

# ЗМІСТ

Передмова.....	9
Вступ.....	15
<b>ЧАСТИНА 1. ЕПІДЕМІЯ</b> .....	<b>23</b>
1. Як ожиріння стало епідемією.....	25
2. Спадковість ожиріння.....	39
<b>ЧАСТИНА 2. БРЕХНЯ ПРО КАЛОРІЇ</b> .....	<b>47</b>
3. Помилка зменшення калорій.....	49
4. Міф про тренування.....	73
5. Парадокс переїдання.....	84
<b>ЧАСТИНА 3. НОВА МОДЕЛЬ ОЖИРІННЯ</b> .....	<b>97</b>
6. Нова надія.....	99
7. Інсулін.....	110
8. Кортизол.....	123
9. Наступ Аткинса.....	131
10. Інсулінорезистентність: головний гравець.....	144
<b>ЧАСТИНА 4. СОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН ОЖИРІННЯ</b> .....	<b>165</b>
11. Їсти більше, їсти частіше, або Нова наука про діажиріння.....	167
12. Бідність та ожиріння.....	177
13. Дитяче ожиріння.....	187
<b>ЧАСТИНА 5. ЩО НЕ ТАК ІЗ НАШОЮ ДІЕТОЮ?</b> .....	<b>199</b>
14. Смертоносний вплив фруктози.....	201
15. Омана дістичних напоїв.....	215
16. Вуглеводи та корисна клітковина.....	223
17. Білки.....	239
18. Жирофобія.....	255
<b>ЧАСТИНА 6. РОЗВ'ЯЗОК ПРОБЛЕМИ</b> .....	<b>271</b>
19. Що їсти.....	273
20. Коли їсти.....	298
Додаток А.....	318
Додаток В. Голодування: практичне керівництво.....	322
Додаток С. Медитація та гігієна сну для зниження кортизолу.....	334
Примітки.....	338

## ПЕРЕДМОВА

Доктор Джейсон Фанґ живе й працює в Торонто, де спеціалізується на лікуванні пацієнтів із хворобами нирок. Його головний обов'язок — комплексний догляд за людьми з кінцевою стадією ниркової хвороби, що потребують гемодіалізу.

Спеціалізація Джейсона Фанґа очевидно не пояснює, чому він написав книжку під назвою «Код ожиріння» або чому веде блог з інтенсивного дієтичного контролю ожиріння та цукрового діабету 2-го типу. Щоб зрозуміти цю нібито невідповідність, потрібно спочатку з'ясувати, що він за людина і що робить його таким незвичайним.

За час лікування пацієнтів із кінцевою стадією ниркової хвороби доктор Фанґ засвоїв два головні уроки. По-перше, найпоширеніша причина ниркової недостатності — це діабет 2-го типу. По-друге, гемодіаліз, навіть найдосконаліший і здатний продовжити життя, лікує лише останні симптоми тривалої хвороби, з якою людина живе перед тим двадцять, тридцять, сорок, а то й п'ятдесят років. Поступово доктор Фанґ усвідомив, що практикує медицину саме так, як його вчили: реактивно полегшує симптоми складних хвороб, а не намагається насамперед зрозуміти чи виправити їхні першопричини.

Він усвідомив, що змінити ситуацію для його пацієнтів можна, лише визнавши гірку правду: наша шляхетна професія більше не зацікавлена в пошуках причин захворювання.

Натомість вона марнує більшу частину часу, сил та засобів на спробивилікувати симптоми.

Доктор Фанг вирішив радикально змінити ситуацію для своїх пацієнтів (і професії загалом) і поставив собі за мету зрозуміти справжні першопричини хвороб.

До грудня 2014 року я навіть не знав про існування Джейсона Фанга. Та одного дня я випадково знайшов на *YouTube* його лекції — «Дві великі брехні про діабет 2-го типу» та «Як подолати діабет 2-го типу природним шляхом». Як людина, що мала особливий інтерес до діабету 2-го типу (ще й тому, що й сам страждав на нього), я, звичайно, був заінтригований. Я подумав: «Хто цей розумний молодик? Що дає йому підстави стверджувати, що діабет 2-го типу можна подолати “природним шляхом”? І як він може так сміливо звинувачувати шановну професію в брехні? Йому потрібні для цього вагомі аргументи».

Уже через кілька хвилин я зрозумів, що доктор Фанг не лише знає, про що говорить, але й здатен чудово дати собі раду в будь-якій медичній суперечці. Він говорив про те, що не давало спокою мені самому впродовж як мінімум трьох років. Але я ніколи не зміг би подивитись на проблему з такою ясністю або пояснити її з такою легкістю, як це зробив доктор Фанг. Під кінець двох його лекцій я усвідомив, що спостерігав за роботою молодого майстра своєї справи. Я нарешті зрозумів те, що завжди залишав поза увагою.

У цих двох лекціях Джейсон Фанг і каменя на камені не залишив від популярної нині моделі лікування діабету 2-го типу — моделі, схваленої різноманітними діабетичними асоціаціями по всьому світу. Ба більше, він пояснив, чому ця хибна модель лікування неминуче шкідлива для здоров'я пацієнтів, яким не пощастить із нею зіткнутися.

За словами доктора Фанга, перша велика брехня в лікуванні діабету 2-го типу — твердження, що ця хвороба

хронічно прогресує, погіршуючи згодом стан пацієнтів, навіть тих, хто дотримується всіх приписів сучасної медицини. Але доктор називає це абсолютною неправдою. Половина пацієнтів його Програми інтенсивного дієтичного контролю, основа якої голодування та зменшення в раціоні вуглеводів, припинили вживати інсулін уже через кілька місяців.

Тож чому ми не визнаємо правду? Відповідь доктора Фанга проста: лікарі звикли брехати самі собі. Якщо діабет 2-го типу можнавилікувати, але пацієнтам після нашого лікування гіршає, це означає, що ми — погані фахівці. Однак ми довго й наполегливо вчилися не для того, щоб стати поганими лікарями, тож не можемо взяти на себе таку провину. Натомість ми переконуємо себе, що робимо все можливе для наших пацієнтів, які, на жаль, просто страждають від невиліковної хронічної хвороби, що прогресує. Доктор Фанг доходить висновку, що це не навмисна брехня, а елемент когнітивного дисонансу — нездатність прийняти жахливу правду, бо її визнання надто спустошливо емоційне.

Друга неправда, за словами Джейсона Фанга, полягає в нашому переконанні, що діабет 2-го типу — це захворювання аномального рівня глюкози у крові, знизити який можна, лише постійно збільшуючи дози інсуліну. Натомість він говорить, що діабет 2-го типу — це хвороба інсулінорезистентності з надмірним виробленням інсуліну, на відміну від діабету 1-го типу, коли інсуліну насправді бракує. Лікувати обидві проблеми однаково — уведенням інсуліну — не має жодного сенсу.

«Навіщо розв'язувати проблему надлишку інсуліну, збільшуючи його дози? — запитує доктор. — Це наче виписувати алкоголь для лікування алкоголізму».

Новаторський підхід Джейсона Фанга полягає в його здогаді: лікування діабету 2-го типу зосереджене лише

на симптомі хвороби — підвищеній концентрації рівня глюкози у крові, а не на її першопричині — інсулінорезистентності. А нагальне лікування інсулінорезистентності полягає в обмеженні споживання вуглеводів. Розуміння простої біології пояснює, чому цю хворобу можна подолати і, навпаки, чому сучасне лікування діабету 2-го типу, що не обмежує споживання вуглеводів, тільки погіршує результат.

Але як доктор Фанг дійшов цих сміливих висновків? І як вони привели його до написання цієї книжки?

На додачу до того, що Фанг усвідомив довгострокову природу хвороби та нелогічність лікування симптомів замість причин, він майже випадково на початку 2000-х років завдяки новим дослідженням дізнався про переваги низьковуглеводної дієти в людей з ожирінням та іншими випадками інсулінорезистентності. Звиклий вважати, що бідна на вуглеводи та багата на жири їжа вбиває, він був шокований, виявивши протилежне: така дієта, навпаки, дуже корисна для метаболізму особливо в людей із найгіршою інсулінорезистентністю.

І нарешті, вишенька на тортік: неодноразові дослідження доводять, що для зниження маси тіла в людей з ожирінням (та інсулінорезистентністю) високожирова дієта зазвичай набагато ефективніша за інші.

Отже, доктор Фанг не міг тримати це в собі. Якщо всі знають (але не визнають), що низькожирова дієта з обмеженням калорій надзвичайно неефективна для контролю ваги чи лікування ожиріння, безумовно, настав час розповісти людям правду: найкращу надію на лікування та профілактику ожиріння, проблем інсулінорезистентності та надмірного вироблення інсуліну дає низьковуглеводна, високожирова дієта, яку застосовують для лікування крайнього вияву інсулі-

норезистентності, діабету 2-го типу. Так і з'явилася ця книжка.

«Код ожиріння» доктора Джейсона Фанґа став найважливішою з популярних книжок, коли-небудь виданих із теми ожиріння.

Її переваги в тому, що вона основана на неспростовній біології, докази якої ретельно наведені. Книжка написана з легкістю та впевненістю майстра слова з доступною, добре обґрунтованою послідовністю: розділи книжки систематично, шар за шаром, переростають у біологічну, побудовану на доказах модель ожиріння, що вражає логічною простотою. «Код ожиріння» містить достатньо наукових фактів, щоб переконати скептиків, але не так багато, щоб заплутати далеких від біології читачів. Це вже чудове досягнення, яким можуть похвалитися небагато авторів подібної літератури.

До кінця книжки уважний читач зрозуміє справжні причини епідемії ожиріння та діабету, чому наші спроби запобігти їм обом були приречені на невдачу, а найважливіше — які прості кроки мають робити люди із надлишковою вагою, щоб позбутися своєї проблеми.

Доктор Фанґ говорить про це так: «Ожиріння... багатофакторна хвороба. Щоб зрозуміти, як її фактори працюють разом, нам потрібна система, структура, зв'язна теорія. Надто часто нинішня модель ожиріння припускає, що є лише одна справжня причина, а всі решта не варті особливої уваги. Точаться нескінченні суперечки між фахівцями... Але всі вони мають рацію лише почасти».

Описуючи саме таку зв'язну систему, здатну пояснити все, що ми сьогодні знаємо про справжні причини ожиріння, автор цієї книжки дає значно більше.

Він пропонує план подолання наймасштабніших епідемій, з якими зіткнулося сучасне суспільство — епідемій,

які цілком можна зменшити, а згодом і повністю подолати, але лише за умови, що ми справді зрозуміємо їхні біологічні причини, а не тільки симптоми.

Одного дня правду, яку він розкриває, сприйматимуть як безсумнівну.

Що скоріше настане цей день, то краще буде для всіх нас.

*Тімоті Ноукс, доктор медицини,  
почесний професор  
Кейптаунського університету,  
Кейптаун, Південна Африка*

## ВСТУП

Мистецтво медицини досить особливе. Час від часу виникають методики лікування, що насправді не працюють. За інерцією вони переходять від одного покоління лікарів до іншого і не зникають дивовижно довго, попри брак їхньої ефективності. Згадайте медичне використання п'явок (кровопускання) або, скажімо, планову тонзилектомію (видалення мигдалин).

На жаль, лікування ожиріння — це ще один такий приклад. Ожиріння визначають за індексом маси тіла: вагу людини в кілограмах ділять на квадрат її зросту в метрах. Індекс маси тіла більше ніж 30 вважають ожирінням. Уже понад тридцять років клініцисти рекомендують як варіант лікування цього захворювання низькожирову, низькокалорійну дієту. Проте епідемія ожиріння тільки зростає. З 1985 до 2011 року випадків цієї хвороби в Канаді побільшало втричі: з 6 до 18 %.<sup>1</sup> І це явище характерне не лише для Північної Америки — воно охоплює більшість країн світу.

Практично всі, хто використовує для схуднення зниження калорій, зазнають невдачі. Хто тільки не вдавався до цього методу? За об'єктивними показниками це лікування абсолютно та надзвичайно неефективне. Попри це, його продовжують рекомендувати та енергійно захищати авторитетні фахівці з харчування.

Як нефролог, я спеціалізуюся на ниркових хворобах, що найчастіше спричинює діабет 2-го типу із супровідним ожирінням. Я неодноразово спостерігав, як люди починають лікувати діабет інсуліном, знаючи, що більшість із них набере вагу. Пацієнти цим переймаються, і не дарма. «Лікарю, — кажуть вони, — ви завжди



радили мені схуднути. Але від інсуліну, який ви мені виписали, я лише товстішаю. Як це може мені допомогти?» Довгий час я не знав, що їм відповісти.

І ця незручність тільки зростала. Як і багато лікарів, я вірив, що надлишкову вагу спричинює дисбаланс калорій: коли людина їсть забагато, а рухається замало. Проте чому появу надлишкової ваги спричиняли саме виписані мною ліки, інсулін?

Усі, від медпрацівників до пацієнтів, розуміли, що першопричина діабету 2-го типу в зайвій вазі. У рідкісних випадках сильно мотивовані пацієнти істотно скидали вагу, після чого діабет 2-го типу відступав. Оскільки першопричиною проблеми була надлишкова вага, то саме вона заслуговувала на особливу увагу. Проте, схоже, лікарів вона анітрохи не цікавила. Я теж був у цьому винен. Попри понад двадцять років роботи в медицині, я виявив, що мої власні знання про харчування були в кращому разі рудиментарні.

Лікування жахливої хвороби ожиріння залишали великим корпораціям, на кшталт *Weight Watchers*, а також різним ділкам та шарлатанам, яких здебільшого цікавив прибуток від продажу найостанніших дивозасобів для схуднення. Натомість лікарів проблема харчування не цікавила зовсім. Вони були буквально одержимі пошуком та призначенням чергових нових препаратів:

- У вас діабет 2-го типу? — Ось, я випишу вам пігулки.
- У вас високий артеріальний тиск? — Ось, я випишу вам пігулки.
- У вас надмірний холестерин? — Ось, я випишу вам пігулки.
- У вас хвороба нирок? — Ось, я випишу вам пігулки.

Але так чи так, *лікувати ожиріння потрібно*. Раніше ми намагалися лікувати лише проблеми, які воно

завдає, а не власне ожиріння. Намагаючись зрозуміти його першопричину, я врешті-решт заснував Клініку інтенсивного дієтичного контролю в Торонто, Канада.

Загальноприйняте уявлення про ожиріння як дисбаланс калорій не мало жодного сенсу. Останні п'ятдесят років лікарі рекомендували знижувати калорії із жахливою неефективністю.

Читання книжок про харчування теж не допомогло. Здебільшого це була гра у «він сказав, вона сказала» із безліччю цитат «авторитетних» фахівців. Наприклад, доктор Дін Орніш каже, що харчові жири — це погано, а вуглеводи — добре. Лікар він шановний, тож нам варто дослухатися до нього. Але доктор Роберт Аткинс вважає, що харчові жири — це добре, а вуглеводи — погано. Він так само шановний фахівець, тож нам потрібно дослухатися до нього. Хто має рацію? Хто помиляється? У науці про харчування рідко можна знайти згоду хоч у чомусь:

- Харчові жири — це погано. Ні, харчові жири — це добре. Є корисні жири та шкідливі.
- Вуглеводи — це погано. Ні, вуглеводи — це добре. Є корисні вуглеводи та шкідливі.
- Ви маєте їсти частіше. Ні, ви маєте їсти рідше.
- Рахуйте калорії. Не рахуйте калорії.
- Молоко для вас корисне. Ні, молоко для вас шкідливе.
- М'ясо для вас корисне. Ні, м'ясо для вас шкідливе.

Щоб знайти правильні відповіді, потрібно було звернутися до доказової медицини, а не розпливчастих думок.

Дієтам та схудненню присвячені тисячі книжок, автори яких зазвичай терапевти, дієтологи, персональні тренери та інші «фахівці зі здоров'я». Однак, за небагатьма винятками, справжні причини ожиріння