

УДК 616.36
ББК 54.13
К43

SKINNY LIVER: A Proven Program to Prevent and Reverse
the New Silent Epidemic - Fatty Liver Disease
by Kristin Kirkpatrick, MS, RD, LD and Ibrahim Hanouneh, MD
Copyright © 2018 by KAK Consulting LLC

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.

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!

Киркпатрик, Кристин.

К43 Печень в норме : программа очищения и восстановления печени
при явных и скрытых заболеваниях / Кристин Киркпатрик ; [перевод
с английского А. Усачевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с.—
(Открытия века: новейшие исследования человеческого организма
во благо здоровья).

ISBN 978-5-04-196847-2

Печень — это центр нашего общего здоровья, так как функционирование каждого
органа в теле тесно связано с ее деятельностью. Здоровая печень необходима для полно-
ценного существования, но наш современный малоподвижный образ жизни и вредные
привычки в еде с легкостью выводят ее из строя. У трети населения цивилизованных
стран сегодня диагностирована неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП). По-
скольку ее симптомы часто не проявляются до тех пор, пока орган серьезно не постра-
дает, люди не осознают, что находятся в группе риска. Диетолог Кристин Киркпатрик
и гепатолог доктор Ибрагим Хануне объединились для разработки программы, которая
позволяет своевременно заметить негативные изменения в теле и всего за четыре недели
восстановить утраченный баланс

УДК 616.36
ББК 54.13

ISBN 978-5-04-196847-2

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

*Посвящается Джейку и Бодену —
каждое слово, каждый вздох и каждый шаг
я посвящаю только вам.*

Содержание

Предисловие	7
Введение. Здоровая печень — значит здоровая жизнь.....	10
Как пользоваться книгой.....	14
Часть первая.	
Знакомьтесь, это ваша печень.....	17
Глава 1.	
Самый занятой и многопрофильный внутренний орган	19
«Детоксный» орган.....	20
Роль печени в процессе обмена веществ.....	22
Незаменимый игрок в команде.....	23
Неприметные симптомы и потенциально необратимые последствия	29
Единственный внутренний орган, который умеет себя восстанавливать	33
Глава 2.	
Тихие убийцы нового поколения: НАЖБП и НАСГ.....	36
Различные названия и общие знаменатели.....	38
Молодое поколение: НАЖБП у детей	41
Тревожная взаимосвязь: довесок к другим заболеваниям.....	44
Сложные головоломки взаимосвязанных заболеваний	49
Прогрессирование из НАЖБП в НАСГ	51
Как остановить набегающую волну.....	52
Глава 3.	
Ешьте, пейте и будьте здоровы.....	56
Сахар: алкоголь, который не опьяняет, но так же сильно вредит	57
Неуловимые нарушители: насыщенные жиры и холестерин	60
Кто в группе риска?	61

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 4.	
Бытовые токсины и другие неожиданные опасности современной жизни.....	80
<i>Типичные бытовые токсины.....</i>	<i>82</i>

Часть вторая.

Полюбите свою печень.....99

Глава 5.	
К печени с любовью: первые шаги и стратегии	101
Глава 6.	
Движение — жизнь: защитная роль физических упражнений.....	118
<i>Полезная тренировка для печени.....</i>	<i>120</i>
Глава 7.	
Питание с учетом интересов печени.....	135
<i>Средиземноморское питание.....</i>	<i>136</i>
<i>Низкий ГИ.....</i>	<i>139</i>
<i>Лучшее для здоровья печени</i>	<i>142</i>
Глава 8.	
Осваиваем кухню заново (и возобновляем пищевые привычки).....	154
<i>Разумные замены.....</i>	<i>161</i>
<i>«Умная» кухня: стратегии реорганизации пространства</i>	<i>163</i>
<i>Берем полезные привычки с собой в дорогу</i>	<i>178</i>

Часть третья.

Строим светлое будущее для вашей печени 183

Глава 9.	
План питания «К печени с любовью»	185
Глава 10.	
Диета для подтянутой печени.....	203
<i>Практичные стратегии по контролю за размером порций.....</i>	<i>213</i>
<i>Четырехнедельный план питания</i>	<i>215</i>
Глава 11.	
Собираем все вместе.....	233

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Неделя 1: Движение — жизнь!</i>	234
<i>Неделя 2: Детоксикация и реорганизация дома</i>	237
<i>Неделя 3: К кровати с новым приливом нежности</i>	241
<i>Неделя 4: Найдите способ выпустить пар</i>	244
Глава 12.	
Другие методы лечения.....	250
Медикаментозное лечение.....	251
Антиоксиданты.....	254
Бариатрическая хирургия.....	257
Правда о пересадке печени.....	258
Заключение. Одна печень на долгую жизнь	262
Приложение А.	
Рецепты	266
Приложение В.	
Таблица мер и весов	346
Приложение С	
Таблица отслеживания триггеров стресса	348
Приложение D	
Еженедельный дневник здоровой печени	349
Благодарности	350
Список источников и литературы (выборочно)	354
Алфавитный указатель	379

Предисловие

доктора Майкла Ф. Ройзена

*Профессор, ведущий специалист по вопросам здорового образа жизни
в Cleveland Clinic*

Эта книга изменила мое мышление. Она заставила меня понять, насколько важно сохранять молодость и здоровье печени, чтобы на долгие годы самому оставаться молодым и здоровым. И самое поразительное, что делается это очень просто!

Вместе с тем эта книга повлияла на характер рекомендаций, которые я даю своим пациентам. До 1990 года в медицинских кругах, особенно среди специалистов в области лечения печени, бытовало мнение, что печень — орган с довольно высокой сопротивляемостью. После стресса в виде вечеринок и неумных алкогольных возлияний она будто бы восстанавливается сама по себе при условии, что защищена от воздействия алкоголя и вирусов. Считалось, что проблемы с печенью появляются только у тех, кто злоупотребляет алкоголем, и что любые заболевания печени легко можно вылечить. Так или иначе печень сама собой восстанавливается, считали врачи. Если позволите, мне бы хотелось немного отойти от реалий медицины образца 1990 года и обратиться к древнегреческой мифологии, чтобы напомнить вам историю Прометея.

Прометей дал людям огонь. И за это преступное деяние боги сурово наказали его: беднягу приковали к скале, и орел каждый день прилетал клевать его печень. Удивительно, но варварски расклеванный орган за ночь успевал полностью восстанавливаться.

Непонятно, откуда древним грекам были известны регенеративные способности печени, но, вполне вероятно, что они сделали выводы из наблюдений за заживлением боевых ран этого органа. И хотя греки более или менее разбирались в вопросах печени, все равно они знали куда меньше, чем современные ученые, начиная с 1990 года и по сегодняшний день. К счастью для нас, эта часть древнего мифа оказалась правдивой. К тому же за последние 30 лет врачи узнали еще много нового об этом удивительном органе.

До 1990 года всего 1% населения страдал от упадка сил и снижения жизненного тонуса, которые наступали в результате пагубного влияния на печень неправильного питания, нездорового образа жизни и взаимодействия с токсинами. Но сегодня все изменилось: уже 30% американцев страдают от жировой болезни печени, которая сопровождается снижением общего уровня энергии и целым рядом других проблем. Помните Моргана Сперлока? (режиссер-документалист. — *Прим. пер.*) В фильме «Двойная порция» он взял на себя смелость целый месяц питаться только одним фастфудом. Каковы же были последствия? Вес экспериментатора увеличился, уровень ЛПНП взлетел до потолка, он постоянно чувствовал себя вялым и подавленным и, по словам лечащего врача, его печень превратилась в паштет. Конечно, этот случай выглядит более утрированно, чем стандартная картина при неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП), но в целом он довольно точно передает основные моменты популярного заболевания, которое сегодня терзает треть населения Соединенных Штатов.

В первой части книги Кристин Киркпатрик и Ибрагим Хануне делают полный обзор заболеваний печени, уделяя особое внимание жировой болезни печени. НАЖБП характеризуется заполнением клеток печени жиром, который возникает из-за резистентности к инсулину, ожирения, диабета, высокого уровня триглицеридов и плохого питания. По словам авторов книги, когда человек набирает вес, у него нарушается чувствительность к инсулину. И в этих обстоятельствах, если они действительно наступают, организм теряет способность эффективно направлять сахар в клетки, которые в дальнейшем преобразуют его в энергию.

Никуда не употребленный сахар отправляется на хранение в печень в форме жира, где вскоре развивается НАЖБП. Затем появляется риск развития и более опасных заболеваний, таких как цирроз и рак печени.

Во второй части книги вы найдете рекомендации по формированию здорового образа жизни, в числе которых полный запрет на фастфуд (вспомните Моргана!) и «кулинарный курс» по приготовлению недорогих блюд «с любовью к печени», ради которых не потребуется полдня торчать на кухне. Прислушиваясь к советам авторов, вы улучшите чувствительность клеток к инсулину и заставите печень избавиться от лишнего жира (а еще из этой книги вы узнаете, почему употребление печени в пищу представляет страшную угрозу для здоровья вашей печени!) Чтобы продолжить работу над оздоровлением печени, а также сбросить лишний вес и уменьшить обхват талии, в третьей части книги авторы предлагают попробовать простой план питания «Подтянутая печень». Вы узнаете, как сделать свою печень «стройной», защитить ее от накопления лишнего жира и повысить жизненный тонус, чтобы каждый день проживать на максимуме.

Кристин Киркпатрик и Ибрагим Хануне научили меня высоко ценить мою печень, напомнили о фундаментальной важности этого органа и объяснили, что я должен делать, чтобы сохранить ее молодость. Эта информация будет полезна каждому, потому что средства для «омоложения» печени улучшают работу мозга, сердца, глаз и даже половых органов! Я уверенно рекомендую план «Подтянутая печень» своим пациентам. В заключении хочется добавить, что если вы усвоите изложенные в этой книге принципы и перейдете на авторскую оздоровительную программу, то вы не только приведете свою печень в прекрасную форму, но и вместе с ней весело, бодро и радостно проживете долгую жизнь.

Введение

ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ — ЗНАЧИТ ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

*Безразличие и пренебрежение
зачастую ранят намного глубже,
чем открытая неприязнь.*

— Дж. К. Роулинг

Если я сейчас попрошу вас перечислить жизненно важные внутренние органы, то, скорее всего, вы назовете сердце, легкие и мозг. Конечно, так и есть — без этих органов жизнь попросту невозможна. Однако, в этот список забыли включить еще одного крайне важного претендента: печень. Важностью печени часто пренебрегают, хотя она едва ли не самый загруженный работой внутренний орган. Многие даже не знают, с какой стороны находится печень, не говоря уже о списке ее прямых обязанностей. Мне она напоминает старого комика Родни Дэнджерфилда, который любил повторять: «Ко мне не проявляют ни капли уважения!» Обычно печень получает внимание и уважение только в том случае, когда в ней обнаруживаются проблемы.

В то же время печень похожа на великого и могучего Волшебника Изумрудного города в том плане, что она тоже творит чудеса незаметно от чужих глаз. Если бы про внутреннюю работу организма снимали голливудский фильм, то на главные роли пригласили бы сердце и мозг, а печень посадили в режиссерское кресло. Это неприметный, но очень результативный участник «постановки», который управляет всеми ключевыми процессами организма. Печень, которая располагается в правом подреберье сразу под диафрагмой, является самым крупным внутренним органом (печень взрослого человека весит около 0,5 кг). Она выполняет более 300 функций, в том числе участвует в таком фундаментальном метаболическом процессе, как очищение крови от токсинов и превращение питательных веществ из пищи в соединения, пригодные для дальнейшей переработки организмом в энергию.

Хотя печень — очень стойкий орган с высокой сопротивляемостью, все же нещадное давление современного образа жизни доводит ее до крайности — и самое страшное, что катастрофа может разворачиваться без нашего ведома! Симптомы заболевания печени либо полностью отсутствуют, либо почти не тревожат до тех пор, пока ситуация не станет слишком запущенной и уже ничего нельзя будет сделать, чтобы ей помочь. Легкую степень нарушений функции печени зачастую обнаруживают случайно, если анализ крови показывает повышенный уровень печеночных ферментов. Так как проблемы в печени не сопровождаются такими тревожными симптомами, как заболевания сердечно-сосудистой системы, люди редко задумываются о ее благополучии и еще реже окружают ее заботой, которую она, безусловно, заслуживает.

Если посмотреть фактам в лицо, то мы с вами стали свидетелями зарождения нового кризиса здравоохранения — целых 30% американцев сегодня сталкиваются с заболеваниями печени. Скорее всего, вы об этом слышите в первый раз, однако можете и сами находиться в числе потенциальных жертв. Кризис связан с распространением неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП), которая характеризуется аккумуляцией жировых отложений (в частности триглицеридов) в тканях печени. НАЖБП

напрямую связана с эпидемией ожирения среди населения Соединенных Штатов Америки, и сегодня она приобретает пугающую популярность: количество случаев неалкогольной жировой болезни печени увеличились вдвое с 1988 года. Так как на ранних стадиях НАЖБП протекает бессимптомно, часто болезнь остается незамеченной до тех пор, пока не перерастет в неалкогольный стеатогепатит (НАСГ), более серьезное заболевание, которое приводит к воспалению и к потенциально необратимому повреждению печени.

За последние несколько десятилетий в нашей культуре установился коллективный образ жизни, который способствует развитию ожирения, что иначе называют термином «жировенная среда». Изменение рациона и прохладное отношение к спорту дали толчок распространению опасных заболеваний печени. Экспоненциальный рост случаев НАЖБП идет параллельно распространению ожирения в Соединенных Штатах, и это вовсе не случайно. Оба заболевания берут начало в одном источнике — нездоровом образе жизни, чрезмерном потреблении калорий с пищей (и, как правило, с пищей вредной) и неспособности потратить эти самые лишние калории во время занятий физическими упражнениями. В результате в организме — и в печени в частности — накапливаются излишки жира, что ставит под угрозу здоровье и долголетие человека.

И вправду, картина получилась пугающая, но самое страшное в том, что многие люди и не подозревают о нависшей над ними опасности.

Кто мы и чем занимаемся

Давайте ненадолго прервемся, чтобы вы могли лучше нас узнать.

Кристин Киркпатрик: Я работаю менеджером направления рационального питания в клинике здорового образа жизни Cleveland Clinic Wellness Institute. Я руковожу разработкой программ питания, которые помогают пациентам сбросить лишний вес и вылечить различные заболевания. Многие клиенты приходят ко мне с жалобами на избыточную полноту и стремятся

отыскать способ похудеть, а также заодно снизить уровень холестерина и концентрацию сахара в крови. Зачастую они не подозревают о еще одной скрытой опасности, которая незримо подтачивает их здоровье. На прием они обычно приходят по направлению врача с результатами анализов крови, в которых обнаружили повышенные печеночные ферменты (в дополнение к повышенному холестерину и сахару в крови). Таким образом, моя задача заключается в том, чтобы поставить их на путь, ведущий к снижению веса и укреплению здоровья. Высокая концентрация печеночных ферментов указывает на развитие НАЖБП, которая возникает из-за особенностей образа жизни (неправильное питание, недостаточная подвижность), избыточного веса и текущих заболеваний (связанных с повышенным уровнем сахара в крови и гипертонией) — все это подвергает здоровье человека серьезной опасности. Ко мне еще ни разу не приходил пациент с просьбой помочь ему восстановить здоровье печени, однако лечением именно этого органа мы в итоге и занимаемся практически во всех случаях.

Доктор Ибрагим Хануне, признанный эксперт в области лечения различных заболеваний печени, тоже работает в клинике Cleveland Clinic на должности ассистента врача в гастроэнтерологическом отделении и отделении патологии печени. К нему на прием приходят люди с различными проблемами с печенью, которым одной моей поддержки уже недостаточно. Такие врачи, как доктор Хануне, занимаются лечением серьезных случаев НАЖБП и работают с пациентами, требующими повышенного внимания. Я пригласила доктора Хануне поучаствовать в создании этой книги в качестве медицинского эксперта, так как он может поделиться с читателями глубокими познаниями в области заболеваний печени, объяснить, что стоит за растущей популярностью этих заболеваний и подсказать, что нам нужно делать, чтобы обратить эту тенденцию вспять. Как говорится, одна голова хорошо, а две лучше — врач и диетолог объединили свои усилия, чтобы помочь вам успешно вылечить заболевания печени и предупредить их развитие! В последующих главах вы познакомитесь с историями наших пациентов, которые помогут вам взглянуть на проблему печени с разных ракурсов, а также понять причины

и следствия различных заболеваний. Вы узнаете, как реальные люди добились улучшений с помощью правильного питания и новых полезных привычек. Я наблюдала за тем, как мои пациенты добивались успехов, несмотря на трудности, связанные с изменением образа жизни, но поверьте, усилия стоят результата!

Сегодня большой популярностью пользуются «детоксные» диеты и планы питания, однако основную очистительную функцию выполняет именно печень. Многие люди не подозревают о том, какие факторы представляют прямую угрозу этому внутреннему органу, который естественным образом очищает организм от токсинов, поэтому мы взялись за создание этой книги. Наша цель — повысить осведомленность широкого круга читателей о том, как здоровье печени влияет на состояние тела, психики, качество жизни и долголетие, и предоставить рабочие инструменты для укрепления здоровья и оптимизации функционирования организма. Учитывая, насколько тесно здоровье печени связано с хорошим самочувствием, благополучием и непосредственным выживанием человека, мы должны обратить пристальное внимание на те вещи, которые представляют для нее угрозу, и не допустить катастрофы. В ваших руках есть все необходимое — возможности, ресурсы и влияние, чтобы защитить свою печень прямо сейчас.

Как пользоваться книгой

Из первой части книги вы узнаете, как работает здоровая печень и как современный образ жизни подтачивает ее здоровье. Также вы ознакомитесь с целым рядом новых заболеваний печени и с факторами, которые способствуют развитию НАЖБП и НАСГ. Кроме того, вы научитесь соблюдать разумные предосторожности, чтобы защитить себя от различных заболеваний, таких как гепатит, лекарственные поражения печени и алкогольная болезнь печени. Во второй части мы предметно поговорим о рекомендациях, которые помогут вернуть печени здоровье (в число которых входят изменение пищевых привычек, физические упражнения, эффективное снижение веса, качественный сон,

управление стрессом и защита от воздействия токсинов), и о способах лечения и профилактики заболеваний печени через принципы формирования здорового образа жизни. В третьей части вас ждет детальный план действий, который поможет воплотить в жизнь принципы оздоровления печени и привить новые полезные привычки. Не упустите свой шанс укрепить здоровье печени и всего организма!

Представьте себе ситуацию: вам звонит надежный страховой агент и предлагает бесплатное и разумное страхование здоровья (без обмана!) на сегодня, завтра и все обозримое будущее. Вы согласились бы на эти условия? Если друг без всякого корыстного умысла подарит вам безлимитный сертификат на авиаперелет в счастливое райское местечко, которое вы всегда мечтали посетить, вы приняли бы такой подарок? Было бы глупо отвергнуть такие предложения, как считаете? Таким же образом стоит воспринимать и нашу книгу — мы хотим подарить вам здоровье и прекрасное самочувствие, а также рассказать о важности того места, которое занимает печень в работе организма, донести передовую информацию, о которой ни вы, ни многие другие люди даже не подозревают, и предложить план конкретных действий для укрепления вашего здоровья. Попутно у вас пропадут лишние килограммы (если они есть), появится больше энергии и выстроится защита от других опасных для жизни заболеваний, таких как сахарный диабет второго типа и сердечно-сосудистые заболевания. Мы предлагаем вам блестящую возможность поправить свое здоровье, так что не упустите ее!

