

DR STEVEN R. GUNDY

Autor bestsellera *Roślinne kłamstwo*

KETO



PRZEŁOM

Jak czerpać więcej korzyści z diety ketogenicznej
bez odmawiania sobie jedzenia



DR STEVEN R. GUNDRY

KETO PRZEŁOM

Jak czerpać więcej korzyści z diety ketogenicznej
bez odmawiania sobie jedzenia

PRZEŁOŻYŁ

Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Unlocking the Keto Code:

The Revolutionary New Science of Keto That Offers More Benefits Without Deprivation

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)

Korekta: Katarzyna Kusojć

Projekt książki: Nancy Singer

Projekt okładki: Ewa Popławska

Zdjęcie na okładce: © POSMGUYS / Stock.Adobe.com

Wyklejka: © DiViArts / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2022 by Steven R. Gundry

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy,
leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego
pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powiela-
nie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej
zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2024

ISBN 978-83-8371-224-6

Grupa Wydawnictwo Kobiece | www.WydawnictwoKobiece.pl



SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1.	Dlaczego myliliśmy się co do ketozy.....	9
ROZDZIAŁ 2.	Ketony nie są superpaliwem	21
ROZDZIAŁ 3.	Jak ujarzmić mikroskopijne elektrownie w naszych komórkach	43
ROZDZIAŁ 4.	Potęga rozprężania	59
ROZDZIAŁ 5.	Klucz do rozszyfrowania diety keto.....	73
ROZDZIAŁ 6.	Prawda na temat tłuszczów	97
ROZDZIAŁ 7.	Zmienić wyroki gwiazd	113
ROZDZIAŁ 8.	Paradoks żywieniowy	131
ROZDZIAŁ 9.	Program Keto Code	143
ROZDZIAŁ 10.	Dążenie do ketokonsumpcji	189
ROZDZIAŁ 11.	Przepisy na potrawy zgodne z planem Keto Code.....	211
Podziękowania		251
Dodatek: suplementy		255
Przypisy		265
Indeks		287

DLACZEGO MYLILIŚMY SIĘ CO DO KETOZY

Uwaga, spoiler! Ketony nie działają tak, jak ci się wydaje. Podobnie jak w przypadku wielu innych spraw to, co stare, znowu stało się nowe. Mimo że dieta ketogeniczna, zwana też keto, istnieje już od lat 30. XX wieku, w ciągu ostatnich kilku lat wzrosło zainteresowanie tym stylem odżywiania się, który polega na spożywaniu dużych ilości tłuszczu, a minimalnych ilości węglowodanów.

Porozmawiaj z przyjaciółmi, poszukaj w internecie lub przejrzyj artykuły poświęcone żywieniu w swoim ulubionym czasopiśmie, a natrafisz na wariacje na temat keto. Mamy więc brudne keto, czyste keto, keto z restrykcjami kalorycznymi, keto wysokobiałkowe, hybryda paleo/keto, cykliczne keto, keto oszczędzające białko, a nawet keto dla leniuchów. Zwolennicy diet ketogenicznych będą ci wmawiać, że ten plan odmieni całe twoje życie i jeżeli zastosujesz go „odpowiednio” (cokolwiek to znaczy) – wkrótce nie tylko pozbędziesz się nadmiarowych kilogramów, ale także obniżysz poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, zyskasz więcej energii i poprawisz jakość snu. Któż nie chciałby tego wszystkiego dokonać?

Choć każdy typ diety ketogenicznej ma unikalne cechy, wszystkie bazują na tym samym podstawowym założeniu – i tak się składa, że jest ono zwodniczo proste i błędne. Eksperti w dziedzinie keto powiedzą ci, że jeżeli zredukujesz spożycie węglowodanów i zamiast tego będziesz pobierać 80% kalorii z tłuszczu, twój organizm wejdzie w charakterystyczny stan metaboliczny zwany ketozą. W stanie ketozy wątroba zmienia tłuszcz w specjalne cząsteczki zwane ketonami (czasami nazywane też ciałami ketonowymi), rzekomo cudowne paliwo, które możemy wykorzystać do zasilania ciała i mózgu zamiast glukozy, która pochodzi z węglowodanów. Zasadnicze założenie jest takie, że dieta ketogeniczna pozwoli nam niezwykle wydajnie spalać tłuszcz, dzięki czemu szybko schudniemy i będziemy czerpać wiele innych korzyści zdrowotnych. Brzmi cudownie, czyż nie?

Najbardziej podstawowym wytłumaczeniem zjawiska ketozy (nie martw się, w kolejnych rozdziałach omówię to bardziej szczegółowo) była teoria wyjaśniająca, dlaczego diety ketogeniczne, choć trudne do utrzymania, tak korzystnie wpływają na dobrostan. W mojej pierwszej książce, *Roślinne kłamstwo. Dlaczego pozornie zdrowe warzywa i owoce mogą być szkodliwe dla zdrowia*, zamieściłem nawet własny program intensywnej terapii opartej na keto, który miał pomóc ludziom poprawić czynność mitochondriów i ogólny stan zdrowia. To dieta, którą przepisywałem swoim pacjentom przez ostatnie 22 lata.

Jest tylko jeden problem – wbrew przekonaniom wielu ludzi ketony wcale nie są tak cudownym paliwem dla komórek. Teraz zaczynamy rozumieć, że właściwie wcale się do tego nie nadają. W gruncie rzeczy cała teoria, która wyjaśnia pozytywny wpływ ketonów na nasze zdrowie, jest zwyczajnie błędna. Nie znaczy to, że ketony nie są ważne. Jak wyjaśnię w kolejnych rozdziałach, te

małe cząsteczki mają kluczowy wpływ na odciążanie mitochondriów, fabryk energii dla twoich komórek. To pozwala zapobiegać tyciu, a nawet chudnąć, a także zapobiegać chorobom związanym z wiekiem i odwracać ich efekty. Co więcej, kiedy się dowiesz, za co w istocie odpowiadają ketony, zrozumiesz, że nie musisz się zmuszać do obfitujących w tłuszcz i – szczerze mówiąc – nudnych diet, żeby ujarzmić ich potencjał.

OPOWIEŚĆ O DWÓCH PACJENTKACH

Janet, 43-letnia matka dwójki dzieci, zjawiła się w mojej klinice w Palm Springs, szukając pomocy, bo lekarz rodzinny stwierdził u niej stan przedcukrzycowy. Podstawowe stężenie cukru w jej krwi, czyli poziom glukozy, przekraczał normę, ale nie był jeszcze podstawą do rozpoznania cukrzycy typu drugiego. Lekarz uważał jednak, że powinna zażywać statyny obniżające cholesterol, a chcąc ją skierować na odpowiednie tory, polecił zmodyfikować dietę. To sprawiło, że zjawiła się u mnie.

Po przeprowadzeniu standardowych testów potwierdziłem diagnozę lekarza rodzinnego, który rozpoznał u Janet chorobę metaboliczną, wiele problemów ze zdrowiem stwarzających ryzyko chorób układu krążenia i cukrzycy, a także insulinooporność – stan, w którym organizm wręcz opiera się działaniu insuliny wytwarzanej w trzustce, wskutek czego komórki nie mogą otrzymywać niezbędnej glukozy. Jak się wkrótce dowiesz, Janet (jak prawie wszyscy Amerykanie) była nieelastyczna metabolicznie. Brzmi strasznie, nieprawdaż? Nie bez powodu. Testy wykazały też oznaki nadmiernego stanu zapalnego. Nie widziałem jednak powodu, żeby rozpoczynać leczenie statynami. Uznałem, że da się zapanować nad jej problemami za pomocą diety, i zasugerowałem,

żeby wypróbowała mój program intensywnej terapii Plant Paradox Keto.

Dwa miesiące później Janet wróciła do mojego gabinetu, żeby odebrać wyniki nowych badań. Okazało się, że schudła siedem kilogramów, a badania krwi wykazały nieobecność stanu przedcukrzycowego. Na wieść o niewiarygodnym spadku poziomu cholesterolu (w takiej sytuacji statyny okazały się niepotrzebne) lekarz Janet był zdumiony (mnie to nie dziwiło). Nie muszę dodawać, że Janet była zachwycona. Miała więcej energii, lepiej się wysypiała i – jak wielu pacjentów – była zmotywowana do kontynuowania terapii. Ograniczyłem ilość zaleconych przeze mnie wcześniej zdrowych tłuszczów, które miały na celu utrzymanie ketozy, i wyznaczyłem pacjentce kolejną wizytę.

Kiedy po sześciu miesiącach Janet wróciła, była lżejsza o kolejne dziewięć kilogramów, a wyniki jej badań wyglądały imponująco. Badanie krwi nie wykazało ani śladu stanu zapalnego, a poziom HbA1c – wskazujący, jak dobrze organizm kontroluje poziom cukru we krwi – spadł do wartości 4,9 (moim zdaniem każdy wynik poniżej 5 wart jest pochwałą). Mówiąc krótko, przypadek Janet był idealnym przykładem sukcesu osiągniętego dzięki diecie keto.

Pozostawała jedna kwestia: Janet nie była szczęśliwa. Podobnie jak ja była zadowolona z rezultatów. Chociaż jednak miała wilczy apetyt, zmartwieni przyjaciele zaczęli zwracać uwagę, że wygląda trochę za chudo. Nawet po wprowadzeniu do diety nowych produktów jej waga wciąż spadała. Pacjentka przyznała, że chciałaby już przestać chudnąć i ustabilizować wagę.

Pragnę w tym miejscu dodać, że Janet nie jest jedyną osobą, która zauważyła to zjawisko. Wiele pacjentek stosujących mój plan żywieniowy dotarło do punktu, w którym trudno im było utrzymać odpowiednią wagę. Biorąc pod uwagę obecny stan wiedzy na

temat diet ketogenicznych, zakomunikowałem im, tak samo jak Janet, że po prostu zmieniały się w ekstremalnie wydajne maszyny do spalania tłuszczu. Wiem, że pewnie myślisz sobie: „Na co one się skarżą? Chciałabym mieć taki problem!”. Wystarczy przestrzegać kilku wytycznych żywieniowych i przyjąć kilka suplementów, żeby dotrzeć do punktu, w którym będę chciał przytyć kilka kilogramów? Brzmi jak marzenie.

Teraz porównaj historię Janet z historią innej pacjentki. Miranda przysłała do mojej kliniki mniej więcej w tym samym czasie, co Janet, i podobieństwa na tym się nie kończą. Także ona była zabieganą mamą po czterdziestce, ale w przeciwieństwie do Janet cierpiała na otyłość. Kilka lat wcześniej lekarz zasugerował, że powinna przejść na dietę ketogeniczną. Starła się sumiennie przestrzegać zaleceń tradycyjnej diety keto, ale nie tylko nie udało jej się zrzucić zbędnych kilogramów, ale wręcz w ciągu roku przytyła ponad siedem kilo. Opowiadała, że im więcej tłuszczu jadła, tym bardziej tyła.

Miranda przysłała do mnie, ponieważ lekarz pierwszego kontaktu (ten, który zalecił jej dietę keto) nie wierzył, że przestrzega jej, jak należy. To dość powszechna sytuacja – kiedy dieta keto nie przynosi oczekiwanych rezultatów, zakładamy, że osoba na diecie je za mało tłuszczu, żeby wywołać ketozę (a być może za często sięga po produkty zawierające węglowodany i/lub białko). To założenie najczęściej nie ma na celu podważania uczciwości osoby stosującej dietę. Wiemy, że nasi pacjenci ciężko pracują. Mimo to tradycyjne diety ketogeniczne – i to jedna z ich największych wad – są niezwykle trudne do utrzymania, zwłaszcza w dłuższej perspektywie.

Delikatnie wyjaśniłem Mirandzie, że mimo jej najlepszych chęci to, co je, nie pomaga jej organizmowi w produkcji ketonów. Była zszokowana i wręcz wściekła. Załagodziłem sytuację, wspominając,

że jest jedną z wielu osób, które przychodzą do mnie z problemami dotyczącymi diety keto. Wydaje im się, że stosują dietę keto, ale w rzeczywistości nie dostarczały swojemu organizmowi odpowiedniej dawki właściwego tłuszczu i innych produktów (o których dowiesz się z tej książki), a w rezultacie nie mogły osiągnąć ketozy.

Miranda pokazała mi swój dzienniczek żywieniowy. Według standardów większości diet keto wszystko robiła prawidłowo. Mniej więcej 80 procent kalorii, które spożywała, pochodziło z tłuszczu. Badanie krwi wykazało jednak, że w przeciwieństwie do Janet u Mirandy poziom HbA1c znajduje się w przedziale przedcukrzycowym (warto dodać, że zgodnie z informacją Narodowych Instytutów Zdrowia [National Institutes of Health – NIH] jeden na trzech Amerykanów znajduje się w stanie przedcukrzycowym, a jeśli ten stan nie zostanie skorygowany, na późniejszym etapie życia doprowadzi to do cukrzycy typu drugiego). U Mirandy poziom insuliny na czczo był wysoki, co oznaczało, że cierpi na insulinoporność – jej ciało nie reagowało już należycie na insulinę, przez co gromadziła się ona we krwi, osiągając niebezpieczne stężenie. Jak już wiesz, waga Mirandy wskazywała coraz wyższe wartości.

Historie podobne do losów Mirandy są mi dobrze znane. Pacjenci przychodzą do mojej kliniki, ponieważ nie są w stanie schudnąć, stosując taką czy inną formę diety ketogenicznej. Ci ludzie są sfrustrowani i zdezorientowani. Zastanawiają się, dlaczego tak wiele osób osiąga sukcesy, odżywiając się w ten sposób, a im się nie udaje.

Powinienem dodać, że w mojej klinice jest jeszcze trzeci typ pacjentów. Te osoby są zaintrygowane koncepcją odchudzającej diety ketogenicznej, ale nie potrafią zaakceptować wizji jedzenia tak dużej ilości tłuszczu. Zastanawiają się też, w jaki sposób dieta z tak mocno ograniczoną ilością produktów pochodzenia roślinnego odbije się na ich zdrowiu w dłuższej perspektywie.

Wieloletnie obserwacje zróżnicowanych rezultatów, które osiągały różne osoby, skłoniło mnie do zastanowienia się nad kilkoma ważnymi kwestiami. Dlaczego ludzie tacy jak Janet stają się zdrowi i chudną, a w przypadku innych, takich jak Miranda, wyniki badań krwi wykazują pogorszenie się stanu zdrowia metabolicznego?

To zagadka. Być może ty też się zastanawiasz, na czym polega różnica między wszystkimi Janet a Mirandami tego świata. Skoro obie kobiety były na diecie keto, dlaczego jedna z nich, stosując się do restrykcji (a ostatecznie nawet nieco je łagodząc), tak wyraźnie chudnie, a druga, która przestrzega tych samych zaleceń, tyje? Dawniej powiedziałbym, że wszystko sprowadza się do różnych rodzajów tłuszczu, które spożywały obie kobiety. Janet częściej wybierała roślinne źródła tłuszczu i białka, co sprawiło, że jej ciało stało się wydajniejszą maszyną do spalania tłuszczu.

Te różnice nie dają nam jednak pełnego obrazu sytuacji. Po bliższym przyjrzeniu się tej kwestii wkrótce odkryłem coś niezwykłego – to, co wiemy na temat ketozy, wydajności przemiany materii i spalania tłuszczu jest po prostu nieprawdą. W rzeczywistości produkcja ketonów sprawia, że nasz organizm mniej wydajnie korzysta z dostępnych mu zasobów. Te cząsteczki powinny pomagać nam w utracie kalorii za sprawą mitochondriów. Co więcej? Do osiągnięcia tak niskiej wydajności twoja dieta wcale nie musi się składać w 80 procentach z tłuszczu.

LEKCJE ZDOBYTE NA PRZYKŁADZIE IDENTYCZNYCH BLIŹNIAKÓW

Zawsze kiedy lekarz ma do czynienia z dwojgiem pacjentów odmiennie reagujących na ten sam typ leczenia, najłatwiej mu składać rozbieżne rezultaty na karb jakichś wrodzonych różnic

fizjologicznych, które trudno zaobserwować – być może chodzi o geny! Niedawno przeprowadzone badanie porównujące identyczne bliźniaki, z których tylko jeden miał nadwagę, wykazało jednak coś fascynującego. Choć bliźniaki miały identyczny genom, nie metabolizowały kalorii w taki sam sposób. W rzeczywistości mitochondria, czyli znajdujące się wewnątrz komórek fabryki energii, u bliźniaka z nadwagą były mniej aktywne niż mitochondria jego brata. Badacze określili nawet te mitochondria mianem „leniwych”! (Warto podkreślić, że nie chodzi tu o lenistwo samych osób; ich mitochondria po prostu nie otrzymywały dostatecznie wyraźnych sygnałów do zwiększenia wydajności. Więcej na temat sygnałów napiszę w dalszej części książki).

Jeżeli tak jak wiele osób masz problemy z wagą – 45 procent Amerykanów cierpi na otyłość – nie obwiniaj o ten stan swojej woli, swoich „grubych” genów ani historii swojej rodziny. Wszystko sprowadza się do twoich mitochondriów i ich wydajności. Zadaniem mitochondriów jest spalać kalorie, które pochłaniasz, a kiedy zaczynają się one opuszczać w pracy, kalorie pozostają w organizmie i są przechowywane w postaci tłuszczu. Rodzi się więc pytanie: w jaki sposób możesz pobudzić swoje ospałe mitochondria do pracy tak, żeby zaczęły nadrabiać zaległości?

Zdrowy rozsądek podpowiada, że masz dwie opcje. Zapewne słyszałeś powtarzane do znudzenia rady typu „jedz mniej i ćwicz więcej”. Druga opcja to dieta keto, która cię zmieni w istną maszynę do spalania tłuszczu. W przypadku niektórych ludzi, takich jak Miranda, to drugie wyjście nie sprawdza się jednak tak dobrze. Dlaczego?

Każdy z nas ma tego jednego szczupłego przyjaciela, który najwyraźniej może jeść wszystko, co chce, i nie tyje ani o kilogram. Tymczasem inni, tacy jak ty czy ja, jeżeli choćby spojrzą

na croissanta, nawet po sesji na rowerze treningowym, zobaczą, że wartości na wadze rosną. Wygląda to tak, jakby ci szczupli bliźniacy i ich chudzi przyjaciele znali jakiś sposób na magiczne likwidowanie pochłanianych kalorii. Oto szokująca wiadomość i powód, dla którego napisałem tę książkę: tak właśnie jest. Jak się wkrótce przekonasz, wszyscy ci chudzielcy mają mitochondria, które dosłownie marnują sporą część pochłanianych kalorii. Właśnie tak: marnują.

Co niezwykle, Janet w końcu dotarła do punktu, w którym zaczęła szybko gubić kolejne kilogramy, odżywiając się w sposób, który dodał jej mitochondriom wigoru. Co jest w tym wszystkim najlepsze? Wcale nie wymagało to przestrzegania diety złożonej w 80 procentach z tłuszczu. Nie musiała wmuszać w siebie pół kilograma boczku z tartym serem, żeby utrzymać ketozę. Po prostu dała swoim mitochondriom sygnał do otwarcia błon komórkowych i przepuszczenia kalorii w procesie zwanym rozpręganiami mitochondriów. Janet nie spalała tłuszczu w sposób wydajny, jak powiedziałem jej szczerze jakiś czas temu. Właściwie stało się coś zupełnie przeciwnego: zaczęła marnować paliwo.

TO NIE TAK, JAK MYŚLISZ

Ta książka ujawnia nowy, niezwykle paradoks dotyczący ketonów i ich wpływu na utratę wagi, zdrowie i długowieczność. Jak już pisałem, okazuje się, że nie są to jakieś specjalne źródła magicznego paliwa dla komórek. To ważne cząsteczki sygnalizujące, które każą twoim mitochondriom się obudzić, wziąć się do pracy i zacząć trwonić kalorie.

Mitochondria produkują paliwo dla organizmu, pobierając glukozę, aminokwasy i kwasy tłuszczowe (które układ trawienia

uprzejmie wyekstrahował odpowiednio z węglowodanów, białka i tłuszczu), a następnie zmieniając je w specjalną cząsteczkę zwaną adeozynotrifosforanem (ATP), „walutę” energetyczną, którą organizm może wykorzystać.

Najnowsze badania dowodzą jednak, że mitochondria odpowiadają za znacznie więcej procesów niż tylko wytwarzanie energii. Mają kluczowe znaczenie nie tylko dla naszego przetrwania, ale także długowieczności. Żeby naprawdę zrozumieć, co robią mitochondria, dlaczego i kiedy wytwarzamy ketony oraz jaką właściwie pełnią rolę, musimy zapomnieć o wszystkim, co dotychczas wiedzieliśmy na temat keto.

Jeżeli znasz *Roślinne kłamstwo...* albo którąkolwiek inną z moich książek, zapewne wiesz, że słynę (a może raczej cieszę się złą sławą) z podważania przekonań, które dotyczą „zdrowej” żywności. Sianie zamętu mam w naturze. Nawet w mojej poprzedniej pracy, kiedy byłem chirurgiem, walczyłem z utartymi schematami, odkrywając nowe sposoby na chronienie zdrowia pacjentów w trakcie operacji na otwartym sercu, dziś uznawane za najlepsze praktyki. Teraz, niczym Marek Antoniusz w słynnej sztuce Szekspira, przychodzę nie po to, żeby chwalić dietę keto, ale żeby ją pogrzebać, przynajmniej w jej konwencjonalnej postaci (podobnie jak większość tak zwanych zdrowych diet).

Co jest w tym wszystkim najlepsze? Kiedy zrozumiesz rolę mitochondriów i sposób, w jaki wpływają na twój metabolizm, nie będziesz już musiał się martwić procentową ilością tłuszczu w diecie, proporcjami mikroskładników, kaloriami lub żadnymi innymi miarami. Ten nowy punkt widzenia zapewni ci zdrowe podejście, jak w przypadku Janet, Mirandy i wszystkich ludzi, którzy chcieli wypróbować dietę keto, ale nie potrafili przebrnąć przez jej wymagania. Będzie to możliwe, ponieważ (jak dowiesz się z kolejnych

rozdziałów) wpływ ketonów na utratę wagi i nasze zdrowie jest inny, niż myślisz, a ujarznienie potencjału ketonów nie wymaga od ciebie spożywania olbrzymiej ilości tłuszczów nasyconych. Zaintrygowałem cię? W takim razie zaczynamy.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)