dr Nicolai Worm

ZDROWE TŁUSZCZE, DOBRE BIAŁKA

Rewolucja w odżywianiu

METODA LOGI

vital
GWARANCJA ZDROWIA

ZDROWE TŁUSZCZE, DOBRE BIAŁKA

dr Nicolai Worm

ZDROWE TŁUSZCZE, DOBRE BIAŁKA

Rewolucja w odżywianiu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Iga Figlewska
Projekt okładki: Iga Figlewska
Tłumaczenie: Małgorzata Rzepka
Fotografie: Studio L'Eveque, München
Kompozycja. Skład oryginału: A flock of sheep, Lübeck www.flock-of-sheep.com
Redakcja oryginału: systemed Verlag, Lünen

Tytuł oryginału: Glücklich und schlank – Mit viel Eiweiss und dem richtigen Fett.
Die LOGI-Methode

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-178-0

Copyright © 2003-2016 systemed Verlag, Lünen

Marka LOGI jak i LOGI-Methode są własnością Systemed GmbH, 44534 Lünen, geschützt.

LOGI w Internecie: www.logi-methode.de
www.systemed.de

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa z wydania pierwszego 11
Przedmowa z wydania 12. z 2014 roku 15
Świat staje się coraz bardziej krągły 21
    Błędy w systemie 23
    Wielka awaria żywienia 24
    Po prostu jeść lepiej – metoda LOGI 24
Pożądane skutki uboczne 26
Wgląd w historię rozwoju człowieka 29
Obecny tucz ludzi 32
    Zboża tuczą 32
Zbożowe urojenie 34
Odżywianie zgodne z potrzebami gatunku
– nie tylko dla zwierząt? 35
Węglowodanowa pułapka 38
    Koniec z produktami „light” 38
Węglowodany to nasze paliwo 40
    Da się również bez węglowodanów 41
Węglowodany jako bomba zegarowa 42
Węglowodany powodują głód! 44
    Węglowodany powodują choroby! 45
Low-carb – lepszy sposób jedzenia 48
Indeks glikemiczny (IG): co mówi i co przemilcza 52
Czy wszystkie produkty o niskim
indeksie glikemicznym wyszczuplają? 54
    Indeks glikemiczny (IG) i ładunek glikemiczny (ŁG)
    różnych grup produktów spożywczych 56
Ładunek glikemiczny 58
Pięć razy dziennie 63
    Witalność dzięki owocom i warzywom 63

Rozpuszczalny błonnik ... 64
Zawartość węglowodanów i błonnika w ulubionych owocach ... 68
Uwaga! Fruktoza! ... 69
„Wyszczuplacze" – białko i tłuszcze ... 72
Forma dzięki białku ... 72
Lepszy poziom cholesterolu ... 73
Zdrowe nasycenie ... 77
Białko wzmacnia kości ... 75
LOGI dostarcza wielu produktów zasadowych! ... 75
Plan żywienia z równowagą kwasowo-zasadową ... 76
Zdrowe nerki ... 78
Duża ilość białka nie jest toksyczna ... 78
Bez ryzyka dny moczanowej ... 79
Preparaty białkowe ... 80
Tłuszcz może poprawić ilość lipidów we krwi ... 81
Odpowiednie tłuszcze poprawiają formę ... 83
Tłuszcz mięsny jest zdrowy ... 88
Prawidłowa dieta rozdzielna ... 90
Zdrowie i szczupła sylwetka dzięki metodzie LOGI ... 93
Piramida LOGI ... 93
Wszystko według diety Atkinsa? ... 95
Czy zatem jeść według diety GLYX? ... 96
Szczupła sylwetka i dobra forma z LOGI ... 98
Zasada pierwsza: bardzo esencjonalne substancje odżywcze ... 99
Głębia składników odżywczych ... 103
Zasada druga: dużo sycących produktów ... 104
Zasada trzecia: mało produktów powodujących głód ... 105
Zasada czwarta: dużo energy-boosterów ... 107
LOGIcznie lepsze życie. Listy do autora ... 110
Dr P. Heilmeyer ... 110
Dr n. med. J. Scholl ... 112

SPIS TREŚCI

Wolfgang M. 114
Lorenz R. 115
Każdy może schudnąć – przynajmniej na jakiś czas 117
Waga się broni 118
Dieta uboga w tłuszcze również daje plamę 120
Krok po kroku – odchudzanie bez oporu 123
Stawianie realistycznych celów 123
Jedz, gdy jesteś głodny 127
Obniżenie gęstości energetycznej 129
Świadome jedzenie tłuszczów 132
Obniżanie ładunku glikemicznego 132
Podwojenie ilości białka 134
Nauka delektowania 135
To, co najlepsze, jest wystarczająco dobre 137
Więcej ruchu 139
Oszczędnością i pracą ludzie się bogacą 141
Ruch to radość z życia 144
Ruch uniemożliwia tycie 144
Jaka aktywność fizyczna jest zalecana? 145
Jaka intensywność treningu jest zalecana? 146
Jak często uprawiać sport? 147
Początki są zawsze trudne 148
Wdrażanie metody LOGI do codziennej praktyki 149
LOGI dla wszystkich 149
Przepisy LOGI dbają o różnorodność 152
Napoje 153
Śniadania 155
Przekąski 157
Dania obiadowe 159
Desery 159
Kolacje 160
Jedzenie według LOGI – również poza domem 160
Grzeszki są wybaczalne 161

Przepisy

Na dobry początek dnia! 164
Mleczny shake borówkowy 164
Koktajl z owoców cytrusowych 164
Kefir z marchwi i rokitnika zwyczajnego 164
Mango lassi z mlekiem sojowym 164
Pobudzający shake 166
Lekko zmrożony krem malinowy 166
Świeże owoce z cynamonowym jogurtem 168
Waniliowy twaróg ze świeżymi truskawkami 168
Krem rzodkiewkowy z pomarańczą 170
Warzywny twaróg z oliwkami 170
Krem z łososia z chrupiącymi warzywami 171
Wędzony pstrąg z twarogiem szczypiorkowym 171
Jajko sadzone z bekonem 173
Jajecznica na pomidorach z serem mozzarella 173

Posiłki lunchowe i biurowe 174
Surowe warzywa z dipem ziołowym 174
…lub z dipem z awokado 174
Sałatka z białej fasoli i sera owczego 176
Sałatka nicejska 177
Ruloniki z szynką i szparagami z kremem rzeżuchowym ... 177
Smażone sardynki z sałatką z kopru włoskiego
i pomarańczy 178
Raita pomidorowo-ogórkowa 180
Krem paprykowy 180
Chłodnik ogórkowy 181

Aromatyczna sałatka pieczarkowa 181
Patelnia warzywna z piersią z indyka 182
Krojone warzywa 182
Śródziemnomorska sałatka z jajkiem 184
Sałatka z jabłkiem i porem 184

Dania dla czterech osób 186
Talerz surówek z kremem z awokado
i salsą pomidorową 186
Sałata frisee z szampańską soczewicą i wątróbką 188
Sałatka z wołowiną, awokado i fasolą 188
Pierś z kurczaka z sałatką z ogórków
i orzechów ziemnych 189
Zupa z ciecierzycy ze szpinakiem 189
Zupa krem z dyni z pomarańczami i pistacjami 190
Placuszki z selera z sosem z sardeli 192
Curry kalafiorowe z tofu 193
Zapiekanka z dyni i botwiny 194
Placuszki z ciecierzycy 195
Biała fasola 195
Rolady rybne z toskańską sałatką z fasoli 196
Stek z łososia ze śródziemnomorską
zapiekanką warzywną 198
Filety z makreli na warzywnym ragout 200
Baskijska zapiekanka z tuńczyka 202
Marokańskie kuleczki z jagnięciny 203
Tusza z królika z czerwoną kapustą
i pieczonymi jabłkami 204
Rolady wołowe z sosem pieprzowym 206
Stek wołowy z surówką z czerwonej kapusty 208
Warzywne tagliatelle z sosem z gorgonzoli 209

Azjatycka patelnia warzywno-makaronowa 210

Szybkie, lekkie kolacje 212
Jednogarnkowe danie pomidorowo-fasolowe 212
Jednogarnkowe danie z soczewicy i warzyw 212
Zupa z ogórków i awokado 214
Zupa warzywna z kostkami sera 214
Zupa paprykowa z migdałami 215
Kremowa zupa pomidorowa 215
Kolorowa sałatka liściasta z plastrami indyka 216
Warzywny miks z kremem jajecznym 216
Tatar z łososia pod pierzynką z sałaty 218
Sałatka śledziowa z czerwonym burakiem 218
Omlet ziołowy z sardynkami 218
Omlet ze szpinakiem i grzybami 220
Ragout z curry i jajkami 220
Sałatka z rukoli z faszerowanymi pomidorami 221
Ciecierzyca z pieczonym halibutem 221
Sałatka z tuńczykiem 222
Hiszpański garnek rybny 222
Patelnia z okoniem czerwonym i warzywami 224
Rybne curry 224
Stek z warzywnym ratatouille 226
Czerwona soczewica z kurczakiem 226
Pierś z indyka z kremem z tuńczyka 227
Chrupiący kurczak w sezamie z karmelizowanymi marchewkami 228

Bibliografia 232

Pokręcił głową. „Nie ma już nic więcej do zrobienia", wymamrotał Hans Walz, mój genialny krawiec. Dokładnie obmierzył mnie w talii, biodrach i pośladkach i złożył pasek do spodni między kciukiem a palcem wskazującym.

W ciągu ostatnich dwóch lat już dwukrotnie musiał zwężać moje ulubione garnitury. „Jeśli jeszcze coś będę musiał uciąć, ucierpi cały fason. Nie wygląda to dobrze". W końcu tak się stało. Nie martwiło mnie to jednak tak bardzo jak jego. Mogłem usłyszeć gorsze nowiny. Dlatego też wcale nie próbowałem ukryć zadowolonego uśmiechu. „Nowe garnitury! Akurat taki wydatek to czysta radość", pomyślałem.

Tak też się stało. Schudłem. Od dobrych trzech lat gram po gramie spalają się moje zapasy tłuszczu. Nie potrafię powiedzieć, ile dokładnie mi ubyło – od lat nie staję na wadze. Ryzyko wystąpienia stanów depresyjnych oraz zaburzeń zachowania było u mnie zbyt wysokie. Zauważałem to również w swoim podejściu do otaczającego mnie świata.

Około trzech lat temu rozpocząłem zmianę swojego sposobu odżywiania. Na początku jeszcze nieco niepewnie, a później – konsekwentnie. Od tego czasu ani przez jeden dzień nie głodowałem, nie biedowałem, nie cierpiałem, nie zrezygnowałem z ani jednego posiłku, gdy pojawiał się prawdziwy głód. Najpierw nie zauważyłem, że tracę na wadze. Dopiero po kilku miesiącach ze zdumieniem odkryłem, że nie tylko jedna, ale coraz więcej par spodni stało się luźniejszych w biodrach. Nie chciałem jednak o tym myśleć. „Nie skupiać się na tym, nie cieszyć się za szybko", uspokajałem sam siebie. Zbyt wiele razy w moim życiu miałem już do czynienia z efektem jo-jo. Dopiero po roku, gdy spodnie trzymały się na biodrach tylko przy mocno zaciśniętym pasku, a marynarki wyglądały, jakbym pożyczył je od starszego brata, uwierzy-

łem faktom i zdecydowałem się na wizytę u krawca. Co się stało? Zaczęło się od badań do mojej książki „Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller!”*. Jako ekspert nie jest się odpornym na naukowe przekonania. Wywierają one wpływ na nasze zachowanie. Zapoznałem się więc z setkami badań na temat naturalnego, odpowiedniego dla ludzi sposobu odżywiania. Z jednej strony brałem pod uwagę badania archeologów na temat pierwotnej ludzkiej diety, a z drugiej – analizę przyzwyczajeń żywieniowych nowożytnych ludów zbieracko-łowieckich. W związku z tym wyszukałem szereg nowoczesnych eksperymentów dotyczących przemiany materii, udowadniających różne aspekty, na które korzystnie wpływa zmiana sposobu odżywiania na dietę pierwotną.

Wszystkie trzy kierunki badawcze już wtedy jednoznacznie wskazywały na to, że pokarm ubogi w węglowodany, a bogaty w białka, tłuszcze, zieleninę i błonnik musi być tym, do czego nawet dziś człowiek jest najlepiej przystosowany, i dzięki temu musi być czymś zdrowym. Wprowadzając nowoczesną wersję „diety pierwotnej”, miałem przede wszystkim na uwadze moją nieprawidłowo funkcjonującą przemianę materii – a zatem moje zdrowie. Pierwszą zauważalną zmianą była ogólna poprawa samopoczucia. Zaskoczyło mnie również zniknięcie „popołudniowej drzemki” po jedzeniu, która dręczyła mnie przez całe moje życie. Ale chudnięcie? Z tym tematem byłem obeznany. Ponadto już w dwóch książkach wyjaśniłem, że człowiek nie ma szans na długotrwałe schudnięcie, jeśli raz dopuścił do nadwagi. Ostrzegałem przed ryzykiem i skutkami ubocznymi. „Nigdy więcej diety”, „szczęście bez diety” – to było moje motto, aby

* Tłumaczenie dosłowne: „Zespół metaboliczny czy mamut na talerzu?”. Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim [przyp. tłum].

PRZEDMOWA Z WYDANIA PIERWSZEGO

przynajmniej nie przytyć. Kilka miesięcy po pojawieniu się książki „o mamucie" prof. dr n. med. David Ludwig, endokrynolog w bostońskiej klinice uniwersyteckiej, opublikował esej naukowy, w którym opisał skuteczność zastosowania alternatywnego sposobu żywienia u młodych osób z nadwagą. Przedstawił w niej alternatywną piramidę żywienia, którą stosował w swojej praktyce doradczej dotyczącej nadwagi: piramidę LOGI. Gdy zobaczyłem ją po raz pierwszy, zaparło mi dech w piersiach: ta piramida żywienia była identyczna z zaleceniami, które według mojej wiedzy i moich doświadczeń mozolnie opisałem słowami w ostatnim rozdziale mojej książki „o mamucie". Wiedziałem, że moje zalecenia wywrócą tradycyjną piramidę żywienia do góry nogami – ale te zalecenia pochodziły prosto z harwardzkiej kliniki uniwersyteckiej! Natychmiast nawiązałem kontakt z prof. Ludwigiem i poprosiłem go o zgodę na rozpowszechnianie piramidy LOGI w krajach niemieckojęzycznych.

W ostatnich latach w przodujących medycznych czasopismach opublikowano szereg badań, które udowadniały bardzo skuteczny wpływ diety o zredukowanej ilości węglowodanów (podobnej do diety pierwotnej) na utratę wagi. Fala low-carb dotarła do medycznego establishmentu. Stało się dla mnie jasne, że moja własna utrata wagi i widoczna poprawa różnych wyników krwi nie były przypadkiem, a zwykłymi konsekwencjami zmiany sposobu żywienia. W międzyczasie w setkach wykładów przed lekarzami przedstawiłem metodę LOGI oraz piramidę LOGI. Wielu lekarzy na własnej skórze przetestowało działanie diety i uznało ją za szczególnie praktyczną oraz zalecało jej stosowanie swoim pacjentom. Kilka głosów i opisów doświadczeń znajduje się na s. 110-116. Docierały do mnie również listy z pytaniami w stylu: „Co w takim

razie mam jeść?". Coraz bardziej zachęcało mnie to do tego, aby napisać w książkę, w której przedstawione będą w zrozumiały sposób nie tylko teoretyczne podstawy dla laików, ale również wskazówki do codziennej praktyki oraz konkretne przepisy. I oto jest taka książka. Życzę sobie, aby wiele osób za pomocą zmiany sposobu żywienia tak jak ja odczuło większą radość życia.

Monachium, początek roku 2003

Dr Nicolai Worm

PRZEDMOWA Z WYDANIA PIERWSZEGO

Ten years after. Można by również nazwać te lata walki tytułem piosenki jednego z moich ulubionych rockowych zespołów z młodzieńczych lat: „Slow blues in C"!

W moim przypadku C to oczywiście węgiel, a blues to jego wodany. Gdy tradycyjna nauka o żywieniu wciąż i wciąż propagowała obfite spożywanie węglowodanów przy ograniczaniu spożywania tłuszczów oraz białek, ludzie w krajach uprzemysłowionych stawali się coraz grubsi. W większości krajów w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci odsetek spożywanych codziennie węglowodanów stopniowo wzrastał. Malała natomiast ilość spożywanych tłuszczów oraz białek. Doszło w ten sposób do zwiększenia ilości dostarczanych kalorii. Stany Zjednoczone były pionierami w tym zjawisku; stamtąd również pochodzą najlepsze systematyczne analizy tego trendu. Do dziś nie można w stu procentach udowodnić związku pomiędzy większą ilością węglowodanów a nadwagą obecną w społeczeństwie, ale wiele wskazuje na to, że związek ten istnieje.

Trzynaście lat temu wprowadziłem swój program zatytułowany „Zmniejszenie ilości węglowodanów dla osób z nadwagą i chorobami następczymi". Dziesięć lat temu rozpocząłem projekt LOGI. Na początku był to prawdziwy dramat. LOGI był stale przedmiotem krytyki, a nawet potępienia ze strony profesjonalnych stowarzyszeń do spraw żywienia i kilku ich reprezentantów. Z biegiem lat projekt ten zyskiwał wzrastającą akceptację oraz uznanie – na początku przede wszystkim u jego użytkowników, następnie u ich lekarzy i dietetyków, a ostatnio – nawet u terapeutów żywienia.

W sierpniu 2013 roku wreszcie nastąpił przełom! W zaktualizowanym wydaniu „Narodowej strategii terapii cukrzycy typu 2" po raz pierwszy porzucony został dogmat o wysoko-

węglowodanowej diecie dla osób z zaburzeniem metabolizmu węglowodanów[1]. Doradcy do spraw żywienia są zobowiązani do dawania swoim pacjentom indywidualnych zaleceń, które uwzględniają czynniki ryzyka oraz cele terapii. Po raz pierwszy specjalistyczne gremium miało możliwość oficjalnego doradzania zgodnie z metodą LOGI. Doradcy do spraw cukrzycy i ich pacjenci nie byli już „outsiderami", gdy przyznawali się do stosowania metody LOGI.

W 2014 roku w zaleceniach lekarskich S3 (S3-Leitlinie) pod tytułem „Profilaktyka i leczenie otyłości" przy współudziale Niemieckiego Stowarzyszenia Żywienia (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung) oraz Niemieckiego Stowarzyszenia Medycyny Żywienia (DGEM – Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin) po raz pierwszy przedstawiono diety o małej ilości węglowodanów jako równie wartościowe alternatywy dla faworyzowanych latami diet z małą ilością tłuszczów oraz dużą ilością węglowodanów[2]. Co za ogromny krok naprzód! Teraz również w tym obszarze terapii można było wydawać i stosować indywidualne zalecenia żywieniowe.

Zalecenia dotyczące otyłości nie są jeszcze jednak do końca szczere. Stan badań jednoznacznie wskazuje na to, że diety niskowęglowodanowe przewyższają diety niskotłuszczowe; nie są one bilansowane, a działają na zasadzie „ad libitum", czyli bez ograniczeń kalorycznych. Oznacza to nie tylko skuteczniejszą utratę wagi! Zalety dotyczą całego szeregu ważnych czynników ryzyka[4, 5].

Największą zaletą jest to, że ludzie cierpiący na popularną obecnie „insulinooporność", czyli zaburzenie metabolizmu węglowodanów, dzięki zastosowaniu metody LOGI znacznie zmniejszają czynniki ryzyka – nawet jeśli nie chudną[6, 7]! Zo-

PRZEDMOWA
Z WYDANIA 12. Z 2014 ROKU

stało to udowodnione w wielu badaniach i metaanalizach. Ale różnice nie kończą się na „bilansowaniu" i „ad libitum".

Również w kwestii profilaktyki zalecenia dotyczące otyłości nie nadążają za obecnym stanem wiedzy. Na podstawie licznych badań długoterminowych można powiedzieć, że na stosowaniu metody LOGI skorzystać może również wiele osób zdrowych, jeśli ich codzienne odżywianie prowadzi do niskich poziomów cukru i insuliny. Spożywanie dużej ilości węglowodanów, które mają duży wpływ na poziom cukru we krwi, stanowi duże ryzyko rozwinięcia się cukrzycy oraz chorób układu krążenia[8-11]. Dostępnych jest wiele dowodów potwierdzających tę tezę[12-14]. Udowodniono, że dla osób z zespołem metabolicznym i cukrzycą korzystniejsze jest stosowanie diet z niską ilością węglowodanów niż diet o niskiej zawartości tłuszczu[15, 16].

W ostatnich 10 latach zwiększyło się również zrozumienie związków między odżywianiem a fizjologią. Dlatego też w międzyczasie przestałem uważać „pierwotną tezę" za „zbyt mało naukową". Skupiłem się na znaczeniu otłuszczenia narządów wewnętrznych spowodowanego stylem życia. Obecnie stłuszczenie wątroby jest centralnym punktem zaburzeń, które zazwyczaj idą w parze z nadwagą i które niosą za sobą duże ryzyko dla układu krążenia oraz nerek. Z tego powodu na początku tego roku opublikowałem w wydawnictwie „systemed" książkę pod tytułem „Menschenstopfleber"* będącą następcą książki „Mammut auf den Teller!". Każdemu, kto interesuje się nowo poznanymi związkami pomiędzy odżywianiem a zespołem metabolicznym, cukrzycą typu 2, policystycznymi jajnikami i innymi chorobami następczymi, książka „Menschenstopfleber" przypadnie do gustu. W biblio-

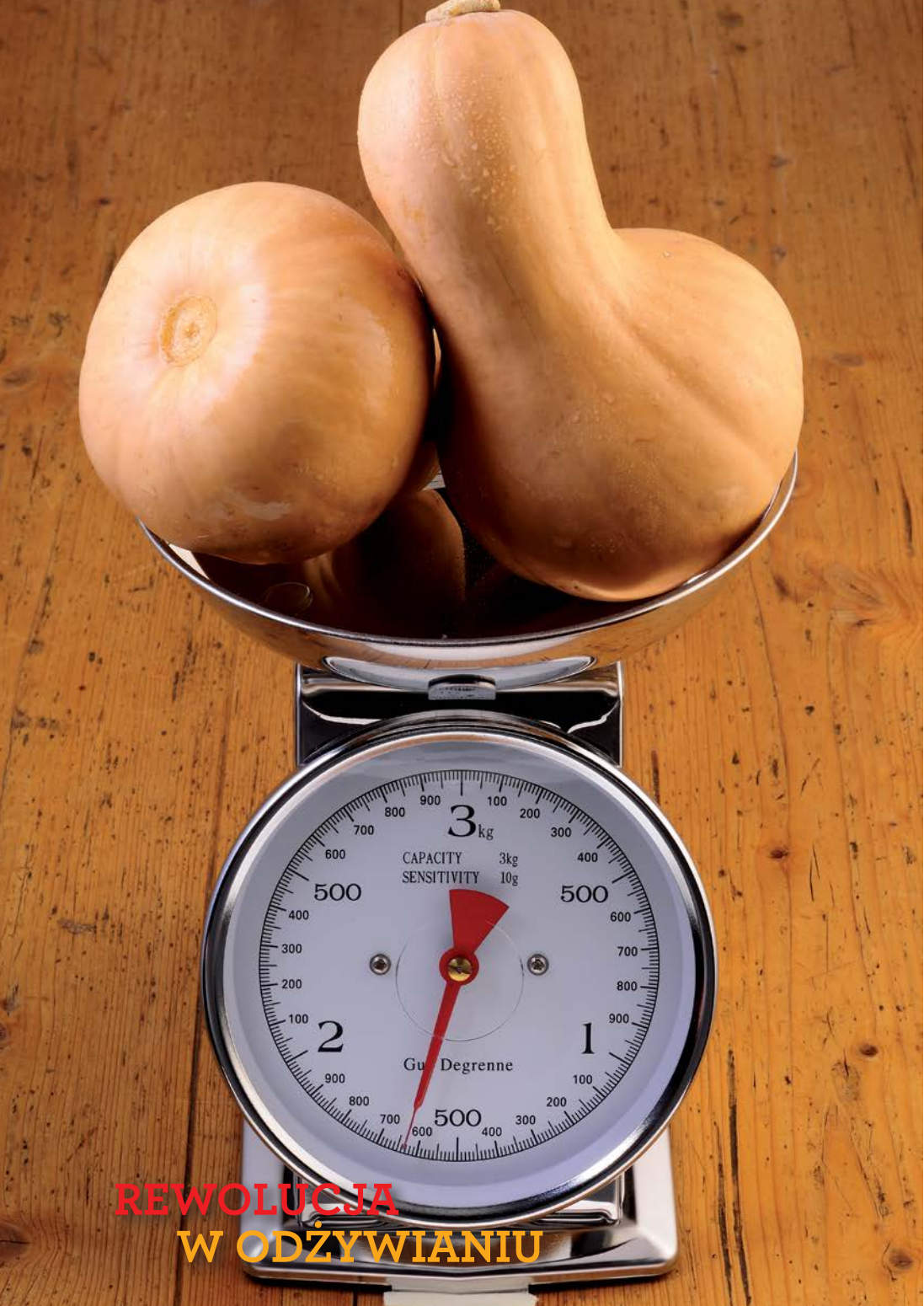
* Dosłowne tłumaczenie: „Ludzkie foie gras". Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim [przyp. tłum].

grafii do niniejszej przedmowy zainteresowani znajdą wybór nowych badań oraz artykułów naukowych na temat najważniejszych nowych aspektów niealkoholowego stłuszczenia wątroby[17-20].

Moi sojusznicy z drużyny LOGI oraz ja w ciągu ostatnich dziesięciu lat otrzymaliśmy tysiące pozytywnych opinii oraz podziękowań od ludzi, którzy za pomocą zmiany żywienia na metodę LOGI poprawili stan swojego zdrowia oraz jakość swojego życia. Daje nam to asekurację oraz zachęca nas do dalszego działania.

Monachium, czerwiec 2014
Dr Nicolai Worm

PRZEDMOWA
Z WYDANIA 12. Z 2014 ROKU



REWOLUCJA W ODŻYWIANIU

Świat staje się coraz bardziej krągły. Ludzie są coraz grubsi. Szczupli dorośli stanowią już rzadkie przykłady, pulchni stanowią regułę, a naprawdę grubi to codzienność[21]. I to wszystko w czasach, kiedy cały świat wydaje się mieć obsesję na punkcie szczupłości i formy fizycznej. Co idzie nie tak?

To, czy jesteśmy grubi czy szczupli, w niewielkiej części zależy od naszych cech dziedzicznych. Ale ostatecznie to wybrany przez nas styl życia oraz odżywiania decyduje o tym, czy i w jakim stopniu nasze predyspozycje genetyczne dojdą do głosu. Jedno jest jasne: organizm odkłada tłuszcz jako rezerwy energetyczne na czasy głodu tylko wtedy, gdy dostarczamy mu więcej kalorii, niż potrzebuje! Teoretycznie każdy ma podobne szanse na to, aby zrobić coś ze swoim ciałem. Utrzymać je w dobrej formie poprzez odpowiednią dietę oraz regularną aktywność fizyczność. A jednak udaje się to coraz mniejszej liczbie ludzi.

Powody ku temu daliśmy sobie sami: w ciągu ostatnich kilkuset lat stworzyliśmy świat, który wymaga od nas coraz mniejszego zużywania energii. To, co opisujemy jako postęp i wysoką jakość życia, przysparza nam dużych problemów. Coraz mniej osób wykonuje pracę fizyczną. Harówka dzisiejszej pracy polega na obsłudze myszy komputerowej lub uderzaniu w klawiaturę komputera. Nawet prace wykonywane w domu dzięki najnowocześniejszej technologii i środkom chemicznym wymagają coraz mniejszego fizycznego zaangażowania. Coraz większa ilość wolnego czasu zapełniana jest oglądaniem telewizji i surfowaniem w Internecie[22, 23]. Wygodne życie jest piękne i warte starań. Oczywiście ten, kto ma świadomość swojej figury, uprawia sport tak często,

jak to możliwe. Ale przecież studia fitness, kluby sportowe, tenis czy golf wymagają wysokich składek członkowskich. A samo uprawianie sportu zajmuje dużo czasu – to dla wielu osób powód, aby nie trenować więcej niż raz lub dwa razy w tygodniu.

W dodatku jemy więcej niż to konieczne. I jemy źle. Ponieważ pomimo rosnącej świadomości zdrowia zdrowe jedzenie powinno być nieskomplikowane i w rozsądnej cenie; skutkuje to tym, że coraz chętniej sięgamy po produkty, które są szybkie i tanie w przygotowaniu – szybkość i wygoda sprawiają, że gotowanie staje się zbędne.

Jako że przede wszystkim produkty zbożowe i uzyskiwane z nich tłuszcze roślinne są coraz tańsze w produkcji, nowoczesny sposób żywienia składa się w dużej mierze z cukru, białej mąki lub skrobi oraz tłuszczów roślinnych. Mają one dużą gęstość energetyczną. Oznacza to, że mają stosunkowo wiele kalorii na jednostkę objętościową pożywienia; o wiele więcej niż większość naturalnych produktów spożywczych; tuczą nas i powodują choroby. Zawierają znikomą ilość wartościowych substancji witalnych, takich jak witaminy, związki mineralne, wtórne substancje roślinne czy błonnik.

Oczywiste jest to, że żyjemy w ekonomicznym paradoksie: godne wzmianki spalanie energii kosztuje dużo czasu i pieniędzy, podczas gdy niezbędne do życia przyjmowanie energii lub kalorii poprzez jedzenie nie kosztuje praktycznie nic. Te sprzeczne warunki środowiskowe nie mają jednak prawie żadnego wpływu na nasze geny: w ciągu milionów lat ewolucji rozwinęliśmy w sobie program genowy, który wykorzystuje czasy dobrobytu, aby zmagazynować jak najwięcej dostarczanej nadwyżki na gorsze czasy. Pod tym względem otyłe brzuchy są wyrazem naszego wspaniałego postępu i rozsądnej gospodarki.

REWOLUCJA W ODŻYWIANIU

Błędy w systemie. Otyłe brzuchy są jednak czymś, do czego nie powinniśmy dążyć – zwłaszcza ze względów zdrowotnych.

Naukowcy z całego świata od dziesięcioleci szukają sposobu, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się epidemii nadwagi i otyłości. Szukają czarodziejskiego zaklęcia, za pomocą którego osoby z nadwagą przestałyby tyć. Patentu na zdrowie i szczupłą sylwetkę. Przy tym coraz wyraźniej widać, że zalecenia dotyczące żywienia wydawane w ciągu ostatnich 40 lat były nieprawidłowe: tak długo wśród naukowców panowało przekonanie, że pożywienie bogate w tłuszcz odpowiedzialne jest za zwiększającą się liczbę osób z nadwagą[25]. Uznawano natomiast, że węglowodany pozwalają zachować dobrą formę i szczupłą sylwetkę[26]. Eksperci, przekonani o skuteczności takiego sposobu odżywiania, zalecają przyswajanie 60%, a nawet 70% kalorii w formie węglowodanów[27]. Ma to być nawet pomocne przy zapobieganiu rozwojowi chorób cywilizacyjnych.

Argumenty stosowane przez naukowców na poparcie tej tezy brzmią przekonująco. Mimo to nigdy nie zostały naukowo udowodnione!

Opracowana w latach 90. obrazowa piramida żywieniowa przyczyniła się do tego, że zalecenia te stały się znane we wszystkich zakątkach świata. Jej przesłanie jest jasne: powstrzymanie się od spożywania dużej ilości produktów pochodzenia zwierzęcego – mięsa, drobiu, ryb i jaj. Do sytości można jeść rzekome „wyszczuplacze" – bogate w węglowodany produkty zbożowe, ziemniaki i ryż.

Wielka awaria żywienia. Tymczasem cały świat boi się smażenia, słoniny, śmietany, masła i sera.

Zamiast tego miliony ludzi je duże ilości muesli, chleba, ziemniaków, ryżu i cukru. Ze wszystkiego robi się bagietki, precle, colę i ciasteczka, pizzę i frytki. Rafinowane węglowodany i skrobia sycą. Obecne ostrzeżenia brzmią jednak następująco: wydaje się, że to właśnie przesyt węglowodanów doprowadził nas jeszcze bliżej do chorób cywilizacyjnych!

Ponieważ, pomimo że jemy coraz więcej węglowodanów, stale rośnie liczba osób otyłych. Dodanie do tego braku ruchu, snu i światła słonecznego powoduje u coraz większej liczby osób rozwój zaburzeń gospodarki cukrowej i insulinowej. Z czasem dochodzi do stłuszczenia wątroby, które z kolei prowadzi do rozwoju *diabetes mellitus* – „choroby cukrowej"[24, 28]. Jeszcze kilka lat temu na cukrzycę typu 2 chorowały przede wszystkim osoby po 50. roku życia. Obecnie już osoby w wieku 14, 15 czy 16 lat chorują na tę „cukrzycę starczą"[23].

Obecne badania wskazują na to, że spożywanie nadmiernej ilości węglowodanów stanowi jedną z ważniejszych przyczyn tego zaburzenia metabolicznego. Staje się coraz bardziej jasne, że to tuczenie węglowodanami, które uznawane jest za zdrowe, zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru czy rozwoju niektórych form nowotworu[29, 30]. Nie ma przy tym znaczenia, czy przyjmujemy je w postaci złożonej skrobi, np. w formie chleba czy makaronu, czy może w postaci węglowodanów prostych, czyli cukru. Decydująca jest ich ilość!

Po prostu jeść lepiej – metoda LOGI. Na podstawie tych przekonań, wynikających z badań nad żywieniem, grupa badaczy z harwardzkiej kliniki uniwersyteckiej w Bostonie

zajmująca się przemianą materii sformułowała alternatywne zalecenie dotyczące żywienia: piramidę LOGI[31-33].

Pierwotna piramida LOGI została zmodyfikowana, a skrót LOGI pochodzi od „Low Glycemic and Insulinemic Diet". Po polsku oznacza to „sposób odżywiania mający na celu utrzymanie niskiego poziomu cukru oraz insuliny we krwi". Krótko mówiąc: posiłki przygotowywane według metody LOGI powodują jedynie niewielki wzrost poziomu cukru we krwi oraz niewielki wyrzut insuliny.

Metoda LOGI to coś zupełnie przeciwnego niż obowiązujące dotychczas zalecenia żywieniowe: jadłospis składa się głównie z wielu warzyw, sałat, świeżych owoców oraz produktów bogatych w białko – mięsa, drobiu i ryb, produktów mlecznych oraz owoców strączkowych. Duże znaczenie mają również wartościowe tłuszcze i oleje. Natomiast produkty pełnoziarniste oraz gotowane ziemniaki – które przez długi czas polecane były jako podstawowy produkt w diecie – występują jedynie w małych porcjach. Niezabronione, ale również niezalecane jest spożywanie produktów zbożowych z mąki rafinowanej (białej mąki) oraz słodyczy. Im mniej ich jemy, tym lepszy ma to wpływ na naszą figurę oraz stan naszego zdrowia.

Pożądane skutki uboczne. Metoda LOGI jest idealną formą odżywiania, aby na długo pozostać zdrowym oraz w dobrej formie. Lub aby znowu schudnąć! Jedzenie według LOGI jest smaczne, a nadmierne kilogramy (tłuszczu) stale spadają. A to jeszcze nie wszystko.

Nadwaga często, ale nie zawsze idzie w parze z czynnikami ryzyka, takimi jak zaburzona gospodarka cukrowa i insulinowa (insulinooporność), zaburzony metabolizm tłuszczów i podwyższone ciśnienie krwi. Nałożenie się tych czynników ryzyka określane jest mianem „zespołu metabolicznego" lub „zespołu X".

Po zmianie sposobu żywienia na niskowęglowodanową metodę LOGI bardzo szybko możemy zauważyć pozytywne efekty dla naszego zdrowia (nawet jeśli nie schudniemy lub schudniemy niewiele): stabilny i niski poziom insuliny i cukru we krwi oznaczający złagodzenie insulinooporności, lepsze wyniki poziomu tłuszczu we krwi oraz niższe ciśnienie. Przy dużej nadwadze motywuje nas to do przestrzegania nowego sposobu odżywiania na dłuższą metę.

Każdy może zauważyć, że odczuwa mniejszy głód, gdy zmieni swoją dietę z ubogiej w tłuszcz, a bogatej w węglowodany na dietę bogatą w białko, zdrowe tłuszcze, błonniki oraz z małą ilością węglowodanów. Ataki głodu – szczególnie ochota na węglowodany i słodycze – są znacznie rzadsze.

Skutkiem jest wolny, ale regularny spadek wagi. Również osoby, które nie miały takiego zamiaru, schudną przy stosowaniu metody LOGI. Już niewielka redukcja wagi to w wielu przypadkach pierwszy i najważniejszy krok do lepszej jakości życia. A każdy kilogram mniej wzmacnia i przyspiesza terapeutyczne rezultaty.

REWOLUCJA W ODŻYWIANIU

Jeśli trzymamy się zasad tego sposobu odżywiania, obawa o efekt jo-jo jest nieuzasadniona: metoda LOGI całkowicie zaspokaja potrzeby naszej przemiany materii. Organizm otrzymuje wszystkie ważne substancje witalne w dużej ilości i dzięki temu pracuje na pełnych obrotach. Dzięki temu nie ma podstaw do rozwoju chorób związanych z nieprawidłowym sposobem odżywiania; znikają również ataki wilczego głodu oraz jedzenie w celu odreagowania stresu.

Najbardziej prawdopodobnym uzasadnieniem jest to, że LOGI dostarcza najlepsze warunki do ponownego odtłuszczenia wątroby. W ten sposób nasz najważniejszy organ odpowiedzialny za przemianę materii może znowu spełniać swoje wszystkie funkcje.

POWRÓT DO KORZENI

Czy wgląd w historię ewolucji ludzkości mógł zapobiec temu, że eksperci do spraw żywienia doprowadzili na całym świecie do wielkiej żywieniowej awarii[35, 36]? Teza epoki kamiennej, zwana też tezą paleo, wychodzi z założenia, że w naszych genach zapisane jest to, jaki sposób odżywiania utrzymuje nas w dobrym zdrowiu. A nasze geny rozwijały się w procesie ewolucji przez okres ponad miliarda lat[37].

Tak właściwie ludzki genom nie zmienił się zbytnio od czasów epoki kamiennej. Z genetycznego punktu widzenia nadal mamy od 30 000 do 40 000 lat. Radykalnie zmieniły się za to – i to z zawrotną szybkością – warunki środowiskowe. Czy zatem żyjemy z genami z epoki kamiennej w świecie rozwiniętych technologii?

Przez dwa miliony lat lub przez 120 000 pokoleń, podczas gdy dokonywała się nasza przemiana z praczłowieka w *homo sapiens*, nasi przodkowie żyli z polowania i zbieractwa. Żywili się głównie mniejszymi i większymi zwierzętami lądowymi, a później również zwierzętami wodnymi. Oprócz tego w zależności od pory roku dostępne były dzikie owoce, jagody, korzenie, dzikie warzywa, orzechy, a czasami nawet nasiona dzikich traw. Produkty pochodzenia zwierzęcego, zwłaszcza mięso we wszystkich postaciach, a później również ryby i owoce morza, stanowiły główne źródło energii. Nasi przodkowie uznawali mięso za część siły życiowej[38-40].

Około 10 000 lat temu zaczęto uprawiać rolę. Od tego czasu zboża, a tym samym węglowodany, zaczęły zajmować coraz ważniejsze miejsce w ludzkiej diecie. Pod względem ewolucyjnym opowiada to okresowi o długości ponad 99,5% zbieractwa i polowania oraz mniej niż 0,5% życia z uprawy roli. To widocznie zbyt krótko – produkty spożywcze boga-

te w węglowodany są po tym czasie nadal nieznane naszym genom[37]. Wprowadzenie zbóż do ludzkiej diety to ogromna ewolucyjna rysa. Do dziś jesteśmy jedynymi naczelnymi, które spożywają zboża. Jako że taki sposób odżywiania powoduje u niektórych osób dolegliwości zdrowotne, może istnieć następujący związek: pełnoziarniste zboża zawierają dużo substancji, które są nieznane ludzkiej przemianie materii i mogą wywoływać reakcje układu odpornościowego[41].

A jednak teza epoki kamiennej nie bierze pod uwagę epigenetyki: chodzi tu o coś podobnego do turbosprężarki, która w ciągu jednego lub dwóch pokoleń może zmienić cechy i oddziaływanie genów. Poza tym teza paleo nie została udowodniona badaniami; dlatego też nie można jej ani potwierdzić, ani zaprzeczyć. Z tego powodu już wiele lat temu przestałem się nią zajmować.

Czy człowiek jest nieprzystosowany do spożywania zbóż? Zboża zawierają substancje odżywcze, a zboża pełnoziarniste – całkiem duże ilości wartościowych substancji witalnych. Jednak do zaspokajania potrzeb energetycznych lepiej nadają się inne produkty. Produkty zbożowe, a zwłaszcza te zawierające zboża pełnoziarniste, zawierają bowiem substancje roślinne o bardzo silnym działaniu, takie jak fitaty, alkilorezorcynole, inhibitory proteaz czy lektyny, które mogą wywoływać w organizmie niepożądane skutki, a nawet być niebezpieczne: spożywanie zbóż może prowadzić do rozwoju niektórych chorób, np. do celiakii[41].

Nawet oleje z kiełków pszenicy oraz kukurydzy, które w przeszłości były uznawane za bardzo wartościowe z powodu dużej ilości zawartych w nich nienasyconych kwasów tłuszczowych, według obecnego stanu wiedzy w zbyt dużych ilościach mogą uczynić więcej złego niż dobrego. Zawierają one bowiem przede wszystkim nienasycone kwasy tłuszczowe typu omega-6 (patrz s. 86). Zbyt duże spożycie kwasów tłuszczowych tego typu może wywołać niepożądane skutki uboczne, na przykład spowalniać układ odpornościowy lub wspierać rozwój stanów zapalnych.

Fakt, że wiele substancji zawartych w zbożach również obecnie ma działanie „antyodżywcze", a zatem ogranicza normalne funkcjonowanie organizmu, można by uzasadnić tym, że wiele osób nie jest genetycznie przystosowanych do spożywania zbóż, a zwłaszcza nie w takich ilościach, w jakich spożywamy je na co dzień. Jako że zboża w tak dużych ilościach stały się ogniwem łańcucha pokarmowego dopiero w ostatniej fazie ewolucji, nasz program genowy nie zdążył przystosować się do tej zmiany w tak krótkim czasie i nie potrafi odpowiednio się z nią obchodzić. Ale czy i do jakiego stopnia jest to prawda, nie wiadomo.

Obecny tucz ludzi. Im większa kultywacja zbóż, tym więcej wartościowych produktów spożywczych jeden po drugim znika z naszego koszyka.

Jako że obecnie możemy najadać się do syta wysoko przetworzonymi produktami spożywczymi, spożywamy coraz mniej owoców i warzyw, orzechów i grzybów, mniej mięsa i ryb. Wartościowe substancje zawarte w tych produktach dostarczane są w coraz mniejszych ilościach.

Zboża zakwaszają. Doprowadziło to między innymi do tego, że z pożywieniem dostarczamy więcej substancji kwasowych niż zasadowych[43, 44].

Niefachowo mówi się o „zakwaszeniu". Tak naprawdę taki stan nie istnieje, organizm nie może znaleźć się w takim stanie, ponieważ żadne większe przechylenie w stronę zasad lub kwasów nie jest możliwe. Przy zbytnim obciążeniu kwasami organizm pomaga sobie poprzez wydychanie kwasów lub wydzielanie kwasów poprzez mocz. Jeśli to nie wystarcza, może neutralizować kwasy we krwi za pomocą wiązań zasadowych. Aby to uczynić, organizm potrzebuje wapnia, który w razie potrzeby „wyciąga" z kości. Zależność ta powoduje podejrzenia, że nadwyżka kwasów uwarunkowana dietą może być szkodliwa dla zdrowia. Przyczynia się ona szczególnie do osteoporozy oraz kamieni nerkowych[44, 45].

Bardzo często obciążenie kwasami wiązane jest ze spożywaniem mięsa, produktów mięsnych oraz produktów mlecznych. Jednak kiedy głębiej przyjrzymy się kwasowemu i zasadowemu oddziaływaniu produktów spożywczych, możemy zauważyć, że również bogate w węglowodany produkty zbo-

żowej działają zakwaszająco. Brązowy ryż dostarcza prawie tyle samo kwasów co salami, płatki owsiane – mniej więcej tyle co indyk, spaghetti – mniej więcej tyle co wołowina itd. Twarde sery powodują wprawdzie największą produkcję kwasów, mleko natomiast – znikomą. Produkty mleczne zawierające serwatkę są wręcz zasadotwórcze. Należy również podkreślić, że praktycznie wszystkie jagody, owoce i warzywa tworzą zasady[44, 45].

Jako że produkty zbożowe oraz ryż są obecnie jednymi z głównych produktów spożywczych, a ich spożycie w ostatnich latach coraz bardziej wzrasta, należy uznać, że to one są głównymi przyczynami nadwyżki kwasów w organizmie. Coraz większa konsumpcja produktów zbożowych doprowadziła do tego, że spożywamy coraz mniej owoców i warzyw, które są dostarczycielami zasad. Po jaką przekąskę sięgamy w pracy lub na mieście, kiedy odczujemy mały głód? Po precel, kawałek pizzy albo po coś słodkiego – coraz rzadziej natomiast po jabłko lub marchewkę!

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dotychczasowa piramida żywieniowa kłamie!

To odkrycie zelektryzowało świat naukowy. Okazało się, że tłuszcze czy białka, przed którymi tak bardzo nas przestrzegano, są niezwykle ważnym elementem diety. Z kolei wszechobecne w pożywieniu węglowodany stanowią bombę z opóźnionym zapłonem. Zaburzają poziom cukru we krwi i wydzielanie insuliny oraz spowalniają tempo przemiany materii. Są także odpowiedzialne za powstawanie chorób cywilizacyjnych.

Z pomocą przychodzi program LOGI. Pozwala walczyć z plagą otyłości i cukrzycy, poprawia poziom cholesterolu, uzdrawia nerki, wzmacnia kości i przywraca równowagę kwasowo-zasadową. Teraz i Ty nauczysz się wybierać zdrowe tłuszcze i zastosujesz prawidłową dietę rozdzielną. Nasycisz się, odżywisz i podniesiesz poziom energii. Uświadomisz sobie, co przemilcza indeks glikemiczny i przestaniesz wierzyć we wpajane nam od lat żywieniowe mity. Zrozumiesz, dlaczego należy unikać produktów oznaczanych jako „light" i poznasz znaczenie konkretnych form białka.

LOGIczne odżywianie – zdrowe i piękne ciało.

Patroni:

NATURA I TY · DOLCEVITA celebrujemy życie · BookHunter.pl · SZTUKATER.PL · Zdrowe odżywianie www.odzywianie24.pl · Vitalni24.pl RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!