

ДОКТОР

Стивен Гандри

КЕТО ПАРАДОКС

Невероятное исследование о том,
как кетопитание расходует нашу энергию
впустую и делает тело слабее, и верный
способ вскрыть кетокод

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.2
ББК 51.230
Г19

Unlocking the Keto Code: The Revolutionary New Science of Keto That Offers More Benefits
Without Deprivation

by Steven R. Gundry, MD

Copyright © 2022 by Steven R. Gundry

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Colorfuel Studio, Buch and Bee, StockSmartStart, lemono, Pro Illustration Ninja, autumnn,
TarikVision, mentalmind, Drawlab19, Lyub,
Vectorium, nazgraph1cs / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Гандри, Стивен.

Г19 Кето-парадокс : невероятное исследование о том, как кетопитание расходует нашу энергию впустую и делает тело слабее, и верный способ вскрыть кетокод / Стивен Гандри ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Открытия века: доктор Гандри).

ISBN 978-5-04-214681-7

Кетогенная диета — это стиль питания, который сильно ограничивает потребление углеводов, чтобы заставить организм сжигать жир в качестве топлива. Кетоз позволяет быстро потерять вес, снизить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, повысить уровень энергии. Однако не все так просто. И не все так радужно. В этой книге доктор Гандри рассказывает о подводных камнях кето-диеты и объясняет, как правильно придерживаться этого стиля питания, чтобы сохранить здоровье до глубокой старости.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-214681-7

© Захаров А.В., перевод на русский язык, 2024
© 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!

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1.	
МЫ НЕПРАВИЛЬНО ПОНЯЛИ КЕТОЗ	9
Рассказ о двух пациентах	11
Что удалось узнать из опытов на близнецах.....	15
Это не то, что вы думаете	17
ГЛАВА 2.	
КЕТОНЫ — ЭТО НЕ СУПЕРТОПЛИВО	19
Что такое кетоны?.....	21
Что (по нашим представлениям) делали кетоны	22
Как (по нашим представлениям) работали кетогенные диеты.....	25
Кетогенная диета для избавления от лишнего веса.....	28
Недостатки традиционной кетодиеты.....	31
Пора изучить все заново.....	36
ГЛАВА 3.	
УКРОЩАЕМ НАШИ МАЛЕНЬКИЕ КЛЕТОЧНЫЕ	
ФАБРИКИ ЭНЕРГИИ	38
Эволюция производства энергии.....	40
Как митохондрии вырабатывают энергию	41

	5
А что кетоны?.....	45
Управление толпой.....	47
Пора разобщаться.....	50
Разобщение ради здоровья.....	52

ГЛАВА 4.**СИЛА РАЗОБЩЕНИЯ..... 54**

Много «хорошо» — тоже плохо	57
Поиск равновесия.....	59
Ну так а что кетоны?	60

ГЛАВА 5.**КЛЮЧИ, ОТКРЫВАЮЩИЕ КЕТО-КОД 66**

Ключ 1: интервальное голодание или ограничение времени питания.....	67
Ключ 2: полифенолы	73
Ключ 3: клетчатка.....	77
Ключ 4: ферментированная пища.....	80
Ключ 5: полиамины	81
Ключ 6: холод.....	83
Ключ 7: жара.....	84
Ключ 8: терапия красным светом.....	85

ГЛАВА 6.**ПРАВДА О ЖИРАХ 87**

Результаты лучше, мороки меньше.....	92
С физическими нагрузками все не так просто.....	96
Тщательно выбирайте жиры.....	97

ГЛАВА 7.	
ПЕРЕПИСЫВАЕМ СУДЬБУ	101
Митохондрии и здоровье мозга	103
Ключ(и) к вашему сердцу	106
Борьба с раком	109
Травы и пряности, богатые полифенолами.....	114
<i>Гвоздика</i>	115
<i>Корица</i>	115
<i>Душистый перец</i>	115
<i>Майоран</i>	115
<i>Орегано (душица)</i>	115
<i>Мята</i>	115
<i>Розмарин</i>	115
<i>Шалфей</i>	115
<i>Эстрагон (тархун)</i>	115
<i>Черный перец</i>	115
<i>Тимьян (чабрец)</i>	115
ГЛАВА 8.	
ПАРАДОКС ПИТАНИЯ	117
Пора на тюнинг	121
Тщательно проверьте вашу страховку.....	124
ГЛАВА 9.	
ПРОГРАММА «КЕТО-КОД»	128
Что в меню?	131
Что делать и что не делать в рамках программы «Кето-код».....	132
Список продуктов для «Кето-кода»	150

ГЛАВА 10. ПЕРЕХОД К «КЕТОПИТАНИЮ»167

Вскрываем «Кето-код» с помощью «кетопитания».....	170
Базовый график «кетопитания»	172
Просто скажите «нет» приему пищи	174
Откажитесь от перекусов	179

ГЛАВА 11. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ «КЕТО-КОДА».....188

Капрачино-разобщитель	190
Тропический пудинг с семенами базилика	191
Шоколадно-кокосовый смузи.....	192
Пряные маффины с манчего.....	193
Кетобулочки с подливкой.....	194
Фриттеры из брокколи с соусом из авокадо	196
Крабовая кетокотлета.....	198
Тайский суп с морепродуктами и зеленым карри.....	200
Чудо-лапша с грибами и козьим сыром.....	202
Хрустящая запеченная капуста с лимонным песто	204
Салат с козьим сыром в панировке из фисташек.....	206
Салатные заправки с СЦТ-маслом.....	208
Кассероль с квашеной капустой.....	210
Кокосовый карри с бараниной или заменителем мяса Quorn	212
Табуле с сердцевинной конопли.....	214
Свинные отбивные с фенхелем и красным вином	215
Кетолепешка по мотивам наана	217
Мороженое из маракуйи и кокоса	220
СЦТ-брауни с пряными грецкими орехами	222
Кекс в кружке с корицей и специями.....	224

Мягкое мороженое из голубики.....	226
Рецепты для «Кето-кода».....	188
БЛАГОДАРНОСТИ.....	227
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	231
Лекарственные препараты и пищевые добавки.....	231
Препараты для программы «Кето-код».....	231
ПРИМЕЧАНИЯ.....	241
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	261



ГЛАВА 1

МЫ НЕПРАВИЛЬНО ПОНЯЛИ КЕТОЗ

Начнем со спойлера: кетоны работают вовсе не так, как вы считаете. Новое, как это часто бывает, оказалось хорошо забытым старым. Кетогенная («кето») диета появилась еще в 1930-х годах, но в последние несколько лет интерес к этой системе питания, когда едят много жиров и очень мало углеводов, значительно возрос. Поговорите с друзьями, загляните в интернет, прочитайте статьи по питанию в вашем любимом журнале — и вы встретитесь с многочисленными вариациями на «кетотему». «Грязное кето», «чистое кето», кето с ограничением калорий, высокобелковое кето, гибрид «палео-кето», кетоциклы, щадящее белковое

кето, даже, не поверите, «ленивая» версия этой популярной диеты. Сторонники кетодиеты будут вам рассказывать, что этот план питания изменит всю вашу жизнь — если вы будете соблюдать кеторежим «правильно» (что бы это ни значило), то скоро избавитесь от нежелательного веса, а в процессе еще и улучшите уровень холестерина, показатели артериального давления, уровень энергии и качество сна. Кому такого не хочется, правда?

У каждого типа кетогенной диеты есть свои особенности, но общий принцип одинаков, а еще он обманчиво прост и неправилен. Кетоэксперты будут вам рассказывать, что, когда вы значительно уменьшите потребление углеводов и вместо этого будете 80% всех калорий получать из жиров, ваш организм переключится на уникальный метаболический режим, который называется кетоз. В состоянии кетоза печень перерабатывает жиры в специальные молекулы под названием кетоны (их еще иногда называют кетонными телами), так называемое чудо-топливо, которое может служить источником энергии для тела и мозга вместо глюкозы, получаемой из углеводов. Основная идея состоит в том, что кетогенная диета превратит вас в невероятно эффективного сжигателя жира, и это поможет быстро сбросить вес и получить много другой замечательной пользы для здоровья. Звучит отлично?

Это элементарнейшее описание кетоза (не беспокойтесь, в следующих главах я расскажу о нем намного подробнее) превратилось в главную теорию, объясняющую, почему кетогенные диеты (которые, впрочем, довольно трудно соблюдать) настолько полезны для здоровья и хорошего самочувствия. В своей первой книге «Парадокс растений»^{*} я даже предложил собственную кетогенную программу интенсивной терапии, которая помогала повысить функциональность митохондрий и в процессе улучшить общее состояние здоровья. Я рекомендовал эту диету своим пациентам целых двадцать два года.

Здесь есть лишь одна проблема: кетоны — это не клеточное чудо-топливо, которым столь многие его считали. Теперь мы знаем, что они вообще в принципе не очень хороши как источник

^{*} Стивен Гандри, «Парадокс растений. Скрытые опасности «здоровой» пищи: как продукты питания убивают нас, лишая здоровья», М.: «БОМБОРА», 2018 г.

топлива. Более того, вся теория о том, как кетоны улучшают здоровье, просто неверна. Нет, я не хочу сказать, что кетоны не важны. Как я объясню в следующих главах, эти маленькие молекулы играют важную роль в облегчении нагрузки на ваши клеточные энергостанции, митохондрии, а также в профилактике и обращении вспять не только набора веса, но и многих болезней старения. Но есть штука даже поважнее: узнав, что на самом деле делают кетоны, вы поймете, что вовсе не обязаны заставлять себя соблюдать тяжелую, жирную и, если уж начистоту, скучную диету, чтобы обернуть их силу себе на пользу.

РАССКАЗ О ДВУХ ПАЦИЕНТАХ

Джанет, 43-летняя мать двоих детей, обратилась за помощью в мою клинику в Палм-Спрингс после того, как ее семейный врач диагностировал у нее преддиабет. Уровень сахара (глюкозы) в крови натошак оказался выше нормы, но недостаточно высоким, чтобы можно было диагностировать полноценный диабет 2-го типа. Ее врач хотел прописать ей статины для борьбы с повышенным холестерином и изменить ее диету, чтобы, так сказать, направить корабль обратно на верный курс. Поэтому она и пришла ко мне.

После проведения различных анализов я согласился с ее врачом: у нее метаболический синдром, скопление проблем со здоровьем, которое повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, а также инсулинорезистентность — состояние, при котором организм *сопротивляется* действию инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой, и из-за этого клетки не получают жизненно необходимой им глюкозы. Как вы вскоре узнаете, организм Джанет, как и организмы почти всех американцев, оказался метаболически негибким. Звучит нехорошо? Пожалуй, да. Еще анализы показали признаки сильного воспаления. Но я не видел никаких причин для приема статинов. Я решил, что мы сможем справиться с ее проблемами с помощью одной только диеты, и предложил ей попробовать мою кетогенную программу интенсивной терапии из «Парадокса растений».

Через три месяца Джанет снова вернулась ко мне за новыми анализами. Мы обнаружили, что она сбросила почти 7 кг, а анализы крови показали, что преддиабета у нее больше нет. Что куда больше шокировало ее семейного врача (но, конечно, не меня), уровень холестерина у нее тоже улучшился до такой степени, что статины принимать стало уже не обязательно. Не стоит и говорить о том, что Джанет была в восторге. Она чувствовала себя энергичнее и лучше спала — и, как и многие другие мои пациенты, получила хорошую мотивацию продолжать дальше. Мы слегка уменьшили необходимые объемы полезных жиров, которые я ей порекомендовал для стимулирования кетоза, и определили дату следующего приема.

Когда Джанет вернулась через полгода, она сбросила еще 9 кг, а анализы выглядели просто потрясающе. В крови не было никаких признаков воспаления, а уровень Hb_{A1c} , который определяет, насколько хорошо организм контролирует сахар в крови, снизился до 4,9 (я считаю, что любой уровень ниже 5 заслуживает награды — настоящей золотой звезды). Иными словами, случай Джанет представлял собой идеальную историю кетоспе́ха.

Но дело тут было вот в чем: Джанет не была счастлива. Она, как и я, осталась довольна результатами анализов. Но несмотря на то, что она ела как лошадь, друзья начали беспокоиться, что она стала выглядеть *слишком* худощавой. Даже после того как она вернула в рацион некоторые ранее запрещенные продукты, вес продолжил снижаться. Она сказала мне, что готова перестать терять вес и остаться на этом уровне.

Сразу вам скажу, что Джанет — не единственная, кто пережил подобный феномен. Многие пациенты, которых я посадил на свою диету, тоже дошли до той стадии, когда им стало трудно удерживать стабильный вес. Следуя общепринятым знаниям по поводу кетогенных диет, я говорил им, как и Джанет, что они просто превратились в невероятно эффективных сжигателей жира. Да, знаю, вы сейчас, возможно, подумали: «На что они вообще жалуются? Мне бы их проблемы!» Следовать определенным пищевым правилам, принимать витамины и в результате дойти до состояния, когда вам захочется *набрать* пару килограммов? Это же просто мечта.

А теперь сравним истории Джанет и другой моей пациентки. Миранда пришла ко мне примерно в то же время, что и Джанет, и сходство только этим не ограничилось. Ей тоже было за сорок, она тоже была занятой мамой. Но, в отличие от Джанет, она страдала ожирением. Ее предыдущий врач еще несколько лет назад порекомендовал ей кетогенную диету. Миранда пыталась в точности соблюдать традиционную кетогенную диету, но не только не смогла сбросить лишний вес — она даже набрала за год больше семи килограммов. И, по ее словам, чем больше жиров она ела, тем больше набирала вес.

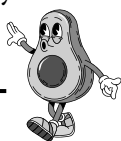
Миранда пришла ко мне, потому что ее семейный врач, тот самый, который порекомендовал кетодиету, не верил, что она правильно ее соблюдает. Это распространенное явление: когда кетогенные диеты не дают желаемого результата, многие врачи считают, что пациент просто ел недостаточно жиров, чтобы запустить состояние кетоза (и, возможно, тайком все-таки ел слишком

много углеводов и/или белков). Предполагая подобное, врач чаще всего даже не ставит под сомнение честность и силу воли пациента. Мы все знаем, что наши пациенты очень стара-

ются. Проблема в том, что традиционные кетогенные диеты невероятно сложно соблюдать, особенно в течение долгого времени, и это один из главных их недостатков.

Я осторожно объяснил Миранде, что, несмотря на все ее усилия, очевидно, что все то, что она ест (или не ест), не помогает ее организму вырабатывать кетоны. Услышав это, она была шокирована, даже взбешена. Я постарался смягчить удар, сказав, что она похожа на многих других людей, приходящих ко мне после того, как им не помогла кетодиета. Они думали, что соблюдают кетогенную диету, но на самом деле просто не получали достаточного количества полезных жиров и других питательных веществ, которые, как вы узнаете из этой книги, необходимы, чтобы достичь кетоза.

Следовать определенным пищевым правилам, принимать витамины и дойти до состояния, когда хочется набрать пару килограммов. Это же просто мечта.



Тогда Миранда показала мне свой пищевой дневник. По большинству кетодиетических стандартов он был просто идеален. Она получала около 80% своих калорий из жиров. Но когда мы сделали анализ крови, выяснилось, что у нее, в отличие от Джанет, уровень Hb_{A1c} находится в диапазоне, соответствующем преддиабету. Здесь стоит отметить, что, по оценкам Национальных институтов здравоохранения США, преддиабет наблюдается у каждого третьего американца, и если от этого состояния не избавиться, он позже переходит в полноценный диабет 2-го типа. Уровень инсулина натощак был высоким, что говорило о том, что у нее развилась инсулинорезистентность, то есть организм реагировал на инсулин не так, как должен, и из-за этого он накапливался в крови. И, как упоминалось выше, цифра на весах продолжала расти.

История Миранды мне тоже очень хорошо знакома. Многие пациенты приходят в мою клинику после того, как у них не получается сбросить вес на той или иной кетогенной диете. Они злятся и ничего не понимают: почему куче народа такая диета помогает, а именно мне нет?

Добавлю, что в мои клиники приходит еще и пациенты третьей категории. Их интересует сама идея кетогенной диеты для избавления от лишнего веса, но у них в голове не укладывается, зачем нужно есть столько жиров. А еще они сомневаются, что подобная диета, жестко ограничивающая растительную пищу, может быть полезна для здоровья в долгосрочной перспективе.

Со временем, наблюдая, как разные пациенты получают настолько разные результаты, я начал формулировать важные вопросы. Почему людям вроде Джанет удается сбросить вес и улучшить при этом здоровье, а у людей вроде Миранды анализы показывают ухудшение метаболического здоровья?

Это большая загадка. Вам, наверное, тоже стало интересно, чем «Джанет» этого мира отличаются от «Миранд». Они обе сидели на кетогенной диете; почему одна пациентка следовала правилам (причем со временем даже стала следовать им менее строго) и сбросила столько килограммов, а другая, следовавшая тем же правилам, только набрала вес? В то время я бы ответил на вопрос

так: все дело в том, какие именно жиры они ели. Джанет ела больше растительных, а не животных жиров и белков, и это помогло ей превратиться в эффективную жиросжигательную машину. Но на деле эта разница мало что объясняла. Более того, углубившись в тему, я вскоре узнал кое-что поистине невероятное: общепринятое мнение о метаболической эффективности и сжигании жира на кетодиете просто *неверно*. Выработка кетонов на самом деле снижает эффективность потребления топлива в организме. Эти молекулы помогают вашему телу *растрачивать* калории, и для этого они задействуют митохондрии в ваших клетках. Но и это еще не все! Вам вовсе не обязательно сидеть на диете, на 80% состоящей из жиров, чтобы добиться такого уровня неэффективности.

ЧТО УДАЛОСЬ УЗНАТЬ ИЗ ОПЫТОВ НА БЛИЗНЕЦАХ

Каждый раз, когда врач видит, что два пациента по-разному реагируют на одну и ту же интервенцию, самым простым способом видится списать результат на какую-нибудь врожденную разницу в физиологии, которую нелегко определить: вдруг это все из-за генов? Однако в недавнем исследовании, где сравнивали пары близнецов, в которых у одного близнеца был лишний вес, а у другого нет, оказался очень занятный результат: несмотря на идентичный геном, усвоение калорий в их организмах шло по-разному. Митохондрии (клеточные «фабрики энергии») у более полных близнецов оказались менее активными, чем у более худых. Ученые даже назвали такие митохондрии «ленивыми»! Нужно обязательно отметить, что это ни в коем случае не значит, что *сами близнецы* были ленивы. Это просто означает, что их митохондрии не получают сигналов, которые заставили бы их работать с нужной интенсивностью. Об этих сигналах мы поговорим позже.

Если у вас, как и у многих других, трудности с лишним весом — ожирением страдают 45% американцев, — ответственность за это несут не ваша сила воли, не «гены ожирения» и не семейная