

GŁODÓWKA

KROK PO

JASON FUNG
JIMMY MOORE

KROKU

RODZAJE GŁODÓWEK I ICH POZYTYWNY
WPŁYW NA ZDROWIE



GALAKTYKA

JASON FUNG
JIMMY MOORE

GŁODÓWKA KROK PO KROKU

RODZAJE GŁODÓWEK
I ICH POZYTYWNY
WPŁYW NA ZDROWIE

Przekład: Karolina Klucznik

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:
The Complete Guide to Fasting

Copyright © 2016 by Dr. Jason Fung & Jimmy Moore

First edition published in 2016 by Victory Belt Publishing, Inc. c/o Simon & Schuster.

Pierwsze wydanie opublikowało w 2014 r. wydawnictwo Victory Belt Publishing,
Inc. c/o Simon & Schuster.

This edition published by arrangement with Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Victory Belt Publishing Inc.
z udziałem Simon & Schuster, Inc.

ISBN wydania oryginalnego: 978-1-628600-01-8

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2018

Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-665-0

Konsultacja: *Łukasz Sieńczewski*

Redakcja: *Aneta Wieczorek*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Skład: *Garamond*

Adaptacja oryginalnego projektu okładki do wydania polskiego:

Artur Nowakowski

Druk: *LCL*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

ZASTRZEŻENIE

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem, dietetykiem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpocznieś jakikolwiek program leczenia na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Dokończono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

- 7 Wstęp
- 11 To nie kolejna zwykła dieta – moje doświadczenia z głodówką
- 27 Poznaj głodówkowe supergwiazdy
- 35 CZĘŚĆ I: CZYM JEST GŁODÓWKA I DLACZEGO MA POZYTYWNY WPŁYW NA TWÓJ ORGANIZM?**
- 37 Rozdział 1: Czym jest głodówka?
- 55 *Sukces dzięki głodówce: Historia Samantha*
- 59 Rozdział 2: Krótka historia głodówki
- 65 Rozdział 3: Obalamy mity narosłe wokół głodówki
- 75 Rozdział 4: Zalety głodówki
- 82 *Sukces dzięki głodówce: Historia Elizabeth*
- 85 Rozdział 5: Głodówka na odchudzanie
- 113 Rozdział 6: Głodówka przy cukrzycy typu 2
- 124 *Sukces dzięki głodówce: Historia Megan*
- 129 Rozdział 7: Głodówka odmładza ciało i umysł
- 137 Rozdział 8: Zdrowe serce dzięki głodówce
- 145 Rozdział 9: Co trzeba wiedzieć o głodzie
- 152 *Sukces dzięki głodówce: Historia Darryla*
- 155 Rozdział 10: Głodówka nie jest dla wszystkich
- 165 CZĘŚĆ II: JAK PRZEPROWADZAĆ GŁODÓWKĘ**
- 167 Rozdział 11: Rodzaje głodówki i najlepsze praktyki w ich stosowaniu
- 173 Rozdział 12: Głodówka okresowa
- 183 Rozdział 13: Dłuższe okresy głodówki
- 190 *Sukces dzięki głodówce: Historia Sunny'ego i Cherrie*
- 195 Rozdział 14: Głodówka wydużona
- 203 Rozdział 14: Rady i częste pytania
- 219 CZĘŚĆ III: ŹRÓDŁA**
- 220 Płyny w głodówce
- 223 Dwudziestoczerogodzinny program głodówki
- 224 Trzydziestosześciogodzinny program głodówki
- 225 Czterdziestodwugodzinny program głodówki
- 226 Program siedmio-, czternastodniowy
- 227 Przepisy
- 228 Jagodowe parfait
- 230 Kawa kuloodporna
- 232 Podstawowy wywar na kościach
- 234 Naleśniki bez zbóż
- 236 Minifrittaty
- 238 Prosty boczek domowy
- 240 Pizza z kalafiora bez zboża
- 242 Kurczak w skórkach wieprzowych
- 244 Pałeczki kurczaka zawijane w boczku
- 246 Papryki nadziewane kurczakiem
- 248 Skrzydełka na mecz
- 250 Domowe paluszki z kurczaka
- 252 Fajita z befsztykiem
- 254 Sałatka z rukolą i szynką dojrzewającą
- 256 Sałatka z rukoli z gruszką i orzechami pinii
- 258 Sałatka z jarmużu z truskawkami
- 260 Sałatka z pomidora, ogórka i awokado
- 262 Frytki z awokado
- 264 Zielona fasolka szparagowa w sosie musztardowym
- 266 Pieczony kalafior *à la* ryż
- 268 Indeks

Rozdział 1

CZYM JEST GŁODÓWKA?

Na samo wspomnienie głodówki jako metody leczenia otyłości i cukrzycy typu 2 ludzie przewracają oczami. Głodzenie się? To ma być ratunek? Masz zamiar głodzić ludzi? Nie. Nie o to chodzi. Nie mam zamiaru głodzić ludzi, proszę ich tylko o przeprowadzenie postu.

Pod względem kontroli głodzenie się znacząco różni się od postu. Głodzenie się to mimowolne powstrzymanie się od jedzenia. Nie jest ani celowe, ani kontrolowane. Ludzie przymierający głodem nie wiedzą, kiedy zjedzą następny posiłek i skąd go wezmą. Tak się dzieje w czasie wojny i głodu z powodów naturalnych, kiedy jedzenia jest bardzo mało. W przypadku głodówki, zwanej też postem, mamy do czynienia ze świadomą rezygnacją z odstąpieniem od jedzenia z powodów religijnych, zdrowotnych lub innych. Żywność jest w każdej chwili dostępna, ale to ty decydujesz, że nie chcesz jeść. Bez względu na powody podjęcia głodówki, jest ona dobrowolna. I to jest podstawowa różnica.

Głód mimowolny i głodówka zamierzona nie powinny być ze sobą mylone i nie można używać tych terminów zamiennie¹. Przymieranie głodem i post są diametralnie od siebie różne. Tak samo jak jogging różni się od uciekania przed goniącym nas lwem. Głód jest wywołany i narzucony z zewnątrz. Głodówka natomiast może być przeprowadzona w konkretnym czasie, od kilku godzin do kilku miesięcy. Można ją rozpocząć w wybranym momencie i zakończyć, kiedy podejmie się taką decyzję. Można post rozpocząć i zakończyć z jakiegoś powodu lub kompletnie bez powodu. Głodówka nie ma określonej długości, ale ponieważ technicznie jest to czas powstrzymywania się od jedzenia, to między posiłkami też pościsz. W ten sposób można pościć pomiędzy kolacją a śniadaniem następnego dnia, czyli jakieś 12 godzin. Z tej perspektywy głodówka powinna być uznana za część naszej codzienności. Przyjrzyjmy się angielskiemu słowu *breakfast*² (śniadanie). Odnosi się ono do posiłku, który „przerywa post”, a tak dzieje się codziennie rano. Już samo to słowo oddaje, że post nie jest okrutną i wyjątkową karą, ale odbywa się codziennie, nawet jeśli nie trwa długo. Nie jest czymś niezwykłym, lecz częścią codzienności.

¹ W tej książce dobrowolne głodzenie się jest nazywane głodówką lub postem (przyp. tłum.).

² *Break* – ‘przerywać, łamać’; *fast* – ‘post’ (przyp. tłum.).

Czasem nazywam głodówkę „starożytnym sekretem” utraty wagi. Dlaczego? Z całą pewnością jest to starożytna technika znana tysiące lat temu. Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale 2. Post jest tak stary jak ludzkość i o wiele starszy niż inne diety. Ale dlaczego jest „sekretem”?

Głodówka była stosowana od tysiącleci, ale zaprzestano jej wykorzystywania w dietoterapii. Praktycznie nie ma książek traktujących o poście, podobnie i stron internetowych. Prawie nie pisze się o nim w prasie. Sama wzmianka o tym wywołuje niedowierzanie. Jest niczym sekret ukryty na widoku. Jak do tego doszło?

Dzięki sile reklamy wielkie koncerny produkujące żywność z czasem zmieniły nasz sposób myślenia o głodówce. Zamiast być zabiegiem oczyszczającym i prozdrowotnym, ma teraz opinię czegoś, czego trzeba unikać za wszelką cenę i co wywołuje strach. Idea głodówki bardzo szkodziła biznesowi, trudno bowiem sprzedawać artykuły spożywcze, kiedy ludzie nie jedzą. Powoli i nieuchronnie post został zakazany. Ekspertki od żywienia twierdzą, że opuszczenie nawet jednego posiłku w ciągu dnia będzie miało tragiczne konsekwencje dla zdrowia.

„Zawsze zjedz śniadanie”.

„W ciągu dnia jedz przekąski”.

„Zjedz coś przed snem”.

„Nigdy, przenigdy nie opuszczaj posiłków”.

Podobne przestania można spotkać wszędzie: w telewizji, prasie, książkach. Powtarzane w kółko, tworzą złudzenie, że są prawdziwe i mają bezwzględne poparcie naukowe. A prawda jest zupełnie inna. Nie ma jakiegokolwiek związku pomiędzy ciągłym jedzeniem i dobrym zdrowiem.

Niekiedy fachowcy próbują nas przekonywać, że nie wolno odczuwać głodu, bo on nas zniszczy od środka. Jest to zbyt trudne. Po prostu niemożliwe. Ale prawda wygląda zupełnie inaczej.

MARK SISSON

GŁODÓWKOWE SUPERGWIAZDY

Ostatnio bardzo dużo czytałem na temat odmładzających właściwości głodówki, ale wahałem się przed jej zastosowaniem, bo myślałem, że utracę jakże ważną masę mięśniową. Niedługo potem wybrałem się w długą, międzykontynentalną podróż samolotem, podczas której okazało się, że nie ma posiłków. Ostatni raz jadłem poprzedniego wieczoru i siłą rzeczy pościłem

przez 36 godzin. Czułem się dobrze, miałem dużo energii i jasne myśli. Zachęcony tym doświadczeniem zacząłem testować, jak długo wytrzymam bez jedzenia (a właściwie bez uczucia, że muszę zjeść). Okazało się, że całkiem długo. Zauważyłem również, że nie odbija się to na mojej masie czy sile mięśni, co dla mnie było istotne.

Czy możesz pościć? Tak, miliony ludzi na całym świecie robią to od tysięcy lat.

Czy jest to niezdrowe? Nie. Wręcz przeciwnie, przynosi ogromne korzyści zdrowotne.

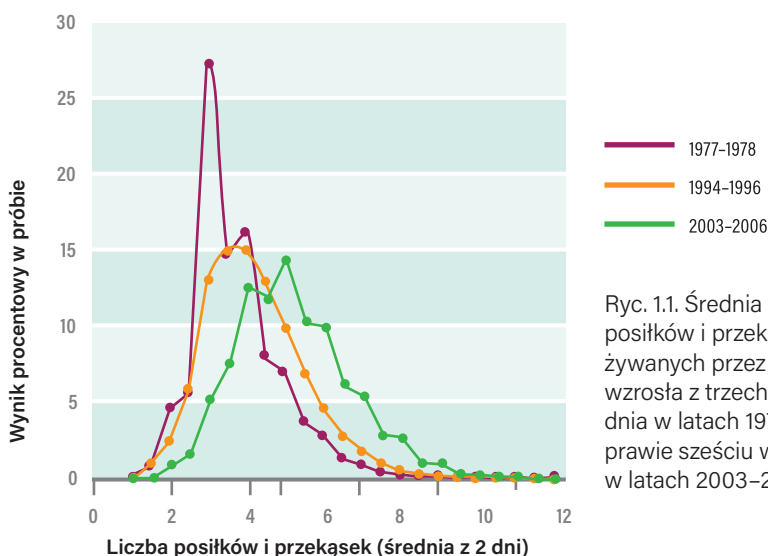
Czy można dzięki temu schudnąć? Jeśli nie jesz przez cały dzień, to myślisz, że schudniesz? Oczywiście.

Głodówka jest skuteczna, prosta, praktyczna, łatwo można ją dostosować i na pewno zadziała. Dziecko zapytane o to, jak schudnąć, odpowie, że nie jedząc kilku posiłków. Gdzie więc leży problem? Nikt nie zarobi na głodówce: ani wielkie koncerny produkujące żywność, ani wielkie koncerny farmaceutyczne. Nikt nie chce, żeby starożytny sekret utraty wagi został odkryty.

Zanik codziennego postu

W latach 70. ubiegłego wieku przeciętny Amerykanin jadł trzy posiłki dziennie: śniadanie, lunch i obiad, bez przekąsek w międzyczasie. Dane zebrane podczas programu „Krajowe badanie na temat stanu zdrowia i odżywiania” (National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES) pokazały, że w ciągu dnia były średnio trzy pory na jedzenie. Wychowałem się w latach 70. i doskonale pamiętam tamte czasy. Co by się stało, gdyby ktoś spróbował coś zjeść po powrocie do domu ze szkoły? Dostałby po łapach z uwagą, że za chwilę obiad i nie może się napychać.

Typowy dzień mógł wyglądać następująco: o 8.00 śniadanie, w południe lunch, obiad o 18.00. Oznacza to, że w ciągu dnia było 10 godzin, w których spożywano posiłki, co dobrze bilansowało się z 14 godzinami postu. I niespodzianka! Otyłość i cukrzyca typu 2 nie były aż tak wielkim problemem, jak są teraz.



Ryc. 1.1. Średnia liczba posiłków i przekąsek spożywanych przez dorosłych wzrosła z trzech w ciągu dnia w latach 1977–1978 do prawie sześciu w ciągu dnia w latach 2003–2006

Źródło: Popkin and Duffey, *Does Hunger and Satiety Drive Eating Anymore?*

Wróćmy szybko do terażniejszości. Zamiast zachęcać dzieci i dorosłych do zaprzestania jedzenia przekąsek w ciągu dnia, raczej się je promuje. Niektórzy uważają nawet, że częste posiłki pomogą zrzucić zbędne kilogramy. Spójrzmy na typowy dzień mojego syna. Zaraz po przebudzeniu je śniadanie, w szkole drugie śniadanie, potem lunch, a po szkole przekąskę, obiad, jeszcze jedną przekąskę w połowie swojego treningu piłki nożnej i kolejną przed spaniem. Je sześć lub siedem razy w ciągu dnia! Z całą pewnością jest to nietypowe. Według wyników aktualnej ankiety NHANES typowy Amerykanin je pięć do sześciu razy dziennie.

Moim zdaniem najtrudniejszą rzeczą w głodówce jest podjęcie decyzji o jej przeprowadzeniu. Bardzo trudno zakodować sobie w głowie, że trzeba zacząć, a potem wytrwać, ale kiedy już się zacznie, przetamuje się blokadę i proces staje się łatwiejszy.

**Scott J.,
Minneapolis, Minnesota**

Tak więc zamiast zachować równowagę pomiędzy czasem posiłków i postu, jemy być może w ciągu 16–18 godzin, a pościmy przez 6–8 godzin. Czy to dziwne, że otyłość stała się epidemią?

Aby przyjrzeć się, dlaczego głodówka ma więcej korzyści, niż ludziom się wydaje, sprawdźmy, co tak naprawdę dzieje się w organizmie podczas jedzenia i postu.

Co się dzieje w naszym organizmie, kiedy jemy?

Kiedy jemy, przyswajamy więcej energii z posiłku, niż możemy od razu spożytkować. Jej część trzeba odłożyć na później. Kluczowym hormonem biorącym udział zarówno w odkładaniu, jak i wykorzystywaniu energii z pożywienia jest insulina. Jej poziom podnosi się w wyniku jedzenia. Węglowodany i białka stymulują produkcję tego hormonu. Tłuszcz w znacznie mniejszym stopniu pobudza wydzielanie insuliny, ale przecież spożywa się go razem z innymi składnikami.

Insulina ma dwie główne funkcje. Po pierwsze sprawia, że organizm może natychmiast spożytkować energię z jedzenia. Węglowodany są wchłaniane i od razu zamieniane w glukozę, podnosząc poziom cukru we krwi. Dzięki insulinie glukoza trafia bezpośrednio do większości komórek organizmu i tam jest wykorzystywana jako źródło energii. Białka są rozkładane na aminokwasy i wchłaniane, a nadmiar aminokwasów może być również przekształcony w glukozę. Białka nie podnoszą poziomu cukru we krwi, ale mogą zwiększyć poziom insuliny. Efekt jest różny i wielu ludzi jest zdziwionych, że niektóre białka mogą pobudzać insulinę w równym stopniu, co niektóre pokarmy zawierające węglowodany. Tłuszcze z jedzenia są od razu przyswajane jako tłuszcze i mają minimalny wpływ na produkcję hormonu.

Po drugie insulina wpływa na magazynowanie nadwyżki energii. Organizm odkłada energię na dwa sposoby. Cząsteczki glukozy łączą się w długie łańcuchy glikogenu i są przechowywane w wątrobie. Jednak narząd ten ma swój limit glikogenu, który może przyjąć. Po jego przekroczeniu glukoza zamieniana jest w tłuszcz. Proces ten nazywany jest *de novo lipogenesis* (dosłownie „tworzenie tłuszczu od nowa”).



Ten nowo powstały tłuszcz może być przechowywany w wątrobie lub w postaci tłuszczu w organizmie. Pomimo że przemiana glukozy w tłuszcz jest procesem bardziej skomplikowanym niż przechowywanie jej w postaci glikogenu, to organizm nie ma ograniczeń w produkcji tłuszczu.

Co się dzieje w organizmie, kiedy pościmy?

Zachodzący podczas jedzenia proces wykorzystywania i magazynowania energii z pożywienia odwraca się w czasie postu. Spadek poziomu insuliny jest sygnałem dla organizmu, że musi sięgnąć do magazynu energii. Glikogen (glukoza zmagazynowana w wątrobie) jest najłatwiej dostępnym źródłem energii i jego ilość jest w stanie zasilić organizm mniej więcej przez 24 godziny. Po tym czasie zaczyna być wykorzystywana energia zmagazynowana w postaci tkanki tłuszczowej.

Można powiedzieć, że ciało człowieka znajduje się tylko w dwóch stanach: sytości (wysoki poziom insuliny) i głodu (niski poziom insuliny). Albo odkłada energię z jedzenia, albo ją wykorzystuje. Jeżeli czas jedzenia i postu znajdują się w równowadze, to nie ma okazji do odłożenia nadwyżki kilogramów. Jeśli jednak spędzamy większość dnia na magazynowaniu nadwyżki (ponieważ cały czas jesteśmy w stanie sytości), to z czasem te nadwyżki będą widoczne w postaci dodatkowych kilogramów. Wtedy należy przywrócić równowagę poprzez wydłużenie czasu wykorzystywania energii pochodzącej z jedzenia (dzięki przejściu w stan głodu).

Przejście ze stanu sytości do stanu głodu ma kilka etapów, które dobrze opisuje George Cahill, jeden z głównych ekspertów fizjologii głodówki:

1. **Karmienie:** poziom cukru we krwi rośnie w trakcie jedzenia, co wiąże się z podniesieniem poziomu insuliny potrzebnej do transportu glukozy, czyli źródła energii, do komórek. Nadmiar glukozy pozostaje w wątrobie w postaci glikogenu lub zamienia się w tłuszcz.
2. **Faza postabsorpcyjna** (od 6 do 24 godzin od rozpoczęcia postu): na tym etapie poziom cukru i insuliny we krwi zaczyna spadać. Aby dostarczyć organizmowi energię,

w wątrobie zaczyna się przemiana glikogenu w glukozę. Zapas glikogenu wystarcza na mniej więcej 24 do 36 godzin.

3. **Glukoneogeneza** (od 24 godzin do 2 dni od rozpoczęcia postu): na tym etapie nie ma już zapasu glikogenu. Wątroba produkuje glukozę z aminokwasów w procesie zwanym glukoneogenezą (dosłownie „tworzenie nowej glukozy”). U osób niecierpiących na cukrzycę poziom cukru we krwi spada, lecz pozostaje w granicach normy.
4. **Ketoza** (od 2 do 3 dni od rozpoczęcia postu): niski poziom insuliny stymuluje lipolizę, czyli rozpad komórek tłuszczowych w celu uzyskania energii. Trójglicerydy są formą magazynową tłuszczu i na tym etapie rozkładają się na glicerol i trzy łańcuchy kwasów tłuszczowych. Glicerol bierze udział w procesie glukoneogenezy i organizm nie zużywa już aminokwasów teraz przesuniętych do procesu syntezy białek. Większość tkanek, z wyjątkiem mózgu, wykorzystuje teraz kwasy tłuszczowe jako źródło energii. Z kwasów tłuszczowych powstają ciała ketonowe, które przenikają z krwi do mózgu i są dla niego źródłem energii. Po czterech dniach głodówki średnio 75% energii potrzebnej mózgowi jest dostarczane w postaci ciał ketonowych. Dwa główne rodzaje powstałych ciał ketonowych to beta-hydroksymaślan oraz acetylooctan, których stężenie we krwi podczas głodówki może wzrosnąć prawie siedemdziesięciokrotnie.
5. **Faza zachowania białek** (5 dni od rozpoczęcia postu): wysoki poziom hormonu wzrostu utrzymuje masę mięśniową i tkanek beztłuszczowych. Energia dla podstawowego metabolizmu jest czerpana prawie całkowicie z kwasów tłuszczowych i ciał ketonowych. Poziom glukozy we krwi jest utrzymywany dzięki glukoneogenezie wykorzystującej glicerol. Wyższy poziom noradrenaliny zapobiega spowolnieniu metabolizmu. Białka są produkowane w normalnych ilościach, ale nie są wykorzystywane jako źródło energii.

Powyżej pokrótce został opisany proces przejścia organizmu ze spalania glukozy na spalanie tłuszczu. Tłuszcz to nic innego, jak zmagazynowana energia z jedzenia. W okresie trudnego dostępu do pożywienia ten zapas jest naturalnie uwalniany, aby zapełnić i wyrównać niedobór. Organizm nie „spala tkanki mięśniowej”, chcąc zapewnić sobie energię, do momentu kiedy cały zapas tłuszczu jest zużyty (więcej o tym błędnym przekonaniu w rozdziale 3).

Koniecznym jest podkreślić, że opisane procesy są całkowicie naturalne i prawidłowe. Okresy niedostatku pożywienia zawsze były związane z historią człowieka, a organizm wytworzył mechanizm adaptacyjny już w czasach paleolitycznych. Inaczej nie przetrwalibyśmy jako gatunek. Nie ma żadnych negatywnych dla zdrowia konsekwencji stosowania tej metody poza przypadkami niedożywienia (oczywiście nie powinno się stosować głodówki przy niedożywieniu, poza tym skrajny post może do niego doprowadzić). Organizm nie „wyłącza się”, tylko zmienia źródło energii z pożywienia na własną tkankę tłuszczową. Dzieje się tak dzięki kilku dostosowaniom hormonalnym.

Początkowo zainteresowało mnie zastosowanie głodówki w leczeniu chorób jelit. Wielu z moich pacjentów ma poważne problemy z nadwrażliwością na pokarmy pomimo stosowania bardzo zdrowych diet.

Przyczyną tych schorzeń zazwyczaj jest infekcja lub stan zapalny. Post natychmiast łagodzi objawy i pomaga zwalczyć źródło choroby.

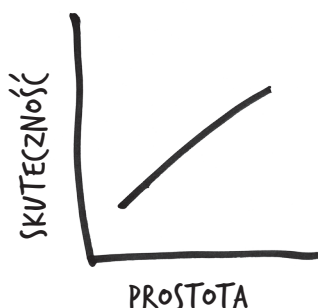
jest ostatnim wspaniałym krzykiem mody, ale za to jest wypróbowana i prawdziwa. Nie oznacza, że trzeba coś robić, a wręcz polega na nierobieniu. Ponieważ głodówka jest tak inna od tradycyjnych diet, to niesie ze sobą wiele znaczących korzyści.

Zaleta 1: Głodówka jest prosta

Ponieważ nie ma jednomyślności co do ogólnych zasad zdrowej diety, moi pacjenci często mieli mętlik w głowie. Czy powinni przejść na dietę niskotłuszczową, niskowęglowodanową, niskokaloryczną, niskocukrową, a może z niskim indeksem glikemicznym?

Dzięki zupełnie innemu podejściu zasady głodówki znacznie łatwiej zrozumieć. Są tak proste, że da się je przedstawić w dwóch zdaniach. Nie jedz. Pij wodę, herbatę, kawę lub wywar na kościach. Koniec.

Diety zawodzą, ponieważ są nieskuteczne. Ale równie dobrze przyczyną tego może być złe ich stosowanie. Najbardziej oczywistą zaletą głodówki jest to, że jej prostota prowadzi do skuteczności. Jeśli chodzi o zasady żywieniowe, to im prościej, tym lepiej.



Ten wykres został zapożyczony z „Effective Simplicity” (Skutecznej Prostoty), www.behaviorgap.com, licencja Creative Commons

Zaleta 2: Głodówka jest darmowa

Zalecam moim pacjentom spożywanie produktów ekologicznych, mięsa z lokalnych hodowli bydła, karmionego trawą, oraz warzyw ekologicznych, a także unikanie pieczywa i innych wysoko przetworzonych produktów. Ale prawdą jest, że taki rodzaj jedzenia jest często bardzo drogi i może kosztować nawet 10 razy więcej niż żywność przetworzona.

Produkcję zbóż dofinansowuje rząd, co sprawia, że są one dużo tańsze niż inne produkty. Oznacza to, że za około 0,5 kg świeżych wiśni można zapłacić (w przeliczeniu na złotówki) około 25 zł, a za cały bochenek chleba – 7 zł. Pudełko makaronu na wyprzedaży może kosztować niecałe 4 zł. Wyżywienie całej rodziny jest o wiele tańsze i łatwiejsze, kiedy kupujesz makaron i białe pieczywo.

Jeżeli nie stać nas na dietę, to nie ma znaczenia, czy ona przynosi efekty. Ceny sprawiają, że jest ona nieskuteczna dla tych, którzy nie mogą sobie na nią pozwolić. Taka sytuacja nie powinna skazywać ich na resztę życia z cukrzycą typu 2 i niepełnosprawnością.

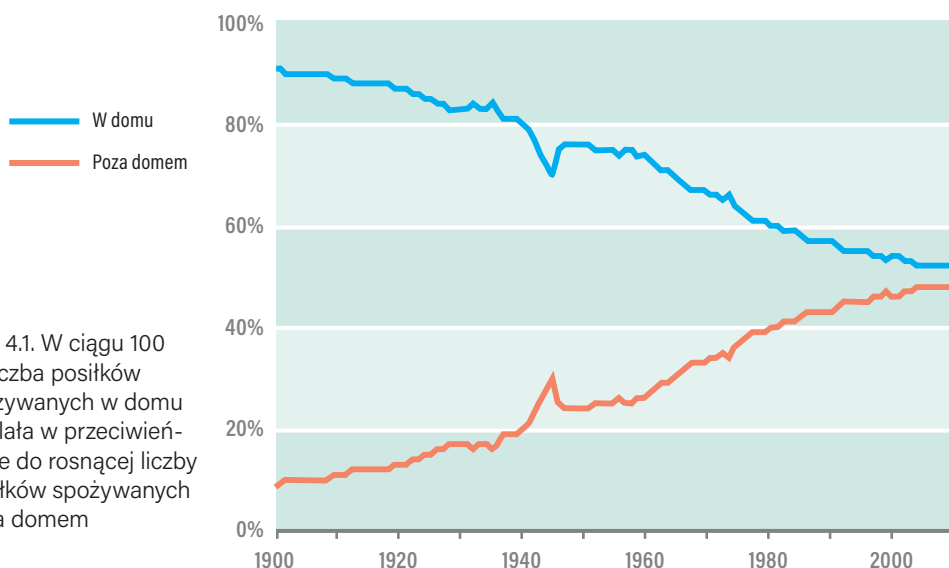
Głodówka jest darmowa. A na dodatek pozwala zaoszczędzić pieniądze, bo nie musisz kupować żywności. Nie wydajesz ich na drogie jedzenie, suplementy diety, batoniki zastępujące posiłek, koktajle i tabletki. Cena głodówki wynosi zero.

Zaleta 3: Głodówka jest wygodna

Zdrowym rozwiązaniem jest jedzenie przygotowanych w domu posiłków. Jednak wielu ludzi, w tym ja sam, po prostu nie ma czasu lub smykałki do gotowania. Praca, szkoła, obowiązki wobec rodziny i dzieci, zajęcia pozaszkolne itp. pochłaniają nam większość dnia. Gotowanie wymaga zakupów, przygotowania, gotowania i sprzątnięcia... Wszystko to zabiera czas, którego ciągle mamy zbyt mało.

Od kilkadziesiąt lat liczba posiłków spożywanych poza domem stale rośnie. Mimo starań wielu ludzi chcących rozpropagować ideę „slow food” w dalszym ciągu zdaje się ono przegrywać z „szybkim jedzeniem”.

Posiłki spożywane w domu a poza domem



Ryc. 4.1. W ciągu 100 lat liczba posiłków spożywanych w domu zmalała w przeciwieństwie do rosnącej liczby posiłków spożywanych poza domem

Źródło: D. Thompson, *Cheap Eats: How America Spends Money on Food*, „The Atlantic”, 8 marca 2013.

Dlatego też nie można prosić ludzi, żeby w całości oddali się gotowaniu domowych posiłków, nawet jeśli stoją za tym dobre intencje. Ta opcja nie znajdzie zbyt wielu chętnych. Natomiast głodówka znajduje się po przeciwnej stronie. Nie trzeba poświęcać czasu na robienie zakupów, przygotowanie składników, gotowanie i sprząatanie. Sprawia, że życie staje się łatwiejsze.

Nie ma nic prostszego niż post, bo nie trzeba robić nic nadzwyczajnego. Większość diet nakłada jakieś obowiązki, a głodówka nie. Czy jest coś lepszego?

Zaleta 4: Głodówka pozwala cieszyć się małymi rzeczami

Niektóre diety kategorycznie zabraniają jedzenia lodów albo deserów. Ale nie wydaje mi się, żeby było to bardzo praktyczne. Oczywiście, być może ktoś jest w stanie wyrzec się słodyczy na pół roku, ale na całe życie? Pytanie, czy tego naprawdę chcesz? Wyobraź sobie ogarniającą cię radość, kiedy rozkoszujesz się tortem na weselu najlepszej przyjaciółki i popijasz go szampanem. Czy musisz już zawsze odmawiać sobie takiej przyjemności albo smakować urodzinową sałatkę zamiast urodzinowego tortu? A może na święta zaserwować chipsy z jarmużu? A w restauracjach typu „jesz, ile chcesz” zapełnić talerz brukselką? W ten sposób życie straci swój smak. Wieczność to jednak szmat czasu.

Nie uważam wcale, że słodycze trzeba jeść codziennie. Dzięki głodówce można pozwolić sobie na deser od czasu do czasu, bo stanowi ona przeciwwagę do ucztowania. Taki jest cykl życia: okresy dostatku są naprzemienne z okresami głodu. To była część życia człowieka od zawsze. Uczty urodzinowe, wesela, święta i inne specjalne okazje powinny być zrównoważone okresem postu.

Jeśli jesteś na weselu, to masz prawo do cieszenia się dekadentckim i przepysznym tortem. Przy regularnym przeprowadzaniu głodówki nie musisz czuć się winny, że te małe przyjemności skutecznie kuszą, ponieważ post to zrekompensuje.

Najważniejszym aspektem głodówki jest dopasowanie jej do stylu życia. Czasem nie należy pościć. Chyba nikt nie chce być na przyjęciu zrzedłą, która nic nie zje i nic nie wypije. Nieraz można pozwolić sobie na nieco więcej, pod warunkiem że potem nastąpi okres postu. W głodówce chodzi tak naprawdę o równowagę. Głodówka i jedzenie to dwie strony medalu albo dwa końce kija. Dla zdrowia należy zrównoważyć okresy jedzenia i niejedzenia. Kiedy to się zachwieje, zaczynamy mieć kłopoty.

Zaleta 5: Głodówka ma dużą siłę oddziaływania

Wielu pacjentów z cukrzycą typu 2 jest chorobliwie otyłych i ma dużą insulinooporność. W niektórych przypadkach nawet ścisła dieta ketogeniczna (bardzo niskowęglowodanowa, średniobiałkowa i wysokotłuszczowa) nie jest w stanie pomóc w chorobie. Najszybszym i najskuteczniejszym sposobem obniżenia insuliny i insulinooporności jest głodówka. Nie ma sobie równych w przeciwdziałaniu dłuższemu okresowi zatrzymania spadku wagi w trakcie odchudzania i redukowaniu zapotrzebowania na insulinę.

Korzyści płynące z zakończonego sukcesem programu miesięcznej głodówki (lub dłuższej) to skorygowanie apetytu, utrata nadwyżki tkanki tłuszczowej, złagodzony stan zapalny (mierzony nasileniem obja-

wów lub stężeniem białka C-reaktywnego CRP), obniżony poziom cukru we krwi u diabetyków (poziom glukozy lub hemoglobiny glikowanej we krwi) i obniżone ciśnienie krwi u pacjentów z nadciśnieniem.

Z medycznego punktu widzenia kluczową zaletą jest to, że nie ma górnego limitu czasu przeprowadzania głodówki. Najdłuższa głodówka na świecie trwała 382 dni, a pacjent nie skarżył się na negatywne efekty uboczne. Dlatego jeśli post chwilowo nie przynosi rezultatów, to trzeba zwiększyć jego częstotliwość lub długość aż do osiągnięcia zamierzonego celu.

Porównajmy to z działaniem leków. Praktycznie każdy lek ma maksymalną dawkę. Jeśli przyjmujesz penicylinę na infekcję, to powyżej pewnej dawki kuracja nie przynosi efektów, a lek może się stać trucizną. Jeżeli w dalszym ciągu masz infekcję, to trzeba zmienić leki. Ta sama zasada dotyczy diety niskowęglowodanowej albo niskotłuszczowej. Kiedy nie spożywa się już żadnych węglowodanów ani tłuszczów, nie da się zrobić nic więcej. Jeśli osiągnięte taki limit, należy zmienić dietę, aby jej działanie było skuteczniejsze.

Głodówka nie ma górnej granicy, co daje jej znaczącą „elastyczność” terapeutyczną. Oznacza to, że można pościć aż do momentu uzyskania pożądanego efektów. Dawkę można zwiększać bez końca. Zadaj sobie następujące pytanie: czy kiedy nic nie jesz, to schudniesz? Oczywiście. Nawet dziecko wie, że wtedy się chudnie. Dlatego skuteczność głodów-

ki jest niepodważalna. To najpotężniejsza metoda odchudzania dostępna człowiekowi. Wszystko zależy tylko od bezpieczeństwa i odpowiedniego stosowania. W poważniejszych przypadkach otyłości można po prostu zwiększyć dawkę.

Co więcej, diety niskotłuszczowe, niskowęglowodanowe, paleo i inne są skuteczne dla jednych ludzi, a dla innych nie. Dlatego jeśli coś nie przynosi efektów, to nie możesz w prosty sposób zwiększyć skuteczności. Jednak gdy stosujesz głodówkę, możesz wydłużyć jej czas. Im dłużej pościsz, tym bardziej prawdopodobne, że w końcu schudniesz.

GŁODÓWKA—

NIEOGRANICZONA MOC



Zaleta 6: Głodówkę łatwo dopasować

Pewne programy dietetyczne zalecają spożycie posiłku zaraz po przebudzeniu, a następnie co 2,5 godziny w ciągu dnia. Niektórzy osiągają dobre wyniki na takich dietach. Jednak upychanie siedmiu lub ośmiu posiłków w kilkunastu godzinach może być uciążliwe. Nie wyobrażam sobie przerywania

moich obowiązków co 2,5 godziny, bo właśnie nadeszła pora na przekąskę. Zburzyłoby to mój i tak już dosyć napięty grafik. A poza tym nie ma takiej potrzeby.

Głodówkę można przeprowadzić w dowolnym czasie. Nie ma określonej długości, można pościć 16 godzin lub 16 dni. Można przebierać w rodzajach i dopasowywać odpowiednią długość do potrzeb i możliwości. W jednym tygodniu można pościć przez dzień, w następnym już pięć dni, a w kolejnym dwa. Życie nas zaskakuje, dlatego głodówkę można dostosować do potrzeb. Można ją też przeprowadzić gdziekolwiek. Nie ma znaczenia, czy mieszkasz w USA, Wielkiej Brytanii czy Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Na śnieżnej pustyni w Arktyce albo na pustyni piaszczystej w Arabii Saudyjskiej. To wszystko jest nieistotne. Przypomina, że w głodówce nie chodzi o to, żeby coś robić.

Jeżeli z jakiegoś powodu nie czujesz się dobrze, po prostu przerywasz post. Kilka minut później niepokojące objawy kompletnie znikają. Jeśli chcesz zrezygnować z głodówki na parę tygodni, po prostu to robisz. Jeżeli nie chcesz ograniczać się w trakcie świąt Bożego Narodzenia lub wakacyjnej wycieczki, to również masz do tego prawo. Wystarczy potem wrócić do programu głodówki.

Spójrzmy teraz na chirurgiczne zmniejszanie żołądka. Wielu ludziom taka operacja pomogła znacząco schudnąć, przynajmniej na krótko. Ale niesie ona ze sobą bardzo dużo komplikacji i prawie wszystkie są nieodwracalne. Nie da się cofnąć skutków operacji. Pozostają na całe życie. Jeśli źle sobie z nimi radzisz, to wielka szkoda. Głodówkę za to możesz całkowicie kontrolować. Ty decydujesz, kiedy pościsz, a kiedy post przerywasz.

Głodówkę łatwo dostosować. Dzień postu można przesunąć dowolnie, nie jest on ściśle ustalony. Jeśli w czwartek mam wyjątkowo ważne spotkanie i czuję, że wtedy lepiej zjeść śniadanie, to mogę zmienić godziny postu lub przesunąć go na zupełnie inny dzień.

**Stella B., Leeds,
Wielka Brytania**

Zaleta 7: Głodówka działa z każdą dietą

Oto największa zaleta głodówki: można ją stosować przy każdym rodzaju diety. Dzieje się tak dlatego, że podczas postu nie musisz właściwie nic robić. I to jest fundamentalna różnica pomiędzy nim a jakąkolwiek dietą.

Nie jesz mięsa? I tak możesz pościć.

Nie jesz pszenicy? I tak możesz pościć.

Masz uczulenie na orzechy? I tak możesz pościć.

Nie masz czasu? I tak możesz pościć.

Nie masz pieniędzy? I tak możesz pościć.

Ciągle podróżujesz? I tak możesz pościć.

Nie potrafisz gotować? I tak możesz pościć.

Masz 80 lat? I tak możesz pościć.

Masz problem z przeżuwaniami? I tak możesz pościć.

Czy jest coś łatwiejszego?

Czy głodówka sprawi, że będę zmęczony?

Nie. Nasze doświadczenie w Programie Intensywnego Postępowania Dietetycznego pokazuje, że wręcz przeciwnie. Wiele osób odkrywa, że podczas głodówki ma więcej energii, prawdopodobnie wskutek wyższego poziomu adrenaliny. Przekonasz się, że masz wystarczająco dużo energii, żeby być tak samo aktywnym, jak do tej pory. Uciążliwe zmęczenie nie jest normalnym elementem postu. Jeśli jesteś nadmiernie znużony, natychmiast przerwij głodówkę i udaj się do lekarza.

Czy głodówka sprawi, że będę zdezorientowany lub zapominalski?

Nie. Osłabienie pamięci i koncentracji w trakcie głodówki nie powinno mieć miejsca. Jest wręcz przeciwnie. Post zwiększa jasność umysłową i bystrość. Stosowany na dłuższą metę może nawet poprawić pamięć. Jedna z teorii mówi, że głodówka wywołuje pewien rodzaj oczyszczania komórkowego, zwanego autofagią. Proces ten może zapobiegać utracie pamięci związanej z wiekiem. Więcej na ten temat znajdziesz na stronie 132.

Czy głodówka prowadzi do przejadania się?

Prosta odpowiedź brzmi: tak, zaraz po zakończeniu głodówki będziesz jeść więcej. Jednak biorąc pod uwagę to, że wcześniej nic nie jadłeś, to i tak ta nadwyżka nie zepsuje efektu postu. Badanie nad głodówkami trzydziestosześciodzinnymi dowodzi, że pierwszy posiłek po ich zakończeniu jest zwykle o prawie 20% większy niż normalny. Jednak w ciągu dwóch dni nadal spożywano 1958 kcal mniej niż przy normalnym jedzeniu. Takie „przejedzenie” nie wyrównało deficytu wynikającego z głodówki. Stąd wniosek, że „post 36-godzinny nie wywołał silnego, bezwarunkowego odruchu zjedzenia zaległych kalorii dnia następnego”.

Ciągle burczy mi w brzuchu. Co mogę z tym zrobić?

Pij wodę mineralną. Nie do końca wiadomo, jak to działa, ale uważa się, że niektóre związki mineralne uspokajają żołądek.

Niektóre leki muszę brać z jedzeniem. Co mam w takim razie zrobić w trakcie głodówki?

Niektóre leki przyjmowane na pusty żołądek miewają skutki uboczne. Aspiryna podrażnia żołądek, a nawet powoduje wrzody. Preparaty z żelazem mogą wywołać mdłości i wymioty. Metformina, często stosowana w leczeniu cukrzycy, może doprowadzić do mdłości albo biegunki. O tym, czy leki mogą być zażywane w trakcie głodówki, powinien zdecydować lekarz. Możesz spróbować je przyjmować z niewielką porcją zielonej sałaty, która dostarczy mało kalorii i nie przerwie postu.

Podczas głodówki niekiedy spada ciśnienie krwi. Jeśli bierzesz leki obniżające ciśnienie, może ono być zbyt niskie i pojawią się zawroty głowy. Lekarz powinien odpowiednio dobrać dawkę leków.

Jeżeli przyjmujesz leki na cukrzycę, to szczególnie ważne, abyś skonsultował się z lekarzem przed rozpoczęciem głodówki. Więcej o tym w następnym punkcie.

Co jeśli mam cukrzycę?

Przy cukrzycy typu 1 i 2 oraz w przypadku przyjmowania leków na cukrzycę niezbędne są specjalne środki ostrożności (niektóre leki cukrzycowe, takie jak metformina, są również stosowane w innych chorobach, na przykład zespół policystycznych jajników). Należy ściśle kontrolować poziom cukru i odpowiednio dostosować dawki leków. Konieczna jest stała opieka lekarska. Jeśli nie możesz być w stałym kontakcie z lekarzem, nie podejmuj się przeprowadzania głodówki.

Post obniża poziom cukru we krwi. Jeśli w tym czasie będziesz przyjmować taką samą dawkę leków na cukrzycę, szczególnie insuliny, może on niebezpiecznie spaść i doprowadzić do hipoglikemii. Taka sytuacja jest groźna dla zdrowia. Należy wtedy zjeść trochę cukru lub wypić sok, nawet jeśli oznaczałoby to przerwanie postu na ten jeden dzień. Koniecznie kontroluj poziom cukru we krwi. Jeśli wielokrotnie jest niski, oznacza to, że dawka leku jest zbyt wysoka, a nie, że głodówka nie działa. W Programie Intensywnego Postępowania Dietetycznego zmniejszamy dawki leków przed rozpoczęciem głodówki, bo oczekujemy, że cukier będzie niższy. Ale reakcja organizmu na głodówkę jest nieprzewidywalna i stała kontrola lekarska jest konieczna.

Czy mogę ćwiczyć w trakcie głodówki?

Wiele osób zakłada, że podczas głodówki ćwiczenia będą bardzo trudne. Także ludzie wykonujący wymagające prace fizyczne obawiają się poszczenia.

Tak, ćwiczenia wymagają dodatkowej energii. Jednak proces pozyskania energii z zapasów podczas głodówki jest taki sam. Organizm zaczyna spalać glikogen, czyli cukier zmagazynowany w wątrobie. Ponieważ w trakcie ćwiczeń zwiększa się zapotrzebowanie na energię, glikogen kończy się wcześniej. Ale w organizmie jest go wystarczająco dużo, żeby zapewnić energię na 24 godziny.

Jednak sportowcy trenujący sporty wytrzymałościowe, na przykład triathloniści startujący w kategorii Ironman, maratończycy, ultramaratończycy, niekiedy „są u kresu sił”. Glikogen zostaje zużyty, a ich mięśnie pracują na sucho. Chyba najlepszym przykładem dotarcia do tej granicy organizmu jest finisz amerykańskiej triathlonistki Julie Moss w zawodach Ironman w 1982 roku. Zawodniczka doczołgała się do mety, bo nie mogła już ustać na nogach.

Ale nawet kiedy nasze zapasy glikogenu się skończą, to w dalszym ciągu organizm ma dużo energii zmagazynowanej w postaci tłuszczu, a w trakcie głodówki następuje przełączenie ze spalania cukru na spalanie tłuszczu. Stosowanie diety bardzo niskowęglowodanowej albo ketogenicznej przystosowuje organizm do spalania tłuszczu.

Podobnie jest w przypadku treningów podczas głodówki. Przygotowują one mięśnie do spalania tłuszczu. Zamiast polegać na ograniczonych zasobach glikogenu, można

korzystać z prawie nieograniczonych zapasów energii pochodzącej z tłuszczu. Mięśnie przystosowują się do aktualnie dostępnego źródła energii (stanowi to problem dla sportowców wytrzymałościowych, którzy są u kresu sił – ich organizmy nie przystosowały się do czerpania energii z tłuszczu zamiast z glikogenu). Kiedy podczas postu kończy się glikogen, nasze mięśnie uczą się efektywniej spalać tłuszcz. Zwiększa się ilość białek biorących udział w spalaniu tłuszczu i następuje rozkład tłuszczu w celu pozyskania energii. Po treningach w trakcie postu odnotowuje się, że włókna mięśniowe w większym stopniu reagują na dostępny tłuszcz. Są to oznaki przystosowania mięśni do spalania tłuszczu, nie cukru.

Czy osiągnęte wyniki są słabsze? Nie. Przeprowadzono badanie, w którym trzypięciodniowa głodówka nie miała wpływu na wynik żadnego z mierzonych wskaźników sportowych, takich jak siła, wydolność beztlenowa i tlenowa.

W okresie dostosowania organizmu do czerpania energii z tłuszczu można zauważyć nieco gorsze wyniki sportowe. Trwa to około dwóch tygodni. Kiedy organizm zostaje pozbawiony zapasu cukru, mięśnie potrzebują czasu, żeby przyzwycząić się do wykorzystania tłuszczu. Spadają poziom energii, siła mięśni i wydolność wysiłkowa, ale potem wracają one do normy. Proces ten niekiedy nazywany jest adaptacją ketogeniczną. Diety bardzo niskowęglowodanowe, ketogeniczne oraz treningi w trakcie głodówki dobrze przygotowują mięśnie do spalania tłuszczu, jednak przestawienie wymaga czasu.

O wiele więcej energii można odłożyć w postaci tłuszczu niż w postaci glikogenu. Dla sportowców wytrzymałościowych dodatkowe źródło energii po przystosowaniu się do

spalania tłuszczu może stanowić istotną przewagę. Jeśli startujesz w ultramaratonie, to możliwość spożytkowania prawie niewyczerpanych zapasów tłuszczu zamiast ograniczonych ilości glikogenu oznacza, że nie „jesteś u kresu sił” i masz szansę na zwycięstwo.

Ponieważ organizm polega na zasobach tłuszczu, to nie ma zagrożenia, że źródło energii się wyczerpie w trakcie głodówki. Możesz, a nawet powinieś, wykonywać swoje codzienne aktywności. Nie ma powodu, dla którego trzeba przerwać treningi w trakcie postu. Co więcej, wielu zawodników na światowym poziomie i sportowców wytrzymałościowych trenuje podczas głodówki. Połączenie niskiego poziomu insuliny i wysokiego poziomu adrenaliny wywołanych głodówką powoduje rozpad tłuszczu i jego spalanie.

Mierzący prawie 190 cm, wielokrotnie nominowany do Oscara aktor Hugh Jackman regularnie musi przybierać na wadze i ją tracić do swoich ról. Do filmu *Nędnicy* musiał zrzucić prawie 10 kg i stosował dietę niskowęglowodanową. Rola Wolverine'a w roku 2013 wymagała od aktora pracy nad umięśnieniem i wtedy stosował głodówkę okresową.

Zazwyczaj poszczę 3–5 dni na wodzie, kawie (dodaję tłuszczą śmietankę) oraz wywarze na kościach z solą morską. Od kiedy stosuję głodówki, moje ciało zmieniło się kompletnie. Co roku biegam maraton, a tegoroczny bieg był fantastyczny! Przez cały dystans utrzymywałam poziom energii i poprawiłam zeszłoroczny wynik o ponad 30 minut. Jest to również mój rekord życiowy, mimo że pierwszy maraton przebiegłam aż osiem lat wcześniej. Głodówka zdecydowanie sprawia, że jestem zdrowsza i o wiele silniejsza!

Kaori O., Houston, Teksas

CZTERDZIESTODWUGODZINNY PROGRAM GŁODÓWKI

W tym programie pości się przez 42 godziny. Oznacza to cały dzień bez posiłku co najmniej trzy razy w tygodniu, codziennie bez śniadania niezależnie, czy jest to dzień z jedzeniem czy z postem. W dni głodówki można pić tylko dozwolone płyny (patrz strona 220).

W Programie Intensywnego Postępowania Dietetycznego zalecamy go chorym na cukrzycę typu 2. Wydłużona głodówka daje więcej czasu na obniżenie poziomu glukozy i insuliny we krwi. Jeśli przyjmujesz leki, to przed rozpoczęciem tego programu musisz skonsultować się z lekarzem, aby uniknąć zbyt niskiego poziomu cukru. Wprowadziliśmy oczekujemy jego spadku we krwi, ale jeżeli

dawka leku jest zbyt wysoka, to będzie on za niski. Jeśli tak się stanie, być może trzeba będzie zjeść trochę cukru, a to nie idzie w parze z głodówką.

W dni z normalnym jedzeniem zalecamy dietę ubogą w przetworzone węglowodany i bogatą w naturalne tłuszcze. Staraj się jeść tylko pełne, nieprzetworzone składniki, unikaj tych rafinowanych i gotowych.

W poniższym przykładzie pości się od kolacji w niedzielę wieczorem do obiadu we wtorek. Jeśli kończysz jeść kolację w niedzielę o 19.30, to obiad we wtorek możesz mieć dopiero o 13.30. W dni bez postu możesz jeść tylko obiad i kolację, bez śniadania.

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie	POST	POST	POST	POST	POST	POST	POST
Obiad	sałatka z rukolą i szynką dojrzewającą (strona 254)	POST	pałeczki kurczaka zawijane w boczek (strona 244), surowa marchewka i seler	POST	sałatka z jarmużu z truskawkami (strona 258), plastry awokado	POST	naleśniki bez zbóż (strona 234)
Kolacja	kurczak w skórkach wieprzowych (strona 242); pieczony kalafior <i>à la</i> ryż (strona 266)	POST	sałatka z rukolą z gruszką (strona 256)	POST	fajta z befsztykiem (strona 252)	POST	papryki nadziewane kurczakiem (strona 246)

Przykład czterdziestodwugodzinnej głodówki trzy razy w tygodniu. W dni postu nie można jeść żadnych przekąsek, ale można pić dozwolone płyny (patrz strona 220). Bez śniadania w dni z postem i bez postu.

PROGRAM SIEDMIO-, CZTERNASTODNIOWY

Ten program głodówki oznacza post przez 7 do 14 dni. Bez jedzenia i bez przekąsek. Dozwolone są tylko płyny (patrz strona 220).

W Programie Intensywnego Postępowania Dietetycznego zazwyczaj stosujemy tę głodówkę w przypadkach ciężkiej cukrzycy i bardzo dużej otyłości. Kiedy konieczna jest kontrola cukrzycy i/lub otyłości, często zaczynamy leczenie tym programem, by następnie wprowadzić czterdziestodwugodzinny protokół (strona 225). Sprawdza się również jako odpowiedź na zastoje w utracie wagi oraz działanie w okresach po przybraniu na wadze, na przykład po świątach, wycieczkach (takich jak rejs statkiem). Świadomość, że po zakończeniu luźnego okresu od razu zastosujesz ten rodzaj głodówki, pozwala cieszyć się radosnymi chwilami bez wyrzutów sumienia.

Jest to bardzo intensywny program i należy go przeprowadzać jedynie pod kontrolą lekarza. Jeśli przyjmujesz leki, powinieneś dostosować ich dawkę przed rozpoczęciem diety (na stronie 208 więcej informacji na ten temat). Podczas tej głodówki zalecamy codzienne zażywanie preparatu multiwitaminowego, aby zapobiec niedoborom mikroelementów. Lekarz może również zlecić częste badania krwi.

Pamiętaj, że głód nie rośnie z każdym dniem. Najtrudniejszy jest drugi dzień. Badania nad greliną – hormonem głodu – wykazują, że jej najwyższe stężenie przypada na drugą dobę wydłużonej głodówki, a potem staje się mniejsze. Z każdym dniem jest coraz łatwiej. Większość pacjentów po siedmiu dniach zauważa, że mogliby pościć bez przerwy!

Z powodu ryzyka wystąpienia zespołu szoku pokarmowego (patrz strona 199) rzadko przedłużamy głodówkę ponad 14 dni. W zamian proponujemy stosowanie głodówki co drugi dzień, na przykład wpisuje się tu program głodówki trzydziesto- sześciogodzinnej (strona 224) lub czterdziestodwugodzinnej (strona 225) i powrót do programu siedmio-, czternastodniowego za jakiś czas. Głodówkę siedmiodniową można przeprowadzić raz w miesiącu, a czternastodniową raz na sześć tygodni.

Pamiętaj: jeśli w trakcie głodówki z jakiegokolwiek powodu poczujesz się źle, przerwij ją.

Ten program zabrania jedzenia normalnych posiłków i przekąsek przez co najmniej siedem pełnych dni. Na przykład post zaczyna się w niedzielę rano, a kończy się rano w następną niedzielę.

Przepisy **W KSIĄŻCE** **O GŁODÓWCE? NAPRAWDĘ?**

TAK

Głodówka okresowa i wydłużona są jednym z dwóch elementów zdrowego sposobu odżywiania. Na ten proces składają się jedzenie (odżywianie) oraz brak jedzenia (post). Post został już wyczerpująco opisany, ale dla pełnego obrazu potrzebna jest też wiedza o odżywianiu. Nie można pościć bez końca, dlatego zbilansowane pożywienie jest konieczne (na stronie 49 więcej informacji na ten temat).

Megan Ramos jest dyrektorem Programu Intensywnego Postępowania Dietetycznego w Toronto. Setkom pacjentów chcą-

cych odzyskać zdrowie doradza zarówno w zakresie diety, jak i głodówki. Pod jej fachową opieką cofają się u nich objawy otyłości, cukrzycy typu 2 i zespołu metabolicznego. W wielu przypadkach udało się zmniejszyć dawkę leków, a nawet odstawić je całkowicie. Pacjenci nauczyli się zdrowo odżywiać i stosować te zasady do końca życia.

W tej części Megan podaje swoje ulubione przepisy, które mogą być wykorzystane w trakcie programu głodówki (przykłady na stronie 223–225).

JAGODOWE PARFAIT

PRZYGOTOWANIE: 15 minut
30 minut
na schłodzenie
(opcjonalnie)

CZAS GOTOWANIA: — **PORCJE:** 2

SKŁADNIKI

120 ml tłustej śmietany
(co najmniej 36%)

1 łyżka stołowa
naturalnego
kakao w proszku
(opcjonalnie)

1 łyżeczka naturalnego
ekstraktu z wanilii
(opcjonalnie)

6 pokruszonych
migdałów

6 pokruszonych
orzechów włoskich

3 truskawki
w plasterkach

½ szklanki malin

½ szklanki jeżyn

10 borówek

½ łyżki stołowej
mielonego siemienia
lnianego (opcjonalnie)

½ łyżki stołowej nasion
chia (opcjonalnie)

1 łyżeczka cynamonu
do dekoracji
(opcjonalnie)

WYKONANIE

1. Śmietanę przetóż do miski, dodaj kakao w proszku, ekstrakt z wanilii (jeśli używasz) i wymieszaj.
2. Ubijaj śmietanę mikserem na średnich obrotach około 2–3 minut (powinna zrobić się sztywna).
3. Opcjonalnie: w ciepłe dni możesz umieścić miskę z ubitą śmietaną na 30 minut w zamrażarce.
4. Do śmietany dodaj orzechy i jagody, wymieszaj.
5. Dodaj mielone siemię lniane i nasiona chia (jeśli używasz), posyp cynamonem dla dekoracji.



KAWA KULOODPORA

Kawa kuloodporna stała się bardzo popularna. Można ją pić raz dziennie w dni postu, aby zaspokoić głód. Najlepiej pić w czasie od przebudzenia do normalnej godziny obiadu (jeśli obiad nie jest przewidziany w programie).

PRZYGOTOWANIE: 2 minuty

CZAS GOTOWANIA: —

PORCJE: 1 filiżanka

SKŁADNIKI

1 filiżanka zaparzonej kawy

1–2 łyżki stołowe oleju kokosowego lub oleju z trójglicerydami o średnich łańcuchach

1–2 łyżki stołowe masła

1–2 łyżki stołowe tłustej śmietany (co najmniej 36%)

WYKONANIE

1. Do kawy dodaj po jednej części oleju kokosowego, masła i śmietany.
2. Wymieszaj blenderem ręcznym, aż otrzymasz jednolitą konsystencję.



Książka Funga i Moore'a to podręcznik opracowany przez specjalistów, którzy sami doświadczyli dobrego wpływu głodówki. Autorzy prezentują zalety i zagrożenia związane z jej stosowaniem. Udowadniają, że dzięki mądrej głodówce jesteśmy w stanie nie tylko poprawić stan swojego zdrowia, ale także lepiej poznać samego siebie. Porady zawarte w tej książce ułatwią dobranie rodzaju postu do indywidualnych oczekiwań oraz pozwolą przejść przez wybrany rodzaj głodówki bez stresu i negatywnych konsekwencji dla zdrowia.

Książka zawiera programy głodówek oraz przepisy na posiłki zalecane przed okresem niejedzenia i po jego zakończeniu. Dzięki temu ta trudna i wymagająca procedura może być bezpieczna dla wszystkich, którzy nie mają do niej przeciwwskazań. Z całego serca polecam ten unikalny podręcznik swoim znajomym, przyjaciołom, rodzinie, pacjentom, lekarzom i dietetykom.

JULIA TRAWIŃSKA, prezes Fundacji Medycyny Stylu Życia,
założycielka portalu www.leczenie.org

To doskonałe kompendium dla wszystkich zainteresowanych koncepcją głodówek. Autorzy, doktor Jason Fung oraz Jimmy Moore, w przystępny sposób przedstawiają ideę postu przezywanego, zarówno w teorii, jak i w praktyce. Przytaczają doświadczenia osób stosujących opisywany system żywieniowy. Książkę tę polecam każdemu, kto chce poznać wpływ głodówki okresowej na funkcjonowanie organizmu człowieka.

ŁUKASZ SIEŃCZEWSKI

Centrum Medyczne Vitalimmun w Poznaniu

Dzięki lekturze tego poradnika dowiesz się, kto najbardziej skorzysta z głodówki, a dla kogo nie jest ona odpowiednia, oraz poznasz:

- pozytywny wpływ głodówki na zdrowie,
- rolę głodówki w procesie utraty masy ciała bez spowalniania metabolizmu,
- działanie lecznicze głodówki w cukrzycy typu 2,
- różne rodzaje głodówek, m.in. głodówkę sporadyczną, co drugi dzień, wydłużoną.

www.galaktyka.com.pl

PATRONAT MEDIALNY:

e!stilo
MAGAZYN

O CZYM LEKARZE
CI NIE POWIEDZĄ

poradnikzdrowie.pl

ISBN: 978-83-7579-665-0



9 788375 179665 0

Cena: 49,90 zł (w tym 5% VAT)