

Д Ж И Л Л В Е Й З Е Н Б Е Р Г Е Р
МАГИСТР ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК, ДИЕТОЛОГ-НУТРИЦИОЛОГ



МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА,
НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ ЗА 5 ШАГОВ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.2
ББК 51.23
В26

PREDIABETES: A COMPLETE GUIDE, SECOND EDITION:
YOUR LIFESTYLE RESET TO STOP PREDIABETES AND OTHER CHRONIC ILLNESSES
by Jill Weisenberger, David Katz

Second edition © 2023 by Jill Weisenberger
First edition is © 2018 by Jill Weisenberger

Вейзенбергер, Джилл.

В26 Метаболическая гибкость : эффективная программа снижения веса, нормализации уровня сахара в крови и восстановления энергии за 5 шагов / Джилл Вейзенбергер ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. : ил. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

ISBN 978-5-04-242371-0

Метаболическое здоровье — это не вопрос силы воли, а результат понятных и устойчивых привычек. Автор, опираясь на современные исследования и клиническую практику, предлагает 5-шаговую программу, которая помогает стабилизировать уровень сахара в крови, снизить вес, вернуть энергию и выстроить привычки, работающие вдолгую. Это ясное, научно выверенное руководство с понятными стратегиями питания и физической активности, инструкциями по преодолению срывов и адаптации любимых блюд без жестких запретов.

**УДК 613.2
ББК 51.23**

ISBN 978-5-04-242371-0

© Захаров А.В., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Благодарности	8
Введение.....	9
Глава 1. Предиабет. Что такое и почему это важно	11
Диагностика предиабета и диабета	12
Факторы риска предиабета и диабета 2-го типа.....	14
Инсулинорезистентность и снижение выработки инсулина: отличительные черты предиабета и диабета 2-го типа.....	17
Метаболический синдром: родственное расстройство	21
Повышение чувствительности к инсулину и сохранение выработки инсулина.....	22
Лекарственный контроль над предиабетом	22
Глава 2. Готовимся к перезагрузке образа жизни	25
Представьте самую здоровую версию себя.....	26
Постановка целей.....	29
Отслеживание целей и прогресса	35
Девять этапов процесса постановки целей.....	36
Сила привычки	37
Метод преодоления препятствий <i>HURDLE</i>	46
Глава 3. Разработка здоровой диеты	50
Фундамент полезной для здоровья диеты	51
Акцент на схемах питания.....	53
Пусть тарелка станет вашим проводником	59
Полезна ли ваша диета для здоровья?.....	61
Продукты для профилактики диабета.....	64
Подведем итог.....	71
Глава 4. Поговорим о вашем весе	73
Как вам поможет избавление от лишнего веса?	74
Оценка веса	76

Выберите цель для похудения.....	78
Основы похудения.....	80
Медицинские методы похудения.....	97
Глава 5. Планирование питания	99
Распространенные препятствия к планированию питания.....	100
Два метода планирования питания.....	101
Блюда на скорую руку.....	104
Планируйте перекусы	105
Глава 6. Покупка продуктов и приготовление пищи.....	109
Учитесь закупаться в супермаркете	109
Как читать этикетки	112
Прогуляемся по отделам	114
Как готовить здоровую пищу	131
Расширьте репертуар рецептов.....	133
Стратегии по «оздоровлению» рецептов и блюд.....	134
Кухонная техника, которая не зря будет занимать место	140
Рецепты	142
Идеи меню	176
Глава 7. Как есть вне дома.....	179
13 ресторанных стратегий.....	179
Как лучше есть вне дома	184
Глава 8. Двигайтесь	191
Как вам помогут физические нагрузки?	191
Рекомендации по физическим нагрузкам.....	194
Программы тренировок.....	195
С чего начинать программу тренировок.....	199
Используйте принципы <i>FITT</i> , чтобы устанавливать <i>SMART</i> -цели	201
Работа с тренером.....	202
Сделайте тренировки приятными	203
Как выбрать фитнес-центр или тренажерный зал.....	207
Глава 9. Не будьте активным лежебокой.....	210
Почему мы так много сидим?	210
Как нам вредит малоподвижность?	211
Определите ваши паттерны активности и сидячего поведения	213

Глава 10. Без сна не обойтись	219
Что происходит во время сна.....	220
Последствия плохого сна	221
Обеспечьте себе хороший сон.....	222
Глава 11. Голова нужна не только для еды	226
Познакомьтесь с вашим автопилотом.....	227
Трехступенчатый план <i>НОР</i> («Скачок») для борьбы с негативным внутренним диалогом.....	230
Сначала — доброта.....	231
10 распространенных ловушек мышления, которые мешают прогрессу.....	232
Научитесь бороться с заеданием эмоций	235
Практикуйте осознанный прием пищи	238
Глава 12. Как изменить поведение, когда это трудно.....	241
Как искать мотивацию.....	242
Вернитесь к шкалам важности, мотивации и уверенности.....	246
Отмечайте свой прогресс	247
Отмечайте сегодняшние победы, не связанные с весом.....	248
Здоровый выбор должен быть легким выбором	249
Избегайте пищевой тюрьмы.....	251
Вовремя купите намечающийся срыв	253
Глава 13. Если предиабет диагностирован у вашего ребенка	256
14 шагов, чтобы помочь вашему ребенку с предиабетом	256
Приложение А. Возможные решения распространенных проблем ..	260
Если вы слишком заняты, чтобы завтракать	261
Когда ваш партнер «не хочет это есть» и не поддерживает вас	261
Когда на работе слишком много соблазнительной еды.....	262
Когда вы пришли на вечеринку	263
Когда вы в отпуске.....	264
Приложение Б. Рабочие листы и записи.....	266
Указатель	286

Благодарности

От всей души благодарю всех, кто поддерживал меня на пути воплощения идеи этой книги в реальность. Очень многие люди из Американской диабетической ассоциации — многих я называю друзьями, с некоторыми даже никогда лично не встречалась, — очень умело направляли меня, помогали с формированием идей, исправляли ошибки. Они занимались редактированием, иллюстрированием и дизайном этой книги с такой заботой и умением, что я очень благодарна им и горда получившимся конечным продуктом. Мои пациенты и клиенты вдохновляли и продолжают вдохновлять меня. Спасибо вам, что поделились своими историями и позволили заглянуть в ваши жизни. Я вряд ли смогу подобрать слова благодарности, которых будет достаточно для членов моей семьи. Они помогают мне найти твердую опору, поддерживают, не дают сойти с ума, развлекают и любят вне зависимости от того, какому проекту я уделяю внимание. Спасибо вам за все, что вы делаете, и за то, что вы есть.

Введение

Путей к здоровому питанию и здоровому телу много. Много есть и научно обоснованных стратегий питания и образа жизни, которые помогают предотвратить диабет 2-го типа, и медицинских стратегий, например прием лекарства метформина. Тем не менее многие люди, похоже, до сих пор ищут одну, ту самую, *лучшую* диету. Одни скачут с одной диеты на другую в поисках той, которая наконец-то поможет сбросить килограммы, уменьшит окружность талии, повысит уровень энергии и снизит глюкозу и холестерин в крови. А потом выбранного плана в конце концов придерживаться становится уже невозможно — он оказывается скучным, или дорогим, или слишком ограничивающим, — и поиск лучшей диеты начинается снова.

Успех в деле здоровья начинается не с поиска лучшей диеты или составления списка десяти лучших продуктов. Он начинается с поиска диеты, *лучшей для вас*, и здоровых привычек, которые подходят *для вас*. Если я дам вам совет, который просто не подходит для вашей жизни или пищевых предпочтений, он не поможет вам достичь ваших целей, каким бы прочным ни было его научное обоснование. К счастью, есть не один умный способ достижения цели! Точно так же многие мои клиенты просят составить для них письменные планы питания, но опыт говорит мне, что эти планы очень редко приносят ту пользу, которой от них ожидают. Все потому, что большинству людей нужно нечто более гибкое, чем заранее составленный план. Вместо планов питания вы найдете в следующих главах инструменты и стратегии по планированию питания и несколько примерных меню.

Эта книга поможет вам найти ваш собственный путь к здоровью, который может сильно отличаться от того пути, который приведет к здоровью вашего друга. Например, многие люди сдерживают развитие диабета или предиабета с помощью веганской или вегетарианской диеты. Другие отлично справляются и с помощью разнообразной

«всеядной» диеты. Некоторые люди поддерживают необходимую физическую форму, несколько раз в неделю ходя в спортзал, другие предпочитают бегать в одиночку и выполнять силовые упражнения дома, а третьи, чтобы держать себя в форме, участвуют в любительских соревнованиях по теннису, боулингу или футболу.

В этой книге вы найдете общие правила и рекомендации для хорошего здоровья и профилактики диабета, имеющие научную основу. Вы сможете сами выбрать тот путь, который подходит именно вам. Проще говоря, поняв, где вы находитесь сейчас в плане здоровья, и сравнив свое положение с желаемым, вы выберете маленькие шаги, которые приведут вас в нужном направлении. А затем продолжите делать все новые маленькие шаги. Информационные разделы, упражнения, рабочие листы и стратегии по установке целей в этой книге направят вас по нужному пути точно так же, как делаю я сама, обучая и консультируя клиентов. Чтобы получить обратную связь от специалиста, вам стоит обратиться к диетологу, который специализируется на предиабете, диабете и здоровье сердца.

Глава

1

ПРЕДИАБЕТ.

Что это такое и почему
это важно

Предиабет, главный фактор риска диабета 2-го типа, – это тревожный звонок. Это состояние, от которого страдают примерно 84 млн взрослых американцев, показывает, что в обмене веществ что-то пошло не так. К сожалению, лишь около 12 % людей с предиабетом знают, что он у них есть. «Расстройство обмена веществ» звучит пугающе, но вы можете сделать очень многое, чтобы не дать ему усугубиться. Более того, многим людям, которые улучшают свой образ жизни (некоторые из них одновременно и принимают лекарства), не просто удастся предотвратить диабет 2-го типа: у кого-то даже получится обратить предиабет вспять. Если ничего не менять, однако, 37 % людей с предиабетом, скорее всего, заболеют полноценным диабетом 2-го типа в течение 4 лет, а большинство — в течение 10 лет. У многих разовьются еще и заболевания сердца, даже если у них и не начнется диабет. С предиабетом и диабетом 2-го типа связаны даже некоторые типы рака. Поскольку предиабет на самом деле никак не ощущается и зачастую даже проходит бессимптомно, его легко игнорировать и откладывать необходимые изменения. Не поддавайтесь этому соблазну.

В следующих разделах вы поймете почему. Продолжайте напоминать себе, что это возможность обратить ход болезни вспять. И вам на самом деле будет что отпраздновать!

Диагностика предиабета и диабета

У вас предиабет, если уровень глюкозы в крови выше нормального, но ниже уровня, при котором диагностируют диабет. В таблице ниже приведены анализы и результаты, которые медики используют для диагностики предиабета и диабета. Если у вас ненормальный результат, ваш врач направит вас еще на один анализ для подтверждения диагноза.

Уровни глюкозы в крови для диагностики предиабета и диабета¹

Анализ	Предиабет	Диабет
Глюкоза в плазме натощак	100–125 мг/дл	≥ 126 мг/дл
Двухчасовой глюкозотолерантный тест (ГТТ)	140–199 мг/дл	≥ 200 мг/дл
Глюкоза в плазме в случайное время при симптомах диабета, например повышенной жажде или частом мочеиспускании	Не используется для диагностики предиабета	≥ 200 мг/дл
Гемоглобин A1c	5,7–6,4 %	≥ 6,5 %

¹ В России в настоящее время используют критерии диабета: глюкоза венозной крови натощак ≥ 7 ммоль/л, или глюкоза венозной крови через 2 часа после начала глюкозотолерантного теста (ГТТ), или при случайном определении ≥ 11 ммоль/л. — *Примеч. науч. ред.*

Что такое пограничный диабет?

Для некоторых людей «пограничный диабет» означает предиабет. Для других — диабет 2-го типа, с которым удастся справиться без помощи лекарств. Из-за этой путаницы термина «пограничный диабет» лучше вообще избегать. Если кто-то скажет вам, что у вас пограничный диабет, попросите прояснить, что имеется в виду.

Глоссарий предиабета и диабета

Вот немного медицинского жаргона, который вы можете услышать при посещении врача или увидеть в медицинских бумагах.

A1c

Гемоглобин A1c — это индикатор среднего уровня глюкозы в крови в последние 3 месяца. A1c — это количество гемоглобина в клетках крови, который покрыт глюкозой. Гемоглобин — белок, который переносится клетками крови, чтобы снабжать ткани тела кислородом. Если уровень глюкозы в вашей крови высокий, к молекуле гемоглобина будет прилипать больше глюкозы и уровень A1c повысится. Уровень A1c от 5,7 % до 6,4 % указывает на предиабет. Если повторный анализ тоже укладывается в такой же диапазон, это соответствует диагностическим критериям предиабета.

Нарушенная гликемия натощак

Если ваш уровень глюкозы в крови натощак между 100 и 125 мг/дл, то он соответствует нарушению гликемии натощак. Если повторный анализ подтверждает такой уровень, это соответствует диагностическим критериям предиабета.

Нарушение толерантности к глюкозе

Если результаты вашего двухчасового перорального глюкозотолерантного теста (ГТТ) находятся между 140 и 199 мг/дл, это указывает на нарушение глюкозотолерантности. Если повторный анализ подтверждает подобный уровень, это соответствует диагностическим критериям предиабета.

У некоторых людей с предиабетом повышенный уровень глюкозы, у других — нарушение глюкозотолерантности, у некоторых может быть сразу и то, и другое. На уровень A1c влияют и уровень глюкозы, и глюкозотолерантность. Любые два из этих трех анализов (A1c, уровень глюкозы и глюкозотолерантность) можно использовать для диагностики предиабета.

Диабет 1-го типа

Диабет 1-го типа — это аутоиммунное заболевание, от которого страдают 5–10 % всех американских диабетиков. При диабете 1-го типа поджелудочная железа повреждается из-за аутоиммунной дисфункции и почти не вырабатывает (или вообще не вырабатывает) инсулин. Пациентам с диабетом 1-го типа необходимы инъекции инсулина или инсулиновая помпа. Обычно диабет 1-го типа диагностируется еще в детстве или молодости, но его могут обнаружить и во взрослом возрасте. Предиабет — это фактор риска развития диабета 2-го типа. Эта книга посвящена только профилактике или замедлению развития диабета 2-го типа.

Сахар в крови или глюкоза в крови?

«Сахар в крови» и «глюкоза в крови» означают одно и то же. В этой книге будет использоваться термин «глюкоза в крови», но врачи, работающие с диабетом, используют и термин «сахар в крови». И то, и другое означает концентрацию глюкозы в кровеносной системе. В США для анализов на глюкозу используется единица измерения мг/дл (миллиграммы глюкозы на децилитр крови). В других странах мира глюкозу измеряют в ммоль/л (миллимоли глюкозы на литр крови).

Факторы риска предиабета и диабета 2-го типа

Предиабет — это сильный фактор риска развития диабета 2-го типа. Каждый из следующих факторов повышает риск и предиабета, и диабета 2-го типа.

Факторы риска, которые вы не можете контролировать

- **Возраст.** С каждым днем рождения ваш риск возрастает. Врачи обычно начинают скрининги здоровых пациентов после 45 лет.
- **Пол.** У мужчин риск выше, чем у женщин.
- **Расовая и этническая принадлежность.** У афроамериканцев, латиноамериканцев, индейцев, американцев азиатского происхождения и жителей Океании риск выше среднего.
- **Семейная история.** Если у ваших близких родственников предиабет или диабет 2-го типа, ваш риск повышается.
- **Сахарный диабет беременных.** Если вы женщина и у вас был сахарный диабет беременных, ваш риск повышен.
- **Синдром поликистозных яичников.** Если вы женщина и у вас синдром поликистозных яичников, ваш риск диабета повышен.

Факторы риска, которые можно и нужно контролировать

Вот как вы можете повлиять на ваш риск развития диабета 2-го типа и даже обратить вспять предиабет. В следующих главах мы обсудим эти факторы риска подробно. Некоторые из них напрямую связаны с развитием предиабета и диабета 2-го типа. Другие могут быть лишь сигналами, что ваш риск выше среднего.

- **Лишний вес и ожирение.** Вместе с весом растет и риск.
- **Неактивность.** Физическая активность помогает вашему телу лучше использовать глюкозу.
- **Повышенное артериальное давление.**
- **Повышенный уровень триглицеридов.**
- **Низкий уровень ЛПВП («хорошего» холестерина).**
- **Болезни сердца или проблемы с кровеносными сосудами.**
- **Недосыпание.** Недостаток сна может повысить сопротивление

организма действию инсулина. 7–8 часов сна в большинство ночей ассоциируется с самым низким риском развития диабета 2-го типа.

- Курение.

Вы можете получить примерную оценку риска диабета, заболеваний сердца или инсульта в следующие 8 лет жизни. Просто посетите сайт Американской диабетической ассоциации (*diabetes.org*) и пройдите онлайн-анкетирование. Откройте ссылку *Are You at Risk?* («Каков ваш риск?») на главной странице, затем *My Health Advisor* («Мой консультант по здоровью»). Это анкетирование — бесплатный и мощный инструмент.

Ожирение, предиабет и диабет 2-го типа — это болезни образа жизни?

Некоторым людям кажется, словно их осуждают или насмеваются над ними, когда говорят, что их проблема — это болезнь образа жизни. И я понимаю почему. Если назвать проблему болезнью образа жизни, это можно воспринять как намек, что вы сами навлекли на себя свою болезнь. Но хотя образ жизни и поведение — это критически важные катализаторы болезни, они далеко не единственные. Многие люди хорошо следят за весом, соблюдают здоровую диету, ведут физически активный образ жизни и все равно заболевают предиабетом и диабетом 2-го типа. На это влияет генетика и факторы образа жизни. Эти же факторы влияют и на вес пациента. На самом деле *Obesity Society* составило длинный список потенциальных факторов, влияющих на лишний вес и ожирение, — факторы риска предиабета и диабета 2-го типа. Среди этих факторов — лекарства, кишечные бактерии, заболевания и даже рождение путем кесарева сечения. Если вы услышите, что диабет называют болезнью образа жизни, не заикливайтесь на прошлом. Думайте о будущем и сосредоточьтесь на том, как прямо сейчас сделать образ жизни более здоровым. Я лично предпочитаю говорить, что эти болезни можно в той или иной степени контролировать с помощью образа жизни, а не называть их болезнями образа жизни.

Инсулинорезистентность и снижение выработки инсулина: отличительные черты предиабета и диабета 2-го типа

Диабет 2-го типа и предиабет не возникают из ниоткуда — хотя иногда кажется, что это происходит именно так. До диабета 2-го типа у большинства людей обычно развивается предиабет. А до предиабета — инсулинорезистентность и/или снижение выработки инсулина при нормальном уровне глюкозы в крови. К сожалению, для многих первым признаком, что что-то со здоровьем не так, становятся те или иные осложнения диабета, например боль в нервах или проблемы с глазами. Если у вас уже есть осложнения, это значит, что инсулинорезистентность и снижение выработки инсулина начались много лет назад.

Диабет 2-го типа, предиабет и инсулинорезистентность — это части одной и той же проблемы с перепадами уровней глюкозы в крови. Обычно инсулинорезистентность остается незамеченной в течение многих лет, потому что симптомов у нее чаще всего нет, а уровень глюкозы остается в здоровом диапазоне. В нормальных обстоятельствах, когда глюкоза из пищи попадает в кровеносную систему, β -клетки поджелудочной железы вырабатывают инсулин, чтобы «упаковать» излишнюю глюкозу из крови в различные клетки организма. Кроме того, инсулин сигнализирует печени, чтобы она перестала избыточно выделять глюкозу. Попав внутрь клеток, глюкоза либо перерабатывается в энергию, либо запасается для дальнейшего использования. Но при инсулинорезистентности клетки печени, жировой ткани, мышц и других органов становятся упрямыми и не хотят правильно реагировать на действие инсулина. Когда такое происходит, это называется потерей чувствительности к инсулину, или инсулинорезистентностью. Уровень глюкозы в крови повышается из-за постепенного снижения выработки инсулина при инсулинорезистентности.

Вот как обычно прогрессирует диабет 2-го типа.

1. *Дисфункция β -клеток, зачастую — вместе с инсулинорезистентностью, при нормальном уровне глюкозы в крови.* Генетика играет большую роль в развитии диабета 2-го типа; у некоторых людей есть гены, предрасполагающие β -клетки к распаду.