим вас с четырьмя метаболическими типами — Профилактик (здоровый и стройный), Приспосабливающийся (здоровый и нестройный), Перестраивающийся (нездоровый и стройный) и Регенерирующий (нездоровый и нестройный). Мы поможем вам определить, к какому из четырех типов вы принадлежите, и предложим рекомендации по выбору плана питания и образа жизни, которые подходят конкретно вашему метаболическому профилю.

Кроме того, мы адаптировали свои рекомендации под четыре стадии заболевания печени, но прежде всего стремимся донести, как не допустить появления болезни в принципе. Мы поможем защитить ваше здоровье и здоровье ваших детей. Здесь вы найдете план питания, который подойдет под ваш метаболический профиль и вашу стадию заболевания печени, а также будет соответствовать вашему образу жизни и вашим целям. Если у вас есть дети и вы заинтересованы в профилактике развития у них НАЖБП сейчас и в будущем, то мы предлагаем вам обратить внимание на семейный план. Он поможет вам начать правильно питаться всей семьей, не ставя перед собой цель похудеть (снижение веса в данном случае может оказаться сложной задачей по ряду причин, о которых мы подробнее поговорим в десятой главе).

Все наши планы питания разработаны на основе средиземноморской диеты, так как она систематически подтверждает свою репутацию, как самой полезной для здоровья системы питания. Основной акцент мы делаем на сокращении объемов потребляемых углеводов, а также повышении качества тех углеводов, которые все же присутствуют на вашем столе, — мы стремимся выбирать продукты с наибольшей плотностью питательных веществ. Ни один из предложенных в этой книге планов питания не является до крайности низкоуглеводным, то есть кетогенным, потому что мы разрабатывали рекомендации, которым можно спокойно следовать всю жизнь. Кроме того, мы предлагаем освоить и другие способы заботы о печени, такие как повышение физической активности и устранение последствий стресса. Вы узнаете, насколько сильно улучшается самочувствие, когда

все потребности печени своевременно удовлетворяются, и она функционирует должным образом.

Добиться изменений и сохранить эффект надолго

Мы понимаем, насколько привлекательной кажется перспектива залететь «с двух ног» в здоровый образ жизни и полностью переключить свое питание и привычки — особенно если у вас недавно нашли жировую болезнь печени, и вы настроены от нее во что бы то ни было избавиться. Но необходимо учитывать, что жировая болезнь печени развивается постепенно, с течением времени. Поэтому и изменения, необходимые для ее искоренения, тоже нужно вводить не торопясь. Чтобы вам было удобнее отслеживать свой прогресс и вдумчиво относиться к нововведениям, мы специально подготовили несколько контрольных списков и опросников и включили их в книгу. Перед началом работы вам нужно подготовить тетрадь или блокнот для заметок, которые вы будете делать, продвигаясь по пути регенерации печени. Примечания помогут вам окинуть взглядом пройденные этапы и оценить перемены, которых вы добились. Это повышает мотивацию и помогает двигаться вперед.

Тело обладает суперспособностями, но без вашей помощи ему не справиться

Необходимо признать, что правильное питание и полезные привычки — это не самый удачный способ справиться с заболеваниями печени и предупредить их развитие, а *единственный*. Другими словами, ваша печень рассчитывает на то, что вы будете о ней заботиться, чтобы она в ответ могла заботиться о вашем здоровье.

Как говаривал дядя Питера Паркера, второй личности Человека-паука: «С великой силой приходит великая ответственность». На вас возложена поистине великая ответственность заботливого отношения к своей печени — только на этом условии она будет помогать вам упорно противостоять нападкам современного мира, а после, благодаря своей суперсиле, восстанавливать себя и здоровье всего организма.

Часть первая

Новый научный подход к заботе о печени

Вы здоровы, если здорова ваша печень

Представьте, что вы летите над крупным городом. Вы видите главную скоростную магистраль, на которую попадают все, кто приезжает в город, проезжает мимо или уезжает из него. Далее следует транспортная развязка в форме клеверного листа, которая разбивает магистраль на дороги местного значения, ведущие к различным районам города. С земли вам могло бы показаться, что тот маршрут, которым вы пользуетесь каждый день, обладает наибольшим значением для города, потому что по нему постоянно движутся машины. Но с высоты птичьего полета вам видно, что система автомобильных дорог продумана очень грамотно, и она поддерживает непрекращающийся транспортный поток — другими словами, все дороги для города одинаково важны.

Наш организм можно сравнить с большим мегаполисом. Многочисленные сосуды похожи на систему автомобильных дорог, и здоровье организма зависит от пропускной способности каждой дороги, которая ведет к крупным «деловым центрам», то есть к сердцу, почкам, пищеварительной системе, опорно-двигательной системе и печени. Если на какой-то дороге образовался затор, то здоровье всей системы идет на спад.

Если продолжить развивать этот образ, то печень здесь — это центр муниципальных услуг, который следит за чистотой улиц (то есть очищает тело от токсинов), управляет движением общественного транспорта, доставляющего жителей до пунктов назначения (то есть доставляет макронутриенты в клетки организма) и распыляет вещества, которые необходимы для поддержания безопасности в городе, например посыпает улицы реагентами перед снежными бурями (то есть распределяет такие жизненно необходимые элементы, как витамины и минералы). Печень поддерживает работу целой инфраструктуры, о благополучии которой обычно не задумываешься до тех пор, пока что-нибудь не ломается.

Возможно, сейчас у вас промелькнула мысль: «С моей печенью все в порядке». Но существует весьма большая вероятность того,